

Министерство образования и науки Украины
Севастопольский национальный технический университет

СРЕДСТВА ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Методические указания к практическим занятиям
для студентов всех специальностей дневной формы обучения
по дисциплине
"Физическое воспитание и спорт"

Севастополь
2011

УДК 796.332+796.012.1

Средства футбола в физическом воспитании студентов на начальном этапе обучения: методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине "Физическое воспитание и спорт" / Сост. Д.В. Бондарев — Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. — 24 с.

Методические указания составлены в соответствии с положением об организации физического воспитания и массового спорта в высших учебных заведениях. Приказ Министерства образования и науки Украины 11.01.2006 № 4 зарегистрированного в Министерстве Юстиции Украины 10 марта 2006 года под. № 249/12123

Цель методических указаний: оказать методическую помощь при подготовке к занятиям по физическому воспитанию студентам, избравшим футбол в качестве средства физического воспитания

Допущено учебно-методическим центром СевНТУ в качестве методических указаний.

Методические указания утверждены на заседании кафедры физвоспитания и спорта протокол № от февраля 2011 года.

Рецензент Гальчинский В.А., канд.пед.наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания и спорта СевНТУ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФУТБОЛ	4
1.1 Футбол как одно из средств физического воспитания студентов.....	
1.2 Характеристика учебных занятий по физвоспитанию проводимых со студентами на начальном этапе подготовки.....	4
1.2.1. Структура занятия.....	5
1.2.2. Распределение учебного занятия по времени.....	9
1.2.3. Примерный конспект занятия	10
1.4. Общая структура обучения техническим и тактическим приемам в футболе	11
1.4.1. Упражнения в упрощенных условиях.....	12
1.4.2. Упражнения в усложненных условиях.....	12
1.4.3. Упражнения, приближенные к игровым условиям и в игровых условиях.....	12
2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ.....	13
2.1. Формы организации и содержание учебной работы на начальном этапе.....	13
2.2. Физическая подготовка	13
2.2.1. Примерные комплексы упражнений по физической подготовке	15
2.3. Техническая подготовка.....	16
2.4. Тактическая подготовка.....	17
2.5. Учебные соревнования и тестирование.....	18
2.6. Примерный план конспект комплексного урока для студентов первокурсников.....	18
3. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	20
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	23
Библиографический список.....	24

1. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФУТБОЛ

1.1. Футбол как одно из средств физического воспитания студентов

Футбол можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения. Неслучайно, средства футбола находят свое применение в учебных программах по физическому воспитанию в вузах, так как предоставляют возможность поддерживать высокий эмоциональный фон занятия, что позволяет разнообразить двигательную активность, а также обеспечить нагрузку достаточно большого уровня без выраженных субъективных признаков утомления.

Футбол, как игра, очень популярен среди студентов в Украине. Основные футбольные успехи нашей страны на мировой арене являются заслугой студенческих команд. Так в 2001 г. студенческая сборная Украины заняла второе место на Всемирной универсиаде в Пекине (Китай). Через шесть лет в 2007 году также на Всемирной универсиаде в Бангкоке (Таиланд) сборная Украины среди студентов выиграла золотые медали. В составе этой сборной играл студент СевНТУ Шевчук Андрей, получивший звание мастера спорта международного класса. В 2008 году Украина получила право на проведения финальной части чемпионата Европы по футболу среди вузов. Следующая Всемирная универсиада в Белграде (Сербия) в 2009 году опять ознаменовалась успехом национальной сборной Украины, где в финале наши студенты-футболисты обыграли итальянских студентов со счетом 3:2. В этом матче решающий гол был забит с участием студента СевНТУ Шевчука Андрея.

Такая популярность футбола среди студентов делает его эффективным средством, которое можно применять в мероприятиях по продвижению здорового образа жизни и привлечению студентов к регулярным физическим упражнениям. Например, в исследовании, которое проводилось в течение трех лет [6] показано, что тренировки с элементами футбола в течение 2-3 раз в неделю способствуют активным сердечнососудистым, метаболическим и мышечно-скелетным адаптациям, независимо от пола, возраста и спортивной подготовленности.

С другой стороны, коллективный характер игры в футбол позволяет воспитывать ряд психологических качеств, такие как инициатива,

самостоятельность, творчество, уверенность. Эти качества являются важными в формировании личности студента и его дальнейшей жизни.

Эффективность средств футбола в привлечении к регулярным физическим упражнениям объясняется, во-первых, их спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих доступностью для студентов различного уровня подготовленности; в-четвертых, эмоциональным зарядом.

1.2. Характеристика учебных занятий по физвоспитанию со студентами на начальном этапе подготовки

Основной формой организации занятий по физическому воспитанию в вузе является учебное занятие. Оно охватывает все основные составляющие учебного процесса: методы и средства, этапы обучения и последовательность. Занятия по физическому воспитанию со студентами специализации футбол чаще всего проводят на открытых спортивных площадках. Продолжительность занятий 90 минут. Построить занятие правильно и педагогично грамотно — это, прежде всего, рационально использовать отведенное на него время. Организация занятия должна включать в себя также соблюдение порядка в местах переодевания, подготовку инвентаря и т.д. Хорошая подготовка к занятию обеспечивает высокий уровень его проведения, создает позитивный эмоциональный фон. Занятие по физвоспитанию состоит из трех частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной. Центральное место в подготовительной части занятия занимает функциональная подготовка организма. Это достигается с помощью упражнений малой интенсивности не большого объема, которые не требуют много времени на подготовку и выполнение. Содержание подготовительной части занятия должно быть четко связано с последующей деятельностью студентов на занятии. Цель занятия достигается в его основной части, которая может состоять из нескольких этапов. Трудные задания, связанные с разучиванием нового материала решают в начале основной части занятия. При этом придерживаются следующей последовательности: ознакомление, подробное изучение, совершенствование. В заключительной части занятия необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, для чего используются упражнения малой дозировки. Основной формой организации занятия для студентов первого курса является комплексное занятие. Со студентами старших курсов

проводятся также и тематические занятия. Тематическое занятие посвящается одной из тем учебной программы (физическая подготовка, техника, тактика)

На занятиях физвоспитанием с использованием средств футбола целесообразно использовать в комплексной организации следующие методы: круговой и поточный (для обучения); игровой и соревновательный (для совершенствования техники, тактики и физической подготовки).

С помощью наглядных и словесных методов создается лишь общее представление об изучаемом материале. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой игры, необходимо применять практические методы, которые должны:

- а) соответствовать целям и задачам занятия; индивидуальным и возрастным особенностям студентов;
- б) обеспечивать активность студентов на занятии, сознательное и прочное усвоение знаний, умений и навыков учебного материала;
- в) способствовать систематичности и последовательности подготовки и обучения, вести студентов от доступного - к трудному, от простого - к сложному, от известного - к неизвестному.

Комплексное занятие — это занятие, на котором решается несколько тренировочных заданий: а) общая и специальная подготовка; б) развитие общей и специальной физической подготовки, технической подготовки, освоение технического мастерства.

Следует помнить, что в комплексных занятиях, наилучших для обучения, необходимо четко разделять разминку и решение задач по физической подготовке в основной части.

В подготовительной части используют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с мячами, упражнения с преодолением комбинированной полосы препятствий, эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы игры в футбол.

Задачами основной части занятия являются:

- обучение техническим и тактическим приемам игры и их совершенствование;
- овладение техническими и тактическими навыками, воспитание, умение применять их в двусторонних играх;
- развитие волевых, физических и специальных качеств;
- повышение общей работоспособности.

В содержание основной части включаются подготовительные, подводящие и специальные упражнения, направленные на изучение приемов техники и тактики футбола, учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам и правилам соревнований.

Основная часть занятия должна включать обучение технико-тактическим действиям с обязательным закреплением их в играх или в игровых упражнениях. При этом основную часть рекомендуется разделить на четыре временных интервала. Первый и третий из них отводится на изучение одного и того же технического приема (например, удар внутренней стороной стопы), а второй и четвертый - на закрепление этого же технического приема в игровых упражнениях или учебных двусторонних играх.

Не рекомендуется в основной части занятия решать больше трех поставленных заданий физической и тактической подготовки, поскольку из-за анатомо-физиологических и психологических особенностей, организм может неадекватно отреагировать на физическую нагрузку в сочетании с решением технико-тактических заданий. Поэтому во время выполнения задания нагрузку следует дозировать, как по объему, так и по интенсивности.

Большое значение в проведении основной части занятия занимают организация и проведение двусторонних учебно-тренировочных игр. Их в начале проводят по упрощенным правилам. По мере овладения обучаемых техническим приемам и тактическим действиями двусторонние игры проводят по официальным правилам. Перед двусторонней игрой руководитель распределяет группу на две команды в зависимости от уровня подготовки игроков. Кроме того, полезно перед началом игры назначать судей из числа студентов. Затем необходимо дать установку (задание) на игру, которая должна быть краткой и понятной обучаемым. В ходе игры руководитель следит за выполнением обучаемыми установки на игру, за их активностью, соблюдением правил соревнований, поведением и дисциплиной, правильностью решений выносимыми судьями. При необходимости он может остановить игру и указать на недостатки в применении технических приемов и тактических действий команд. При этом необходимо обратить внимание сначала на общие недостатки, а затем на частные.

В ходе проведения занятия необходимо помнить о методически оправданных интервалах отдыха между повторениями упражнений. При развитии всех видов выносливости повторение упражнений или серии упражнений предлагается через короткие интервалы отдыха – 1.5 минуты, после которых пульс равен 125...135 уд/мин. При развитии быстроты, силы, ловкости интервал отдыха удлиняется и составляет примерно 3...3.5 минуты, пульс равен 108...118 уд/мин [6].

Заключительная часть занятия должна включать ходьбу и бег в свободном темпе, строевые упражнения и упражнения на внимание.

Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности занятия [3]. Стремясь к оптимальной плотности занятий, нужно различными способами сводить до минимума простои: а) сокращение времени на перестройки; б) сокращение перерывов между упражнениями; в) применение поточного выполнения упражнения; г) заблаговременная подготовка мест занятия и инвентаря; д) включение дополнительных упражнений.

Составленный план занятия дает возможность разделить материал в правильной последовательности, предвидеть специфику организации занятия и использование педагогических методов в зависимости от заданий и конкретных условиях проведения урока. Структура занятия зависит от содержания заданий и возрастных особенностей студентов.

Большое значение имеет правильное дозирование нагрузки на занятии. Для студентов кривая физической нагрузки должна подниматься постепенно, достигая максимума в конце основной части урока, и снижаться в заключительной части [5]. Нагрузка на занятии дозируется соответственно с характером, интенсивности упражнений и временем активного отдыха.

Дозировка нагрузки тесно связана с плотностью занятия. Во время проведения занятия используются следующие формы организации студентов: групповая, командная и индивидуальная. Конспект занятия составляется на основе рабочего плана. В нем излагается задание занятия, приводятся упражнения с дозировкой и организационно-методическими указаниями.

Анализируя данные антропометрических измерений и педагогических контрольных нормативов со студентами первокурсниками, следует отметить, что наиболее эффективными направлениями в методике начальных занятий физвоспитанием оказались: а) использование игр со скоростно-силовой направленностью и разнообразных комплексов упражнений легкоатлетической направленности; б) применение большого количества прыжковых упражнений, в том числе упражнений направленных на развитие координации и ловкости;

Таким образом, полученные результаты дают возможность утверждать, что занятия без широкого использования подвижных игр в различных режимах чередования нагрузки и отдыха не дают требуемого эффекта в развитии основных физических качеств у студентов на начальном этапе физической подготовки.

Отметим, что при начальных занятиях средствами футбола главным направлением должна оставаться общефизическая подготовка. Поэтому составной частью такой подготовки является применение легкоатлетических

упражнений, как наиболее разнообразных и доступных. При этом следует учитывать уровень физической подготовленности занимающихся и использовать в учебных занятиях легкоатлетические средства в форме игр, эстафет, состязаний в сочетании с комплексами упражнений.

На этапе начальных занятий футболом следует на первый план выдвигать задачи разносторонней физической подготовки, одновременно развивая физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр. Тем самым подтверждается необходимость единства общей и специальной физической подготовки в занятиях со студентами этого возраста.

1.2.1. Структура занятия

Педагогической наукой разработана целесообразная схема занятия по физической культуре. Эта схема приемлема и для учебно-тренировочного занятия в вузе. Однако необходимо творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром, то есть нужно учитывать конкретные условия организации занятий. На этой основе варьировать содержание конкретного материала в рамках общепринятой схемы. Так в частности, нами были внесены коррективы в подготовительную часть занятия и с целью более значительного повышения функциональных возможностей первокурсников мы используем двадцатиминутный бег.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, каждая из которых имеет свое задание. Рассмотрим эти части.

Подготовительная часть. Задание:

- а) организация группы, сообщение задач и порядка проведения занятия;
- б) подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к дальнейшей деятельности.

Средства — общеразвивающие упражнения, ходьба разными способами со сменой темпа в сочетании с движениями рук и туловища, бег с ускорениями, упражнения для общего развития, упражнения на внимание.

Продолжительность — 10...20 % от общей продолжительности занятия.

Основная часть.

Задание:

- а) повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- б) воспитание волевых качеств, подготовка организма к нагрузке большой интенсивности;

в) овладение техникой и тактикой игры.

Средства — упражнения для развития специальных двигательных качеств, а также овладение техничными и тактическими приемами футбола, игровые упражнения и двусторонние учебные и контрольные игры.

Продолжительность — 70 ... 80% от общей продолжительности занятия.

Заключительная часть.

Задание:

- а) создание условий для ускорения протекания процессов восстановления;
- б) подготовка к дальнейшей деятельности.

Средства - ходьба, бег в свободном темпе, упражнения на расслабление, подвижные игры.

Продолжительность — 5 % от общей продолжительности занятия.

1.2.2. Распределение учебного занятия по времени

Подготовительная часть — 30...35 минут.

Основная часть — 50 ... 55 минут.

Заключительная часть — 5...7 минут.

1.2.3. Примерный конспект занятия

Задания:

1. Ознакомить _____

2. Обучить _____

3. Закрепить _____

4. Содействовать _____

Инвентарь _____

Продолжительность _____

1.4. Общая структура обучения техническим и тактическим приемам в футболе

Обучение технико-тактическим действиям в футболе должно проходить в условиях последовательного их усложнения. Обучение определенному техническому приему проводится в начале без сопротивления противника, затем — во взаимодействии с партнером, с сопротивлением одного соперника, двух партнеров с двумя соперниками и т.д. При этом считается

целесообразным обучать студентов на начальном этапе подготовки вначале индивидуальным тактическим действиям и лишь после этого командным. Процесс обучения тактике спортивных игр делят на четыре этапа. На первом – основная задача состоит в ознакомлении с общими понятиями и принципами определенной системы тактических действий; на втором – в формировании видов стандартного решения задач тактических действий, которые в наибольшей мере отвечают индивидуальным особенностям студента; на третьем – в расширении форм действий с учетом не только особенностей студентов, но и характера действий соперника или команды; на четвертом – в сужении средств тактических действий.

Для овладения тактикой игры в футболе рекомендуется развивать у студентов способность к восприятию и быстрой, точной переработке информации в условиях игровой деятельности. С этой целью используют следующие меры: увеличивают количество воспринимаемых объектов и площади воспринимаемого пространства; ограничивают время для восприятия объектов, оценки ситуаций и выполнения действий; изменяют расположение объектов по окружности и в глубину; широко применяют соревновательный метод выполнения заданий, проведения занятия в целом.

Обучение приемам игры условно разделяется на три тесно связанных между собой фазы.

1. **Ознакомить** (ознакомление и обучение приему в упрощенных условиях).

Задание:

- а) создать у студентов правильное представление о конкретном упражнении или элементе;
- б) содействовать овладению правильной структуры выполнения двигательных действий;
- в) добиваться от студентов умения правильно выполнять заданное упражнение.

2. **Обучить** (обучение приему в усложненных условиях).

Задание:

- а) подготовить студентов к свободному выполнению приема во время игры;
- б) содействовать постепенному превращению умения выполнять прием в навык.

3. **Закрепить** (обучение приему в приближенных к игровым и в игровых условиях)

Задание:

а) привить обучаемым навыки рационального использования приема во время игры;

4. **Содействовать** (процесс общего и специального физического развития).

Задание: содействовать развитию общих и специальных двигательных способностей и качеств у обучаемых.

1.4.1. Упражнения в упрощенных условиях

а) удар после остановки и по катящемуся мячу;

б) остановка мяча, который катится;

в) удары по катящемуся мячу по воротам;

1.4.2. Упражнения в усложненных условиях

а) удар по воротам после рывка;

б) удар по воротам после оббега стоек;

в) удар по воротам после ухода от соперника.

1.4.3. Примерные упражнения, приближенные к игровым условиям и в игровых условиях

Во время проведения занятий по футболу необходимо помнить, что обучение физическому воспитанию — это педагогический процесс, который строится в соответствии с этапами усвоения знаний, приобретения умений и навыков, их физического развития под воздействием упражнений. Каждое из этих упражнений направленно на решение определенной задачи и должно отвечать следующим дидактическим принципам: сознательности и активности, научности, доступности, систематичности и последовательности, приемлемости теории с практикой. Игровые упражнения могут следующими:

а) игровые упражнения "В середине поля". Решается задание технико-тактической подготовки и воспитания физических качеств;

б) двусторонняя учебная игра.

2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

2.1. Формы организации и содержание учебной работы на начальном этапе

Занятия со студентами на начальном этапе подготовки органично связаны с основной целью - улучшение здоровья, содействие всестороннему физическому развитию и многосторонней тактической физической подготовки, воспитание быстроты, выносливости, гибкости, обучение основам техники и тактики футбола, формирование стойкого интереса к занятиям.

К факторам, ограничивающим нагрузку, следует отнести: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основные средства, применяемые на начальном этапе обучения: 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения); 2) подвижные игры и игровые упражнения; 3) элементы акробатики (кувырки, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки прыжковые упражнения; 5) метания мяча; 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основным принципом построения учебной работы на начальном этапе обучения это универсальность постановки заданий, выбора методов и средств, использование требований индивидуального подхода. На протяжении обучения у студентов формируются предпосылки для овладения технико-тактическими действиями, достижение необходимой специальной физической подготовленности с целью дальнейшей успешной специализации.

Рекомендуется такой учебный материал для первокурсников.

2.2. Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения двумя руками. Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Маховые движения ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседания и переход в стойку на коленях. Подъем из положения сидя, скрестив ноги. Наклоны

туловища вперед и в стороны. Прыжки на одной ноге с передвижением вперед. Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Акробатические упражнения. Кувырки в сторону с опорой стоя на коленях. Кувырок вправо (влево) с опоры стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок. Кувырок вперед с опорой в положении сидя в группировке, стойка на лопатках и т.д.

Упражнения для формирования осанки.

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны на уровне плечей), поднять согнутую ногу, выпрямить её и отвести в сторону.
2. То же самое с подниманием на носки.
3. Стоя рядом со стенкой, прислонившись к ней, наклониться вправо, а потом, не отрываясь от стены вернуться в исходное положение. То же самое влево. Положение рук может быть разным: за головой, на голове, вверх, на поясе.

Упражнения для координации движений с весом (масса 1-3 кг) на голове:

1. Удерживая вес на голове присесть и встать.
2. То же самое с касанием пяток руками.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть до живота.
4. Ходьба приставными шагами левым и правым боком по рейке гимнастической скамейке.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на внутренней стороне стопы.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.

Беговые упражнения:

1. Челночный бег (4х9).
2. Бег на 15; 30; 50 метров.
3. Бег без времени на 300 и 500 метров.
4. Бег прыжками (8 прыжков с ноги на ногу).

Подвижные игры: Передача мяча в колоннах над головой, под ногами, преодоление полосы препятствий.

2.2.1. Примерные комплексы упражнений по физической подготовке

Комплекс 1

1. И.п. - основная стойка; руки вперед вверх. Подняться на носки (вдох); опускаясь на всю ступню, руки в стороны вниз (выдох) (8 раза).
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот туловища направо и влево (10 - 15 раз).
3. И.п. - руки на пояс. Присесть руки вперед (15 раз)
4. И.п. - стойка руки врозь руки на пояс. Наклоны назад (вдох) - и.п. (выдох) (10 раза).
5. И.п. - руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90^0 (12-24 прыжка); ходьба 8 шагов на носках, 8 - обычным шагом (30 сек-1 мин).

Комплекс 2

Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом

И.п. мяч в руках на уровне груди.

1. Броски мяча вверх, ловля его двумя руками после хлопка руками (10 раз).
2. Удары об землю и ловля мяча после отскока. Руки с мячом поднимаются вверх-вперед, отводятся слегка назад, сильным движением вперед - вниз мяч бросается об землю (10-12 раз).
3. Броски мяча вверх, ловля его двумя руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, достать концами пальцев носки ног, выпрямиться, поймать мяч (5-6 раз).

Комплекс 3

1. Построение в одну шеренгу, размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте, налево, направо.
2. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы, ходьба на пятках, спортивная ходьба со сменой темпа движения (1-2 минуты).
3. Бег со сменой направления и чередование бега с ходьбой - 150 - 200 метров.
4. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (вес 1 кг):
 - 1) И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. Поднять мяч вперед-вверх (вдох), опустить вниз, вернуться в исходное положение (выдох) (10 раза).

- 2) И.п. - основная стойка, мяч в руках впереди. Сгибая руки в локтевых суставах, коснуться мячом груди; вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение (10-12 раз).
- 3) И.п. - стойка ноги врозь, мяч сверху (выдох). Не сгибая ног, наклониться вперед и положить мяч на землю (выдох); выпрямившись, руки в стороны вверх, хлопок сверху (вдох); опуская руки в стороны - вниз, наклониться и взять мяч (выдох); поднять мяч вверх (10-12 раз).
- 4) И.п. - основная стойка ноги врозь, мяч поддерживается на голове руками, согнутыми в локтевых суставах. Поворот туловища вправо - и.п.; то же самое в другую сторону (10-12 раз)
- 5) И.п. - основная стойка, мяч на земле впереди. Прыжки на двоих ногах рядом с мячом, поочередно 8 прыжков вправо, 8 - влево (16 прыжков).
- 6) И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени (10-15 секунд).

2.3. Техническая подготовка

В технической подготовке можно выделить общую техническую подготовку и специальную техническую подготовку [3].

Задачами общей технической подготовки на начальном этапе обучения являются:

а) максимальное расширение «запаса» разнообразных и разносторонних навыков и умений, что позволяет правильнее выполнять новые движения и быстрее ими овладевать;

б) овладение техникой общеразвивающих упражнений и упражнений их других видов спорта, применяемых в занятии, главным образом, как средства ОФП.

Задача специальной технической подготовки — это овладение техникой соревновательного упражнения избранного вида спорта и постоянное совершенствование в ней.

Техника передвижения. Обычный бег, бег приставными шагами. Бег по прямой и со сменой направлений. Прыжки вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу и по катящемуся мячу (от игрока, на встречу игроку,

справа или слева от него). Выполнение ударов на точность после остановки, ведение и отвлекающие действия.

Удары по мячу головой. Удары средней частью лба без прыжков с места и с разбега по мячу, который летит на встречу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы мяча, который катится и опускается, на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком (средней частью подъема стопы), внутренней и внешней частями подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке, а также между стойками.

Отвлекающие действия. Остановка мяча ногой (после уменьшения скорости бега и после попытки остановить мяч выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой для того, чтобы уйти от соперника вправо или влево.

Отбор мяча. Отбор мяча в выпаде у соперника, который двигается навстречу, слева и справа от игрока.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места с положения ног вместе и врозь. Вбрасывание мяча на точность; в ноги партнеру, который стоит, или ему на ход.

2.4. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целевое использование технических действий, которые изучались в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, в которых используется ведение мяча, обводка соперника, передача мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее рационального расположения игроков на небольших площадках в небольших группах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия соперника и партнера. Выбор момента для открывания с целью получения мяча. То же самое для прикрывания соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двоих или троих партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение наипростейших комбинаций во время начального, углового, штрафного и свободного удара, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

2.5. Учебные соревнования и тестирование

Спортивные соревнования – одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы со студентами. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов.

Спортивные результаты – это по существу интегральный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента. В условиях состязания студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием нормативов по общей физической подготовке на учебных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке на зачетных соревнованиях в учебной группе или на учебном потоке.

Таким образом, спортивные соревнования могут выступать как средство подготовки, и как метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.

На специализации футбол проводятся учебные соревнования по футболу среди студенческих команд в конце весеннего семестра. Кроме этого в конце каждого семестра проводится тестирование уровня физической подготовленности студентов.

2.6. Примерный план конспект комплексного занятия для студентов первокурсников

Задание:

1. Ознакомить с ударом по мячу внутренней стороной стопы.
2. Обучение остановки мяча подошвой.
3. Содействовать развитию специальной выносливости.

Продолжительность занятия - 90 минут (табл.1).

Таблица 1 — Примерный план конспект комплексного занятия со студентами первого курса

Часть занятия	Содержание	Дозировка, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная (30-35 мин минут)	1. Построение. Расчет по порядку, контроль пульса, сообщение задач занятия 2. Ходьба приставными шагами: два шага вперед с левой ноги, два с правой, два приставных шага влево, два - вправо. Свободный бег. Ходьба со сменой темпа, спиной вперед в полуприседе, в приседе, ходьба с переходом на свободный бег. 3. Общеразвивающие упражнения: а) в стойке ноги шире плеч - быстрые поочередные, пружинистые наклоны; б) и.п. - упор лежа, руки на ширине плеч, переход в упор руками шире плечей и наоборот; в) то же самое, но с хлопком в ладони во время без опорного положения; г) Прыжки с подниманием бедер к груди; 4. Упражнения с мячом: а) жонглирование; б) передвижение с мячом;	2 2 15-20 15 15-20 р. 10-15 р. 8-10 р. 8-10 р. 8-10 р. 5	Постепенное возрастание темпа Подъемом, бедром Прыгая на одной ноге, мяч подошвой подталкивается вперед. Каждые три метра сменяется нога
Основная (55 минут)	1. Удары внутренней стороной стопы по мячу, который катится: а) удары по мячу от партнера сбоку; б) удары по мячу который катится на встречу; в) удары по воротам на точность с разной дистанции; 2 Удар и остановка мяча подошвой: а) удар с места по неподвижному мячу об стенку низом и остановка отскочившего мяча подошвой; 3 Игровое упражнение 3х3 Правила игры: В квадрате 16х16м одновременно принимают участие по три игрока в каждой команде, пытаясь провести мяч за линию соперника, для того, чтобы заработать очко. Время игры 2х5 мин. с двумя минутами активного отдыха. Перерывы заполняются упражнениями на развитие гибкости. Количество квадратов должно соответствовать количеству игроков в учебной группе.	20 20 15	Удары выполняются об стену с разных дистанций или с партнером Расстояние от стены (партнера) 2-3 метра
Заключительная часть (5 мин)	Бег трусцой.	5	Темп свободный Правильное дыхание

3. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Обязательным условием правильно организованных занятий физическим воспитанием является самоконтроль. Самоконтроль позволяет самим занимающимся ощутить оздоровительное значение занятий, оценить различные ощущения, возникающие во время занятий.

В числе показателей, которые необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля, есть показатели объективные (фиксируются приборами) и субъективные (например, настроение, самочувствие, желание заниматься, их тоже надо оценивать).

Настроение — существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающегося. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек растерян, подавлен.

Самочувствие также важный показатель, которому при самоконтроле порой не уделяют должного внимания, так как считают его недостаточно объективным. Действительно, человек может иногда хорошо себя чувствовать, хотя в его организме возникли болезненные изменения, которые со временем проявляются целым комплексом признаков, в том числе ухудшающимся самочувствием. Или другой пример. На фоне эмоционального подъема занимающийся не заметил начинающихся симптомов переутомления и ухудшения самочувствия, у него может возникнуть боль в мышцах, свидетельствующая о перенапряжении. Таким образом, ориентировка на самочувствие в данном случае оказалась ненадежной.

Однако самочувствием как показателем самоконтроля не следует пренебрегать. Преподаватель и врач должны научить тренирующихся вносить коррективы в занятия по своему самочувствию. Ухудшение самочувствия может быть следствием различных неприятных ощущений, связанных с чрезмерной физической нагрузкой и ухудшением общего состояния организма.

При хорошем самочувствии отмечается ощущение бодрости, силы, при удовлетворительном - небольшая вялость. При плохом самочувствии могут быть выраженная слабость, снижение трудоспособности, угнетенное состояние.

Желание заниматься. Этот показатель в дневнике отмечается словами: "большое", "безразличное", "нет желания". В состоянии хорошей подготовленности у занимающихся бывает, как правило, отличное

самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит и желание заниматься. При переутомлении желание заниматься физическими упражнениями пропадает.

Переносимость занятия. Следует отметить, выполнена ли запланированная нагрузка, если нет, то почему. Отмечают также продолжительность занятий и переносимость его (хорошая, удовлетворительная, плохая).

Болевые ощущения. Этот показатель в определенной мере субъективен. Боли могут быть признаком травмы, заболевания или перенапряжения. Чаще всего бывают боли в мышцах, в области правого подреберья, сердца и головные боли.

В дневнике самоконтроля необходимо отмечать, при каких упражнениях (или после каких упражнений) появляются боли, их сила, длительность и тому подобное. Особенно серьезно надо относиться к появлению неприятных ощущений или болей в области сердца, тогда обязательна консультация врача.

Занятия футболом хорошо развивают аппарат дыхания. Однако такой эффект наблюдается при правильном дозировании физических нагрузок. Немалую помощь в этом может оказать динамический контроль за простейшими показателями системы внешнего дыхания, одним из которых является его частота.

Частота дыхания. Зависит от возраста, состояния здоровья, уровня тренированности, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек, в состоянии покоя, делает в минуту 14...18 дыхательных движений, у спортсменов она колеблется в пределах 10...16 в минуту. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается тем больше, чем выше ее мощность, и может достигать 60 и более в минуту. Для подсчета частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дышать равномерно.

Пульс. Этот показатель дает важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. В норме у взрослого человека частота сердечных сокращений (ЧСС) колеблется в пределах 60...89 ударов в минуту.

В дневнике самоконтроля регистрируют ЧСС по пульсу до выполнения физических упражнений (исходный уровень), самый высокий показатель ЧСС во время выполнения физических упражнений, после окончания занятий и время ЧСС до исходного уровня.

Величину пульса меньше 60 ударов в минуту оценивают как отличную, 60...74 — хорошую, 74...89 — удовлетворительную, более 90 — как неудовлетворительную.

Частота пульса менее 40 ударов в минуту (брадикардия) может быть следствием патологических изменений в сердце. В данном случае необходимо кардиологическое обследование. Тахикардия (пульс более 90 ударов в минуту) обычно указывает на патологию сердца или нарушение его нейрогуморальной регуляции.

Степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основные из них объем и интенсивность физической нагрузки. Однако эти факторы будут различны на каждом занятии, и было бы ошибкой пытаться определить (пусть даже ориентировочно) нормы сдвигов пульса после занятия, по которым можно было бы судить о функциональном состоянии организма. Здесь можно лишь отметить, что если частота пульса во время занятий будет колебаться в пределах 100...130 ударов в минуту, это свидетельствует о небольшой интенсивности нагрузки. Пульс 130..150 ударов характеризует работу средней интенсивности, 150...170 — высокую нагрузку, учащение пульса до 170...200 ударов в минуту бывает при предельной нагрузке.

Кроме пульса необходимо следить за признаками утомления. Необходимо помнить, что заниматься физическими упражнениями нужно до легкой усталости, а не до переутомления. После занятия должны улучшаться настроение и самочувствие, появляться бодрость, легкость.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите основные формы организации занятий по физвоспитанию.
2. Какие методы используются при комплексной организации занятий по футболу?
3. Какие задачи решаются на этапе начального обучения на специализации футбол?
4. Назовите основную схему занятия по физвоспитанию и дайте характеристику её частей.
5. Каковы особенности обучения техники упражнений на начальном этапе?
6. Каковы особенности тактики обучения на начальном этапе?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів // Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук, О. В. Колобич та ін. — Львів: ВКП, 2008. — 112 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за редакцією Т. Ю. Круцевич. — Київ: Олімп. літ., 2008. — Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. — 367 с.
3. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры / Б.Г. Чирва. — М.: ТВТ Дивизион, 2008. — 120 с.
4. Activity profile and physiological response to football training for untrained males and females, elderly and youngsters: influence of the number of players / Randers M., Nybo L., Petersen J., Nielsen J. and oth // Scand J Med Sci Sports. — 2010. — Vol.20. — P. 14-23.
5. Don Franks B. The health fitness handbook / B. Don Franks, Edward T. Howley. — Human Kinetics, 2009. — 193 P.
6. Recreational football as a health promoting activity: a topical review / Krstrup P., Aagaard P., Nybo L., Petersen J. and oth. // Scand J Med Sci Sports. — 2010. — Vol.20. — P. 1-13.

Заказ № от «.....».....2011 г. Тираж..... экз.

Изд-во СевНТУ