

ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Висвітлюється застосування спеціальних футбольних тренажерів на уроках фізичної культури як одного з ефективних засобів фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів середніх класів.

Ключові слова: фізична культура, школа, учні середніх класів, фізична підготовленість, футбол.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Центральне місце в існуючій системі наукових та педагогічних знань про фізичне виховання та спорт відведено теорії та методиці фізичного виховання, а в широкому розумінні – фізичній підготовці [1, 3, 4]. Ця галузь знань покликана визначати закономірності становлення майстерності дітей середнього шкільного віку, встановлювати способи використання на заняттях фізичної культури.

Технічні засоби навчання в сучасному розумінні з'явилися тоді, коли виникла необхідність масової підготовки спеціалістів для роботи у спортивній діяльності. Вони характеризуються глибоким індивідуалізмом, завжди спрямовані на досягнення максимального результату, їм притаманні чітка регламентація та багаторічне планування на основі певних закономірностей (Максименко І.Г., 2009; Платонов В.Н., 2009; Лобановський В.В., 1989; Лисенчук Г.А., 2003; Козіна Ж.Л., 2013 та ін.)

Футбол – це самий популярний вид спорту. Не дарма цю гру називають грою мільйонів. Регулярно грають у футбол на стадіонах, спортивних майданчиках і просто у дворах дуже багато людей, як дорослих, так і дітей. До того ж, багатьом з хлопців не дають спокою лаври видатних футболістів як минулого, так і сьогодення, а стати професійним гравцем – їх найголовніша мрія. На жаль, кваліфікованих тренерів і викладачів фізичної культури з практичними та теоретичними знаннями про футбол не вистачає, а в деяких невеликих містах немає й спеціальних футбольних шкіл. А це означає, що організувати нормальний навчально-тренувальний процес таким чином неможливо. І без регулярних тренувань домогтися успіху теж неможливо.

Тому починати треба з навчально-тренувального процесу з футболу дітей середнього шкільного віку, де потрібно вводити певні інноваційні технології, які б спеціально служили для відпрацювання тих чи інших футбольних навичок, формуванню м'язової пам'яті того чи іншого руху, часто використовуюваного в сучасних футбольних матчах. І такі заняття на основі спеціальних тренажерів потрібно проводити не тільки в процесі позааудиторних занять, але й в урочній формі навчання.

Викладене вище свідчить про актуальність наших досліджень, оскільки вони спрямовані на пошук оптимізації навчально-виховного процесу з метою досягнення максимального ефекту від роботи вчителя фізичної культури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами

Роботу виконано відповідно до "Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр." за темою 2.4 "Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті" (№ державної реєстрації 0112U002001), а також згідно з науково-дослідною роботою, яка виконується за кошти держбюджету на 2013-2014 рр. "Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя" (№ державної реєстрації 0113U002003). А також відповідно паспорту спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) з наступних напрямів дослідження: "Методичні аспекти навчання фізичної культури та основ здоров'я в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації"; "Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя"; "Педагогічні технології навчання фізичної культури, здоров'язберігаючих методик, зокрема й на базі мережевих комп'ютерних технологій".

Мета дослідження – розробити методику навчання футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій.

Завдання дослідження

Вивчити сучасний стан проблеми розвитку навичок володіння м'ячем учнів середніх класів на основі інноваційних технологій за даними наукової та науково-методичної літератури.

Визначити інтереси щодо змісту занять з футболу, рівню фізичної підготовленості та володіння м'ячем учнів середніх класів.

3. Розробити методику навчання футболу учнів середніх класів на основі технічних пристроїв та комп'ютерних програм з метою інтегрального впливу на розвиток рухових якостей та техніки володіння м'ячем учнів середніх класів.

4. Виявити вплив застосування розробленої методики навчання техніці футболу із використанням інноваційних технологій на рівень фізичної та технічної підготовленості учнів середніх класів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середніх класів.

Предмет дослідження – розвиток навичок володіння м'ячем учнів середніх класів на заняттях з футболу на основі інноваційних технологій.

Гіпотеза дослідження базується на тому, що в фізичній підготовці учнів середніх класів необхідно використовувати спеціальні технічні засоби навчання для забезпечення їх індивідуальної підготовки на заняттях футболу та для встановлення оптимального навчально-тренувального процесу й структуризації процесу їх підготовки і методів збалансованих занять з футболу.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в загальноосвітніх школах міста Харкова та міському спортивному клубі "Геліос". Учасники експерименту – учні середніх класів загальноосвітніх шкіл міста Харкова.

Результати дослідження. За літературними даними [1, 2] футбольних тренажерів існує безліч, але ми зупинимося на найбільш поширених й доступних для дітей даного віку, і в той же час ефективних снарядах.

1. Футбольний тренажер "М'яч на нитці".

До м'яча прив'язана не тонка нитка, а з'єднання з більш міцного матеріалу. За допомогою цього тренажера можна відпрацьовувати техніку володіння м'ячем, завдаючи по ньому удари різними частинами ніг, при цьому, не втрачаючи часу на біг за м'ячем в разі не дуже вдалого торкання і його неконтрольованого відскоку. М'яч за поводок можна тримати руками або поводок може бути прив'язаний до якогось-небудь перекриття.

В цьому випадку, підвісивши м'яч вище, можна також відпрацьовувати й удари головою – а це також дуже важливий ігровий футбольний елемент, тим більше що в українському футболі є певний дефіцит футболістів, які вміють добре грати, як кажуть футболісти – "на другому поверсі".

2. Надувний тренажер "Дванадцята надія".

Цей тренажер для ударів використовується як партнер у грі, хоча іноді його можна використовувати і як імітацію суперника. Такі надувні стовпчики можна використовувати як нападника в команді, віддаючи якому верховий пас намагатися отрекошетити від нього у ворота. Це наче гра в більярд, тільки замість кія використовуються ноги, а замість кулі – футбольний м'яч.

Таким чином, тренується сила і точність удару. Як суперника, даний тренажер для відпрацювання ударів можна використовувати як імітацію гравця в стінці, або як захисника команди супротивника, якого потрібно обійти з м'ячем і завдати точного удару по воротах. Кілька ж таких тренажерів, встановлених у напрямку до воріт, дозволяють тренувати дриблінг (обведення суперника на швидкості).

3. Тренажер "Футбольна гармата".

Цей футбольний тренажер за своїм принципом нагадує тенісний тренажер "Гармата" – м'яч із спеціально обраною швидкістю надсилається точно в певне місце, в якому його зустрічає учень і завдає удар. Цей тренажер як би замінює партнера, який віддає пас, однак при цьому напрямки ударів і траєкторія польоту м'яча залишаються незмінні, що створює сприятливі умови для напрацювання "м'язової пам'яті" в учня-футболіста.

4. Тренажер "Екран".

Цей снаряд є насправді звичайним гімнастичним батутом, натягнутим в рамку за розмірами футбольних воріт. Посилаючи в нього м'яч, футболіст у відповідь отримує його ж приблизно з такою ж силою назад, що дозволяє одночасно тренувати не тільки удар, але й зворотний прийом м'яча. По суті, цей тренажер – це звичайна стінка, тільки на відміну від стінки м'яч повертається практично такою ж силою і швидкістю, з якою він був посланий в тренажер, в той час як при відскоку від стіни швидкість удару гаситься. Для більшої ефективності, сітку батута можна розмістити на різні ділянки, що дозволить тренувати не тільки силу, але і точність удару.

Це лише кілька простих, але в той же час ефективних тренажерів, що дозволяють удосконалювати технічну майстерність футболіста і підтримувати його форму. За рамками цієї статті залишилися і інші тренажери, в тому числі і такі, які часто придумуються самими футболістами і їх тренерами без участі фірм-виробників.

Всі розглянуті тренажери не потребують великих коштів і тому можуть бути використаними для проведення занять з футболу з учнями загальноосвітніх навчальних закладів, а також можуть служити спеціальними технічними пристроями для уроків фізичної культури в середніх класах та в процесі позаурочних занять з футболу.

Фактичний матеріал зроблений на основі узагальнень і висновків при удосконаленні навчально-виховного процесу фізичного виховання школярів середніх класів загальноосвітніх навчальних закладів. На основі осмислення технічних засобів навчання та використання світового досвіду тренерів, вчителів та науковців підведено теоретичне та практичне підґрунтя для розробки пропозицій та перспективних напрямів організації занять з фізичної культури з використанням спеціальних технічних засобів навчання (м'яч на нитці, футбольна "Гармата", футбольна хвиля, батут та ін.) для удосконалення фізичної підготовленості школярів середніх класів.

Використання футбольних тренажерів знайшло повсякденну практику в тренуваннях не тільки любителів різного віку, але й професійних команд, вони часто використовуються як для індивідуальної підготовки, так і для групових занять з футболу.

Однак не варто забувати, що тренування дітей-футболістів – це не лише заняття з м'ячем, це також фізична і тактична підготовка. І якщо тактична підготовка в першу чергу залежить від тренера, то тренування на зміцнення м'язів, особливо м'язів ніг, серцево-судинної та дихальної систем, повинні стати турботою самого футболіста. І в цьому випадку на допомогу йому придуть й інші спортивні тренажери, безпосередньо не пов'язані з футболом.

Висновки

1. Розглянуті футбольні спортивні тренажери для учнів середніх класів – чудове підґрунтя для занять фізичною культурою та тренувань не тільки юних футболістів, але й професіоналів, що тренуються самостійно, наприклад, під час відновлення після травм.

2. Вони також є додатковим обладнанням в процесі занять фізичною культурою для розвитку рухових якостей та стану фізичної підготовленості школярів.

Перспективи подальших досліджень. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів середніх класів навчальних закладів різних рівнів акредитації шляхом публікацій наукових статей і тез доповідей, участі у науково-практичних конференціях з теми.

Використані джерела

1. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: [монография] / И.Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. – 258 с.
2. Ротерс Т.Т. Фізична підготовка старшокласників у процесі профільного навчання за спортивним напрямком / Т.Т. Ротерс. – Луганськ: СПД Резніков В.С., 2009. – 112 с.
3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
4. Фізична культура в школі : навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

Boichenko A.

CLASS FOOTBALL MIDDLE-SCHOOL STUDENTS BASED ON INNOVATIVE TECHNOLOGIES

The application of special football simulators on the lessons of physical culture as one of the effective methods of physical development and physical preparedness of pupils of secondary classes.

Key words: *physical culture, school, pupils of secondary classes, physical preparedness, football.*

Стаття надійшла до редакції 18.08.2014 р.