Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР (ФУТБОЛ)

Методические рекомендации

Репозиторий ВГУ

Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2015

УДК 373.5.016:796.332(075.8)
ББК 74.267.5я73
П24

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 29.06.2015 г.

Составители: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **А.В. Железнов;** старшие преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев, М.В. Пороховская;** старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Железнов;** преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Железнов**

Р е ц е н з е н т :
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

П24 Педагогическая деятельность учителя физической культуры на уроках спортивных игр (футбол) : методические рекомендации / сост. : А.В. Железнов [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 51 с.

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике игры в футбол, содержание практической подготовки по футболу в целях формирования у студентов профессионально-педагогических навыков: объяснения и показа упражнений, овладения методами обучения отдельным приемам игры, организации группы для занятий и их проведения, умения составлять необходимые учебно-методические документы, а также овладения навыками организации соревнований и судейства. Представлен методический материал по контролю знаний студентов. Перечисленные составляющие учебной практики помогут студентам овладеть знаниями по данной учебной дисциплине, а также оценить свой уровень усвоения изученного материала.

УДК 373.5.016:796.332(075.8)
ББК 74.267.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

Репозиторий ВГУ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение …….. 5

1. Цели и задачи учебной практики по футболу …… 6

2. Структура учебной практики ……... 7
2.1. Распределение часов учебной практики …….. 7
2.2. Тематическое планирование раздела «Спортивные игры в школе» …….. 7
2.3. Распределение учебного материала по футболу ……... 8
2.4. Содержание практического материала базового компонента программы для тематического планирования по классам …….. 11
2.6. Форма текущего и итогового контроля и отчетность …….. 12
2.7. Программное задание учебной практики по футболу ……

3. Программа деловой игры по обучению студентов организации и практическому судейству соревнований по футболу …… 15
3.1. Распределение ролей участников «деловой игры» ……... 15
3.2. Обязанности главного судьи соревнований ……..…. 15
3.3. Обязанности главного секретаря ……. 15
3.4. Обязанности коменданта соревнований ……. 16
3.5. Обязанности судьи и его помощников ……... 16
3.6. Обязанности представителей команд …… 20
3.7. Ход игры и содержание выполняемых обязанностей ……. 21
3.8. Ритуалы открытия и закрытия соревнования …….. 22
3.8.1. Сценарий открытия …… 22
3.8.1. Сценарий закрытия соревнований и награждения победителей ….. 23

4. Техника игры в футбол ……..…… 24
4.1. Техника перемещения ……...…. 24
4.2. Техника основных ударов по мячу ногами ……..…… 24
4.2.1. Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы ……..…….. 24
4.2.2. Техника ударов по мячу внешней частью подъема …..……...…… 25
4.2.3. Техника ударов по мячу внутренней частью подъема …… 25
4.2.4. Техника ударов по мячу средней частью подъема ……..…… 26

5. Техника ударов по мячу головой ……..…... 27

6. Техника остановки мяча ……...……...…….. 28
6.1. Техника остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы ……. 28
6.2. Техника остановки мяча внутренней, внешней, средней частью подъема, грудью ……...…….. 29

7. Техника ведения мяча ……...…… 31

8. Техника обманных движений ……..... 32

9. Техника отбора мяча ……...…….. 33

10. Техника вбрасывания мяча ……..…….. 34

11. Методика обучения технике футбола ……..……. 35
11.1. Методы, используемые для решения задач на уроке ……..……. 35

Репозиторий ВГУ

11.2. Организационное обеспечение урока ……..…….. 36
11.3. Фазы изучения приемов игры ……..……... 37
11.4. Педагогические методы обучения ……..……..... 37
11.5. Типы урока ……..…….. 38
11.6. Этапы обучения ……..……..… 38

12. Методика обучения технике ударов ……..…… 38
12.1. Обучение технике удара внутренней стороной стопы ……..…….…… 38
12.2. Обучение технике удара внутренней частью подъема ……..…….. 39
12.3. Обучение технике удара средней частью подъема ……...…… 40
12.4. Обучение технике удара внешней частью подъема ……..……... 41
12.5. Особенности обучения технике ударов по мячу головой ……. 41

13. Методика обучения остановкам мяча ……..……. 42
13.1. Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы 42
13.2. Обучение технике остановки летящего мяча внутренней стороной стопы 43
13.3. Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы после его отскока от земли ……..…….. 43
13.4. Обучение технике остановки мяча внешней стороной стопы после его отскока от земли ……. 43
13.5. Обучение технике остановки мяча подошвой после его отскока от земли 44
13.6. Обучение технике остановки мяча средней частью подъема ….…… 44
13.7. Обучение технике остановки мяча бедром …… 45
13.8. Обучение технике остановки мяча грудью …… 45

14. Методика обучения ведению мяча ……..……..…….. 45
14.1. Обучение технике ведения мяча …….……... 45

15. Методика обучения обманным действиям (финтам) ……..…… 46
15.1. Обучение технике финта «обманный удар–передача–ведение» …..…….. 46
15.2. Обучение технике финта с оттягиванием мяча назад ……... 46
15.3. Обучение технике финта «ударом» по мячу головой (с последующим приемом мяча ногой) ……...…….. 47
15.4. Обучение технике финта «остановкой» с наступанием на мяч подошвой и изменением направления движения …….. 47
15.5. Обучение технике финта с занесением ноги над мячом ……... 47
15.6. Обучение технике финта «остановкой» мяча «другой» ногой …… 47
15.7. Обучение технике финта с пропуском мяча ……...…... 48
15.8. Обучение технике финта с поворотом …….…… 48
15.9. Обучение технике финтов, используемых во время ведения мяча …… 48

16. Методика обучения технике отбора мяча ……..……..…... 48
16.1. Обучение технике отбора мяча в подкате …….. 48
16.2. Обучение технике отбора мяча толчком плеча ……..…... 48

17. Методика обучения технике вбрасывания мяча ……..…..….. 49

Литература ……..……..…. 51

Репозиторий ВГУ

ВВЕДЕНИЕ

«Перед учителем стоит важнейшая непреходящая задача, давать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основ наук» - а это значит, что учитель не только должен хорошо знать свой предмет, но и уметь сделать его достоянием своих учеников. Этот тезис не потерял своей актуальности и по сей день.

В этой связи особую актуальность представляет поиск путей повышения эффективности педагогического труда учителей физической культуры. От их мастерства, уровня методической и практической, собственно-двигательной подготовленности зависит качество учебного процесса.

Задачей курса спортивных игр на факультете физической культуры и спорта является содействие формированию высококвалифицированных преподавателей физического воспитания среднего школьного, профессионально-технического, специального и высшего образования в духе основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школ.

При всей важности получения знаний по всем предметам, профессиональная подготовленность выпускников факультета физической культуры и спорта определяется степенью владения ими методиками преподавания базовых видов спорта.

Как известно, содержание учебного материала усваивается студентами в процессе учебной деятельности. От того, из каких отдельных учебных действий она состоит, как эти части между собой соотносятся, то есть какова структура учебной деятельности, во многом зависит результат обучения, его развивающая и воспитывающая роль.

В этой связи немаловажным аспектом подготовки, имеющим педагогическое значение, расширяющим ряд образовательных и воспитательных задач является ознакомление студента с разделами учебной практики по курсу футбола с методикой преподавания. Учебная практика организована с целью содействия приобретению специальных знаний, практических умений, навыков планирования, организации, подготовки, проведения, занятий и соревнований по футболу. Это итоговый процесс изучения дисциплины, когда студенты учатся анализировать собственную деятельность, оценивать ее, сопоставляя результаты своей работы с поставленными учебными задачами. Его качественная организация имеет огромное значение в становлении мотивации дальнейшей учебной деятельности студентов.

Репозиторий ВГУ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ФУТБОЛУ

Цели учебной практики – формирование у студентов положительного отношения к профессии учителя, развитие у будущих учителей профессионально необходимых качеств личности, приобретение и совершенствование практически значимых умений и навыков в проведении учебной и внеклассной работы в школе.

Задачи учебной практики – формирование у студентов устойчивого интереса к избранной профессии, их стимулирование в изучении специальных и педагогических дисциплин, необходимых для практической работы в качестве учителя физической культуры. Углубление и закрепление теоретических знаний, полученных в процессе обучения футболу, их практическое применение в учебной работе.

Научить студентов правильно избирать методы обучения в процессе преподавания футбола (словесные методы, наглядные, практические).

Обучить студентов последовательно выдерживать общую структуру разучивания игрового приема в футболе (ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных, специально созданных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, закрепление приема в игре).

Научить студентов подмечать ошибки, определять причины их появления и пути их исправления в процессе обучения техническому приему.

Обеспечить освоение студентами методов организации деятельности учащихся на уроке (фронтальный, групповой, посменный, поточный, индивидуальных заданий и круговая тренировка).

Обогатить студентов умениями и навыками организации соревнований и практического судейства игры.

Научить студентов правильно пользоваться методами оценки успеваемости учащихся при занятиях футболом (метод наблюдения, метод опроса).

Репозиторий БГУ

2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Учебная практика проводится в сетке общих часов, отведенных программой на футбол, в неразрывном единстве с изучением методики обучения технике, тактике и судейству игры.

Структура учебной практики предусматривает индивидуальный, групповой методы обучения студентов. Учебная практика рассчитана так, чтобы каждый студент выработал навык самостоятельной подготовки плана-конспекта постановки общей и частной задачи к основным техническим приемам игры в футбол, включенным в программу по физическому воспитанию общеобразовательной школы. Студент самостоятельно по заданию преподавателя планирует структуру разучивания приема игры, составляет содержание методов обучения приему, содержание средств обучения и осваивает в период учебной практики методы организации учащихся на уроке и критерии оценки успеваемости учащихся по спортивным играм. Проведение обучения практике судейства игры осуществляется в виде выполнения в ходе учебных игр обязанностей судьи, секретаря, а также в процессе деловых игр (Программа прилагается).

2.1. Распределение часов учебной практики

Разделы учебной практики	Количество часов
1. Техника передвижения: остановки, повороты, прыжки, сочетания различных способов бега.	2
2. Техника ударов по мячу ногой и головой.	4
3. Техника остановок мяча	2
4. Техника ведения мяча	2
5. Техника обманных движений. Отбор мяча.	2
6. Индивидуальные, групповые тактические действия.	2
7. Практическое судейство соревнований.	2
	4
ИТОГО:	20

Время, отводимое на одного студента, по каждому из разделов учебной практики, не должно превышать 15 минут.

2.2. Тематическое планирование раздела «Спортивные игры в школе»

Студенту необходимо ознакомиться с содержанием учебного материала по футболу, в программе «Физическая культура и здоровье» общеобразовательной школы.

На основании отведенного времени и содержания программы по играм в каждом классе студенту необходимо произвести примерное тематическое планирование учебного материала с постановкой общей и частных задач на все 14 уроков предусмотренных программой общеобразовательной школы для избранного студентом класса.

Репозиторий ВГУ

В соответствии с новой Учебной Программой для учреждений общего и среднего образования «Физическая культура и здоровье V–XI классы» (2012 г.) предлагается следующее распределение часов по классам.

2.3. Распределение учебного материала по футболу

Сетка часов. (Базовый компонент)

Содержание учебного материала	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч)					14	14	14	10	10		
Спортивная игра по выбору из числа указанных выше										10	10

Для V–XI классов включены элементы четырех наиболее популярных спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, из которых школа для изучения выбирает не менее двух, а с IX класса – одну спортивную игру. Допускается использовать часы вариативного компонента.

Содержание вариативного компонента может использоваться учителем физической культуры с учетом интересов учреждения общего среднего образования обучающихся и наличия физкультурно-спортивной базы в соответствии с примерным распределением учебного материала для каждого класса изучаемых на более высоком уровне.

В целях единства учебного процесса по спортивным играм необходимо учебный урочный материал тесно увязывать с учебным материалом во внеклассной, домашней и самостоятельной работе учащихся.

2.4. Содержание практического материала базового компонента программы для тематического планирования по классам

5 класс

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Передвижения скрестным и приставным шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Применение разученных приемов в условиях игры.

Развитие частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

6 класс

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом. Применение разученных приемов в игре.

Репозиторий ВГУ

Развитие частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

7 класс
(изучаются две из четырех спортивных игр)
Практический материал

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема, передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением, жонглирование мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, остановка грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Развитие ловкости, скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; скоростной выносливости.

8 класс
(изучаются две из четырех спортивных игр)
Практический материал

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком, серединой лба по летящему мячу. 11 – метровый штрафной удар. Обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мча. Применения изученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышщ-разгибателей ног; способность проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость.

9 класс
(изучаются две из четырех спортивных игр)
Практический материал

Передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными, скрестными шагами. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения. Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по мячу головой после набрасывания партнером. Обманные движения с мячом. Обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча. Простейшие тактические комбинации в парах и тройках. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Репозиторий БГУ

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость.

10 класс
(изучается одна из четырех спортивных игр)
Практический материал

Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки.

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения выполняются в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: ведение–передача, прием–передача, прием–ведение–передача и т. п.

Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, игры с двумя или тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в футбол по упрощённым правилам.

11 класс
(изучается одна из четырех спортивных игр)
Практический материал

Удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения выполняются в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: ведение–передача, прием–передача, прием–ведение–передача и т. п.

Удары на дальность и точность, обводка–отбор мяча, обводка–отбор–удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т.п.

Общеразвивающие и специальные упражнения футболиста, игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты: с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой

Репозиторий ВГУ

мяча, с ударами по воротам, в «лабиринт» (с мячом и без мяча), на сближение с соперником, с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря), многоплановые игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

2.6. Форма текущего и итогового контроля и отчетность

В ходе учебной практики преподаватель оценивает конспект, предоставляемый студентом, степень овладения материалом по технике и методике преподавания, подбор методов и средств для решения поставленных задач, а также организации и проведения занятия, техники исполнительской деятельности в качестве преподавателя.

Итоговая оценка по учебной практике выставляется с учетом оценок, полученных по каждой теме программы – задания учебной практики; по оценке за тематическое планирование школьного материала и представляемому отчету, в который входят:

1. конспекты учебной практики;
2. тематический план распределения учебного материала школьной программы по футболу;
3. сценарий участия студента в деловой игре по организации и судейству соревнований.

Основными критериями оценки учебной практики являются:

1. Степень сформированности профессиональных и педагогических умений и навыков;
2. Уровень теоретического осмысления студентами своей практической деятельности (ее целей, задач, содержания, методов).

За период учебной практики студент должен овладеть суммой знаний об основных особенностях содержания и системы учебной работы общеобразовательной школы.

Репозиторий ВГУ

2.7. Программное задание учебной практики по футболу

№ п/п	Содержание учебной практики	Общая задача	Частная задача	Структура разучивания приёмов игры	Методы обучения	Средства решения задач	Методы организации учащихся на уроке	Оценка успеваемости учащихся на уроке
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Техника передвижений.	Обучить технике передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	Изучить особенности бега по прямой, по дуге, с изменением направления. Сочетания элементов техники передвижения.	Ознакомление с техникой перемещения. Разучивание техники перемещения в упрощённых условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ,. Практические: метод упражнений (целостный), соревновательный	Упражнения в технике.	Фронтальный, индивидуальный, поточный.	Метод наблюдения.
2	Техника ударов по мячу ногой и головой.	Обучение технике ударов по мячу ногой и головой (выбор технического приема по заданию преподавателя)	Изучить особенности техники выполнения ударов ногой: - внутренней стороной стопы; - внешней частью подъема; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - носком – по непод-	Ознакомление с техникой ударов по мячу ногой и головой. Разучивание техники в упрощенных и усложненных условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ, циклограмма, рисунок. Практические: метод упражнения по частям, в целом, игровой.	Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения в технике	Фронтальный, посменный, поточный, индивидуальных заданий.	Метод наблюдения

Репозиторий ВГУ

			вижному, катящемуся, летящему мячу. Изучать особенности техники выполнения ударов головой.					
3	Техника остановок мяча	Обучить технике остановок мяча (выбор технического приема по заданию преподавателя)	Изучить особенности техники остановок мяча: - подошвой; - внутренней стороной стопы; - внутренней, внешней, средней частью подъема; - туловищем; - головой – катящихся и летящих мячей.	Ознакомление с техникой остановок мяча. Разучивание технике остановок мяча в упрощенных условиях, в усложненных условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ. Практические: метод упражнения – целостный.	Подводящие упражнения. Упражнения в технике.	Фронтальный, поточный	Метод наблюдения, опрос.
4	Техника ведения мяча.	Обучить технике ведения мяча (выбор технического приема по заданию преподавателя)	Изучить особенности техники ведения мяча: - подошвой; - внутренней стороной стопы; - внутренней, внешней, средней частью подъема; - носком;	Ознакомление с техникой ведение мяча. Разучивание техники в упрощенных условиях, в усложненных условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ, кинограмма. Практические: метод упражнений – целостный.	Подводящие, подготовительные упражнения. Упражнения в технике.	Фронтальный, поточный	Метод наблюдения, опроса.
5	Техника обманных движений.	Обучить технике обманных движений и отбора мяча	Изучить особенности техники обманных движений и от-	Ознакомление с техникой обманных движений и	Словесные: рассказ, объяснение.	Подводящие, подгото-	Фронтальный, поточный	Метод наблюдения.

Репозиторий ВГУ

	Отбор мяча.	(выбор технического приема по заданию преподавателя)	бора мяча.	отбора мяча. Разучивание техники в упрощенных условиях, в усложненных условиях.	Наглядные: показ, кинограмма. Практические: метод упражнений – целостный.	вительные упражнения. Упражнения в технике.		
6	Индивидуальные, групповые, тактические действия.	Обучить индивидуальным и групповым тактическими действиями в обороне и нападении.	Изучить особенности индивидуальных и групповых тактических действий в обороне и атаке и их взаимодействие.	Ознакомление с индивидуальными и групповыми тактическими действиями в специально созданных условиях.	Словесные: рассказ, объяснение. Наглядные: показ, кинограмма. Практические: метод упражнений – целостный и расчленено-конструктивный.	Упражнения в тактике. Специальные упражнения в тактике.	Групповой, фронтальный, поточный, индивидуальный.	Метод наблюдения.
7	Практическое судейство в качестве судьи и помощника судьи.	Обучить технике судейства игры.	Изучить права и обязанности судьи и помощника судьи.	Ознакомление с трактовкой правил игры и рекомендаций для судей.	Словесные: объяснение, рассказ. Наглядные: схемы, рисунки, показ. Метод упражнений.	Упражнения в технике судейства	Посменный	Метод наблюдения, опроса.

Репозиторий БГУ

3. ПРОГРАММА ДЕЛОВОЙ ИГРЫ ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРАКТИЧЕСКОМУ СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

Тема игры: «Организовать и провести соревнования на первенство школы по футболу для четырех команд».

План игры

1. Организация работы главной судейской коллегии (ГСК).
2. Выполнение обязанностей главного судьи.
3. Выполнение обязанностей главного секретаря.
4. Выполнение обязанностей судей, помощников судей.
5. Состав команд, обязанности представителей.
6. Ритуалы открытия и закрытия соревнований.

3.1. Распределение ролей участников «*деловой игры*»

1. Представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры школы (иногда учитель физической культуры) – 1
2. Главный судья соревнований – 1
3. Главный секретарь – 1
4. Судьи – 2
5. Помощники судьи – 4
6. Представители команд – 4
7. Игроки команд (4 команды) – 44
8. Комендант – 1
9. Врач – 1

3.2. Обязанности главного судьи соревнований

- Контроль за подготовкой мест соревнований.
- Распределение обязанностей между судьями.
- Проведение судейского семинара со всем составом судейской коллегии по методике судейства.
- Проведение заседания судейской коллегии отдельно или с представителями команд.
- Организация открытия и закрытия соревнований.
- Назначения судей для проведения игр.
- Контроль за организацией медицинского персонала.
- Представление отчёта о проведении соревнований.

3.3. Обязанности главного секретаря

- Секретарь несет основную ответственность за техническую документацию, списки команд, протокол матча.
- Собирает от представителей заявки, об участниках, готовит информацию для судьи информатора.
- Контроль количества игроков и официальных лиц команды в зоне запасных.

Репозиторий ВГУ

- Организует информацию о ходе соревнований (расписание игр, объявление ГСК, назначение игр на каждый день, таблица результатов соревнований).
- Готовит всё для награждения победителей соревнований (итоговые материалы соревнований и после проверки и подписания главным судьёй передаёт их участвующим командам).
- Готовит отчётную документацию.

3.4. Обязанности коменданта соревнований

- Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку.
- Художественное оформление.
- Радиофикацию мест соревнований.
- Порядок во время соревнований.
- За приём участников и зрителей.
- Обеспечивает проведение соревнований необходимым инвентарём, оборудованием, помещениями для обслуживания участников и работников судейской коллегии.

3.5. Обязанности судьи и его помощников

Футбольный судья – человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия. Его права и обязанности описаны в «Правила игры» утвержденные Международным советом (ИФАБ)

Судья

Полномочия судьи

Обязанности:

- контролировать соблюдение правил игры;
- контролировать ход матча, следить за временем игры;
- обеспечить соответствие используемых мячей требованиям правилам игры;
- обеспечить соответствие экипировки игроков требованиям правил;
- в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле. Игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;
- обеспечить отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставить соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

Права

Судья имеет право:

- советоваться по ходу матча с помощниками и, там где необходимо, с резервным судьей;
- остановить, временно прервать или прекратить совсем матч при нарушении правил;

Репозиторий ВГУ

- остановить, временно прервать или прекратить совсем матч при посторонних вмешательствах;
- остановить матч, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, и обеспечить его уход/вынос за пределы поля;
- продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества (например, останется с мячом), и наказывает первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом в тот момент не воспользовались;
- принимать меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Он не обязан предпринять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры;
- принимать меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон.

Решения судьи

Решения судьи являются окончательными и во время игры не пересматриваются. Он сам может изменить решение, если ещё не возобновил игру. Для подачи жалоб на действия судей существует регламент соревнования и специальные комитеты рассматривающие данные вопросы.

Помощники судьи

Помощники судьи (судьи на линиях) помогают основному судье (арбитру) судить матч. Их полномочия описаны в правиле 6 футбольных правил.

Обязанности

- На каждый матч назначаются два помощника судьи, которые обычно располагаются на боковых линиях поля.

Типичные обязанности судьи на линии:

- Фиксировать выход мяча за пределы поля. Назначать вбрасывание, удар от ворот, угловой удар.
- Фиксировать положение вне игры.
- Фиксировать нарушения правил за пределами поля зрения основного судьи.
- При пробивании пенальти определять, начал ли вратарь двигаться вперёд раньше удара.
- Помогать судье в проведении замен (см. *Правило 3: Число игроков*).

Полный список обязанностей каждого из судей на линии определяет главный судья.

Обычно судьи на линиях не выходят на поле. Однако в исключительных ситуациях (например, для контроля за соблюдением расстояния 9,15 м. при выполнении штрафного удара) они это могут делать.

При проведении пенальти в основное время матча помощник судьи занимает место на пересечении линии ворот и линии штрафной площади. При проведении послематчевых пенальти помощник судьи занимает место на пересечении линии ворот и линии площади ворот.

Репозиторий ВГУ

Сигналы судьи

Сигналы главного судьи

Свободный удар

Штрафной удар

Преимущество

Красная карточка

Желтая карточка

Свободный удар. Сигнал после свистка. Рука поднята над головой и держится в таком положении, пока не выполнен удар и мяч не коснется другого игрока или не выйдет за пределы поля. В этом случае забить гол сопернику прямым ударом нельзя, мяч будет засчитан, если на своем пути к цели он коснется другого игрока любой из команд. Если же он все-таки залетит в чужую сетку, никого не задев, право на свободный удар от своих ворот получит соперник. Кстати, если он таким же образом вдруг окажется в воротах своих – противник будет пробивать угловой.

Штрафной удар. Сигнал после свистка. Рука чуть приподнята и вытянута вперед в направлении ворот провинившейся команды. Можно бить сразу по воротам: попадешь — мяч засчитают. Так же, как и в случае со свободным, если по какому-то курьезу вдруг угодишь в ворота собственные, противник получит право пробить угловой.

Предупреждение/Удаление. Сигнал после свистка. Судья направляется к игроку, грубо нарушившему правила. Рука высоко поднята с желтой/красной карточкой. В данном случае арбитр встречи самостоятельно определяет степень тяжести нарушения исходя из свода правил и существующих на данный момент методических рекомендаций для судей. Может предупредить «желтой», а может и выгнать с поля – «красной».

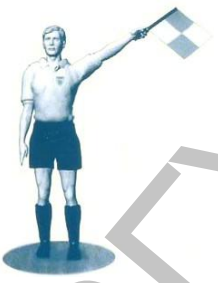
Преимущество. Сигнал без свистка. Игра в данный момент не останавливается, арбитр следит за ее развитием, указывая двумя вытянутыми вперед руками в направлении ворот нарушившей правила команды. Применяется в тех случаях, когда после нарушения в свой адрес атакующая команда сохранила у себя мяч. Свисток может прозвучать позднее, если есть необходимость отметить нарушителя карточкой.

Репозиторий ВГУ

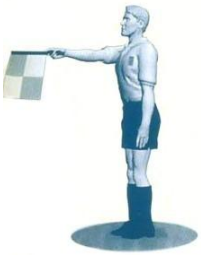
Сигналы помощника судьи

Замена игрока

Вбрасывание для атакующей команды

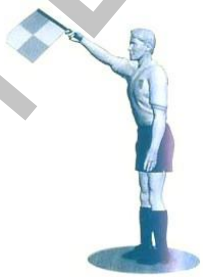


Вбрасывание для обороняющейся команды



Вне игры в центре поля

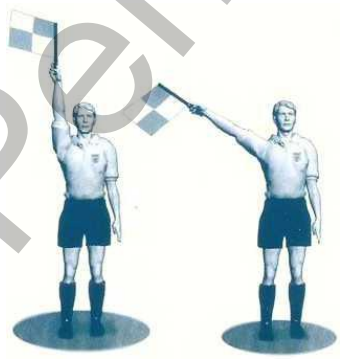
Вне игры на ближней стороне поля



Вне игры на дальней стороне поля

Удар от ворот

Угловой удар



Нарушение правил обороняющимися

Нарушение правил атакующими

Репозиторий ВГУ

Замена

Флаг зажат в высоко поднятых руках. Сигнализирует главному арбитру встречи, что любая из команд собирается произвести замену игроков на поле.

Вбрасывание

Рука с флагом поднята вбок. Направление руки указывает в сторону, противоположную воротам команды, которая должна выполнить введение мяча руками из аута.

Вне игры

Рука с флагом высоко поднята вверх. Определяется, когда игрок атакующей команды в момент отдачи ему паса находится ближе к воротам противника, чем мяч и предпоследний игрок соперника.

Вне игры в ближней половине поля

Рука с флагом слегка приподнята.

Вне игры в центре поля

Рука с флагом поднята под углом 90 градусов.

Вне игры в дальней стороне поля

Рука с флагом поднята вверх. Посредством этих трех жестов боковые арбитры сигнализируют главному, где именно ими отмечено положение «вне игры» у игроков атакующей команды.

3.6. Обязанности представителей команд

1. Формирование, подготовка и управление командой.
2. Составление заявки для участия в соревнованиях. Например:

З А Я В К А

на участие в первенстве средней школы № _____г. Витебска по футболу среди мальчиков _____-х классов. С _____ по_____ _____ 2015 г.

От команды «_____ ».

№ п/п	Ф.И.О.	Разряд	Номер игрока	Виза врача
1. 2.				

Допущено к соревнованиям _____человек.

Врач _____подпись печать

Печать Директор СШ №___ подпись Ф.И.О.

Представитель команды « _ » подпись Ф.И.О.

3. Участие в работе ГСК.
4. Руководство игрой команды.
5. Организация и руководство командой по время подготовки к соревнованиям, участие во всех мероприятиях во время проводимых соревнований.

Репозиторий ВГУ

6. Проведение учебно-воспитательного процесса с игроками и командой в целом.

3.7. Ход игры и содержание выполняемых обязанностей

Организация и проведение соревнования возлагаются на главную судейскую коллегию (ГСК) во главе с главным судьей. В нее входят представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры школы, главный судья, главный секретарь, судьи и представители команд.

Первое заседание ГСК проводится с представителями команд и судьями. Заседание открывает представитель оргкомитета или совета коллектива физической культуры школы. Содержание выступления должно включать: поздравления в связи с началом соревнований, подчеркнуть значимость этих соревнований для развития гандбола в школе и представить главного судью соревнований.

Далее работой ГСК руководит главный судья соревнований. Главный судья представляет членов ГСК и всех присутствующих представителей команд и судей (материал для представления готовит главный секретарь), опрашивает представителей команд о замечаниях по составу участников, информирует о регламенте соревнований и дает указания по организационным и техническим вопросам (порядок и количество игр в каждом игровом дне, отводимое время на игру, форма игроков, порядок замен игроков, выбор мяча, площадки и т.д.), знакомит с порядком открытия и закрытия соревнований, назначает командующего парадом.

Главный судья соревнований проводит жеребьевку. Для этого он приглашает к судейскому столу представителей команд по алфавитному списку (готовит главный секретарь), которые берут запечатанный конверт с вложенной в него табличкой с номером (готовит главный секретарь). После извлечения таблички с номером из конверта команда под этим номером заносится в таблицу.

После проведения жеребьевки представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры информирует представителей и судей о шефской и культурно-массовой работе.

В работе ГСК делается перерыв на 10-15 минут. За это время главный судья составляет календарь игр на первый день и назначает судей на игры.

Для составления календаря главный судья должен знать следующие данные: установить количество играющих команд, определить количество календарных дней, необходимых для проведения соревнований, определить таблицу, по которой будет составляться календарь игр.

Заданием предлагается провести соревнования по круговой системе:

1 тур	2 тур	3 тур
1-4	1-3	1-2
2-3	4-2	3-4

После перерыва главный судья сообщает регламент работы в первый день, проводит совещание с судьями, дает указания по методике судейства, по вопросам контроля за игровой дисциплиной, формой одежды и т.д.

Репозиторий ВГУ

3.8. Ритуалы открытия и закрытия соревнования

Сценарий торжественного открытия и закрытия соревнований разрабатывается совместно главным судьей и представителем организационного комитета при участии судьи-информатора и включает:

3.8.1. Сценарий открытия

1. Определение места и времени проведения парада.
2. Определяются состав участников открытия, выводимые команды, их численный состав, форма одежды, порядок построения (алфавитный или по занятым ранее местам), командующий и принимающий парад, кто будет участвовать в подъеме флага.
3. Подбирается музыкальное оформление.
4. Назначается необходимое количество судей для выноса трафаретов с названием команд, участвующих в параде.
5. Проводится инструктаж командующего парадом и рекогносцировка порядка марша и построения.
6. Даются необходимые указания тренерам команд (на судейской).
7. В помощь командующему парадом назначается судья при участниках для организации построения команд.
8. Командующий парадом, убедившись в готовности участников, дает сигнал судье-информатору. Судья-информатор включает заранее подготовленную запись. Раздается звук фанфар, играющих сигнал «Внимание» или «Слушайте все!».
9. Судья-информатор читает для зрителей текст 1-2 минуты: рассказывает о предстоящем турнире, о развитии гандбола в городе, школе и т.д.
10. Оркестр (звукозапись) играет марш. Начинается марш-парад по установленному порядку. В процессе марша идет представление команд, а также командующего и принимающего парад.
11. После выхода участников парада на установленные места командующий подает команду: «Парад, равняйся! Смирно! Равнение на середину!».
12. Командующий строевым шагом направляется к принимающему парад с рапортом: «Товарищ председатель организационного комитета! Участники (название соревнований) для парада построены! Командующий парадом - судья (указывает категорию и звание, фамилию)».
13. Принимающий здоровается со спортсменами. Следует команда «Вольно».
14. Принимающий произносит речь, в конце которой высказывает добрые пожелания в адрес участников (в этот момент могут быть вручены цветы, сувениры).
15. Судья-информатор сообщает зрителям и спортсменам о том, кому предоставляется право поднять флаг соревнований.
16. Следует команда: «Парад, смирно! Равнение на флаг!».
17. Исполняется гимн Республики Беларусь, участники поднимают флаг соревнований.
18. Принимающий парад говорит: «Соревнования объявляю открытыми. Главному судье приступить к проведению соревнований».

Репозиторий ВГУ

19. Следует команда: «Шагом марш!». Играет марш, и колонны участников делают круг по залу.

3.8.2. Сценарий закрытия соревнований и награждения победителей

1. Определяется место и время проведения закрытия соревнований и порядок награждения победителей.
2. Определяются команды, участвующие в параде, их форма одежды, порядок построения, командующий и принимающий парад. Ставятся в известность участники спуска флага.
3. Информируются спортсмены о предстоящем индивидуальном награждении.
4. Подбирается музыкальное оформление.
5. Определяется необходимое количество юных спортсменов, которые будут нести цветы и на специальных подносах жетоны (медали), ленты чемпионов, призы игрокам, призы командам. Можно все призы заранее сосредоточить на специальных столах.
6. Проводится инструктаж лиц, участвующих в организации парада и награждении.
7. В помощь командующему парадом выделяется необходимое количество судей.
8. Все участники парада должны быть готовы не позднее чем за 15 минут до начала парада
9. Командующий парадом, убедившись в готовности, дает сигнал судье-информатору.
10. Звучат фанфары, и судья-информатор читает текст (1-1,5 мин) о большой школе прошедших соревнований, не называя конкретного результата.
11. Играет марш. Идут участники парада и одновременно с ними шагают юные спортсмены с цветами, медалями и т.д. Все занимают ранее установленные места.
12. Командующий парадом подает команду: «Парад, равняйсь! Смирно! Равнение на середину!». Отдает рапорт принимающему парад: «Товарищ председатель организационного комитета! Победители (название соревнований) для награждения и торжественного закрытия соревнований построены! Командующий парадом - судья республиканской категории (фамилия)».
13. Принимающий парад командует «Вольно!» и предоставляет слово главному судье соревнований.
14. Главный судья объявляет результаты соревнований.
15. После объявления результатов соревнований судья-информатор вызывает команду-победительницу и производится награждение в следующем порядке: первыми вручаются командные призы, их получают капитаны команд. Затем вручают награды тренерам команд и, наконец, награждаются игроки команд.
16. Судья-информатор вызывает капитанов команд-победительниц для спуска флага.
17. Председатель произносит поздравительную речь.
18. Командующий парадом командует: «Парад, смирно! Равнение на флаг!».

Репозиторий ВГУ

19. Председатель оргкомитета объявляет соревнования закрытыми.
20. Звучит гимн Республики Беларусь, флаг опускается.
21. Следует команда: «Парад, шагом марш!», и победители завершают круг почета, а судья-информатор еще раз поздравляет победителей и желает всем новых успехов.

4. ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ

4.1. Техника перемещения

Бег, ходьба.

Бег. Бег является основным средством передвижений в футболе. В футболе используются следующие приёмы бега:

- обычный,
- спиной вперёд;
- скрестным шагом;
- приставным шагом.

Остановки.

- Прыжком;
- Выпадом;

Повороты.

- переступанием,
- прыжком,
- поворотом на опорной ноге;

В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Прыжки.

Различают два приема прыжков:

- толчком одной
- двумя ногами.

4.2. Техника основных ударов по мячу ногами

4.2.1. Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы

Предварительная фаза – разбег. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Замах выполняется во время последнего бегового шага после заднего толчка. Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Удар осуществляется резким захлёстывающим движением голени и стопы. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. Рабочая фаза заканчивается

Репозиторий ВГУ

выполнением так называемой проводки, когда ударная нога движется вместе с мячом, обеспечивая большую скорость движения и точность полёта мяча.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперёд – вверх и ОЦТ перемещается в сторону движения ноги.

Рис. 1. Удар внутренней стороной стопы.

Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

4.2.2. Техника ударов по мячу внешней частью подъема

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения ударов с сильным вращением. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис.2).

Рис. 2. Удар внешней частью подъема.

4.2.3. Техника ударов по мячу внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, «простелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 3). Разбег выполняется под углом 30–60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько на-

Репозиторий ВГУ

клонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.

Рис. 3. Удар внутренней частью подъема.

4.2.4. Техника ударов по мячу средней частью подъема

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис.4). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

Рис. 4. Удар средней частью подъема.

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате. При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

Репозиторий ВГУ

Удары по неподвижному мячу. При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

Удары по катящемуся мячу. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

5. ТЕХНИКА УДАРОВ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

В технике ударов по мячу головой различают подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза – замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.

Репозиторий ВГУ

6. ТЕХНИКА ОСТАНОВКИ МЯЧА

6.1. Техника остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и развертывается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности. Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу (рис. 5). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед – навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

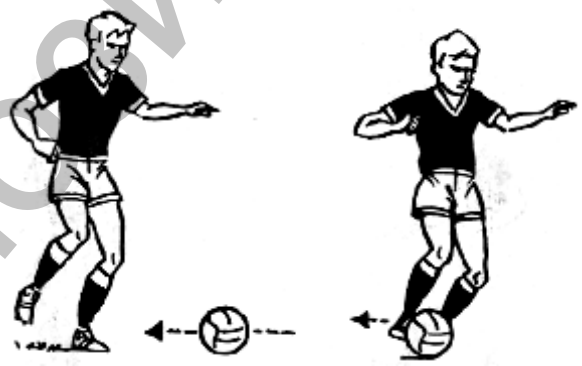


Рис. 5. Остановка мяча внутренней стороной стопы.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы, движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. В подготовительной фазе при этом останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Репозиторий ВГУ

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 6). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.

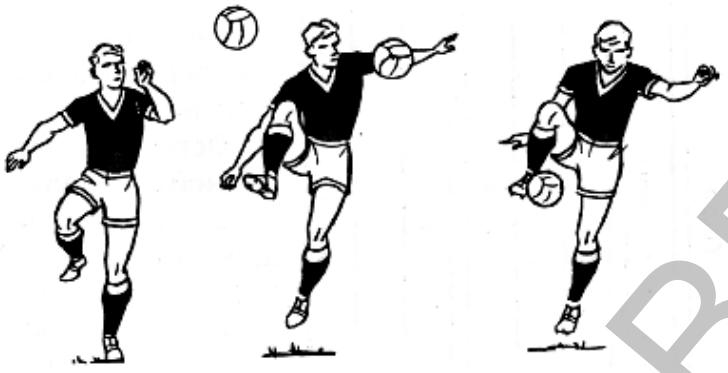


Рис. 6. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке.

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30–40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5–10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис. 7). Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок приподнят, а нога расслаблена. Остановка производится в момент касания мяча земли, В этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.

Рис. 7. Остановка мяча подошвой.

6.2. Техника остановки мяча внутренней, внешней, средней частью подъема, грудью

Остановка мяча подъемом, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения. Так как останавливающая поверхность, т.е. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный рас-

Репозиторий ВГУ

чет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 8).

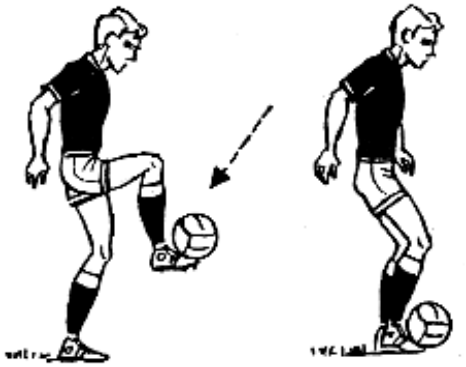


Рис. 8. Остановка мяча подъемом.

Остановка мяча бедром часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а амортизирующий путь значителен.

В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз - назад.

Остановки мяча с переводом. В современном футболе все реже используют остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию. Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям. Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

Остановка мяча грудью. Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50–70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом. Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях. При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в

Репозиторий ВГУ

прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить больший амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноги (рис. 9). При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение
уступающего движения.

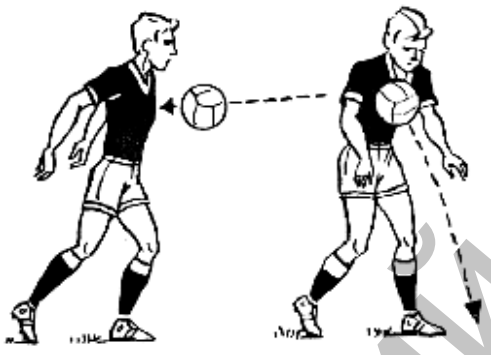


Рис. 9. Остановка мяча грудью.

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частью груди (рис. 10) уступающие движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на 180°, футболист контролирует мяч, скорость которого заметно погашена. Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево). Меньшее уступающее движение (поворот на 40-60°) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию. Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

Рис. 10. Перевод мяча грудью.

7. ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то

Репозиторий ВГУ

мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения. В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Толчок опорной ногой является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 11).

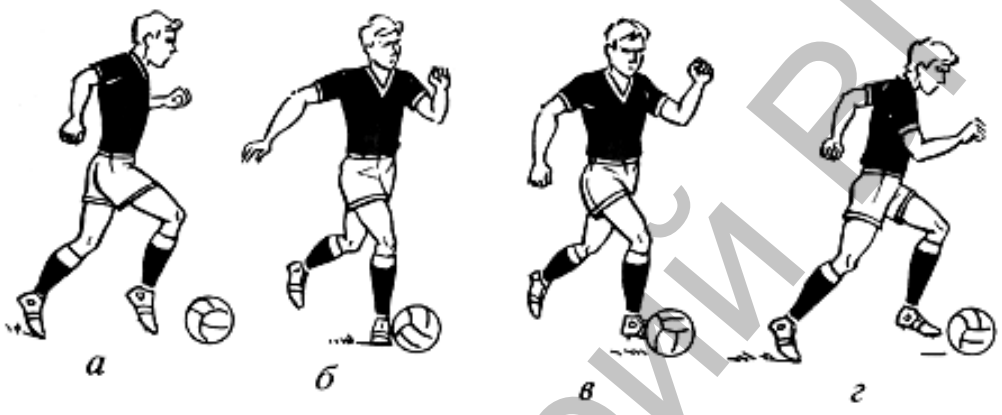


Рис. 11. Ведения мяча: а) – средней частью подъема; б) – внутренней стороной стопы; в) – внешней частью подъема; г) – носком.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления. При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

8. ТЕХНИКА ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в *подготовительной фазе* направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. *Фазе реализации* свойственна значительная вариативность, которая обусловливается различными ситуациями и тактическими соображениями.

Репозиторий ВГУ

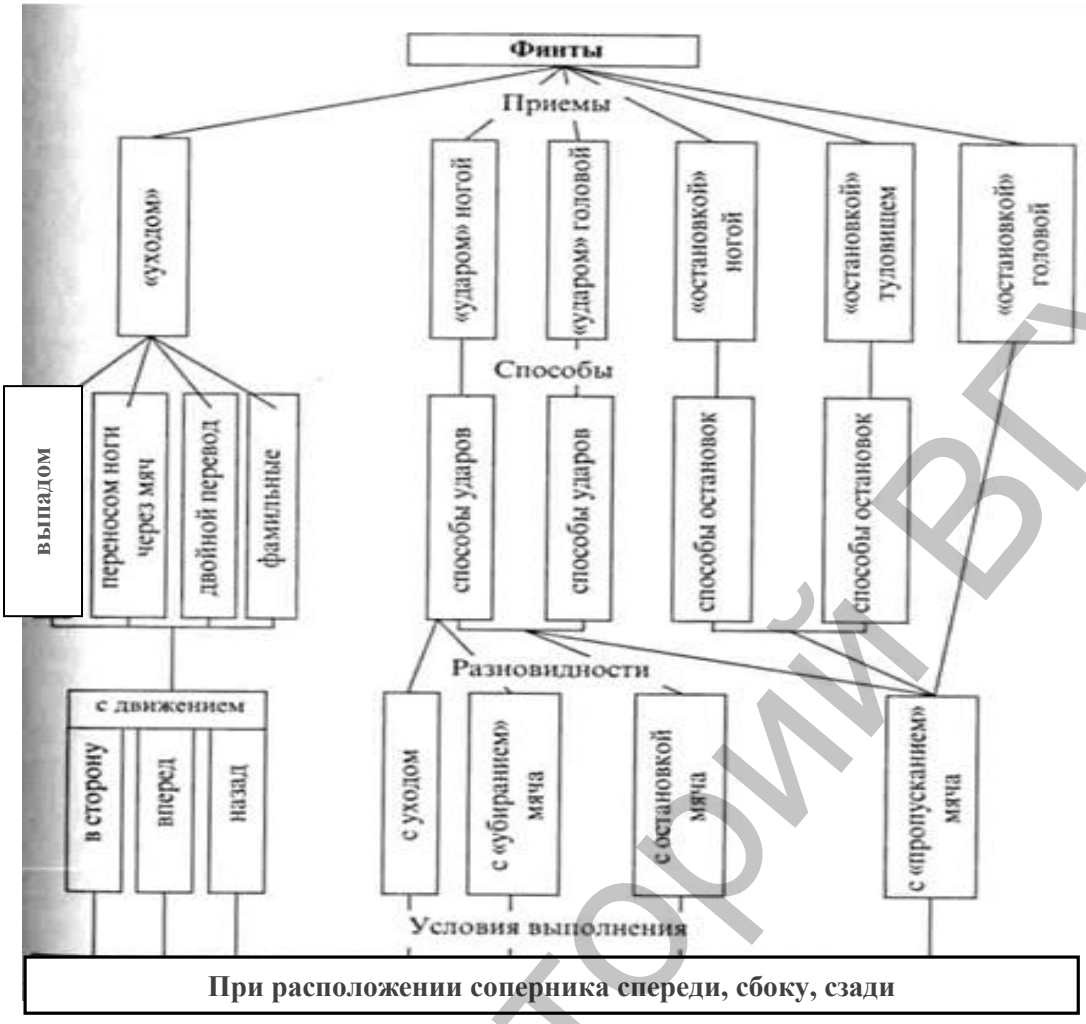


Рис. 12. Классификация техники ведения мяча.

9. ТЕХНИКА ОТБОРА МЯЧА

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Игрок быстрым перемещением в сторону мяча осуществляет выпад ногой. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодостигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения (рис. 13, а, б).

Отбор мяча в подкате (рис. 14). Отбор мяча приемом «подката» применяется, когда владеющий мячом уже пробежал мимо того, кто хочет отнять мяч. Кроме того, данный прием позволяет овладеть мячом, который находится на расстоянии более 2 м от игрока. Отбор осуществляют преимущественно сзади или сбоку. Атакующий футболист, сближаясь с соперником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, игрок преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

Репозиторий ВГУ

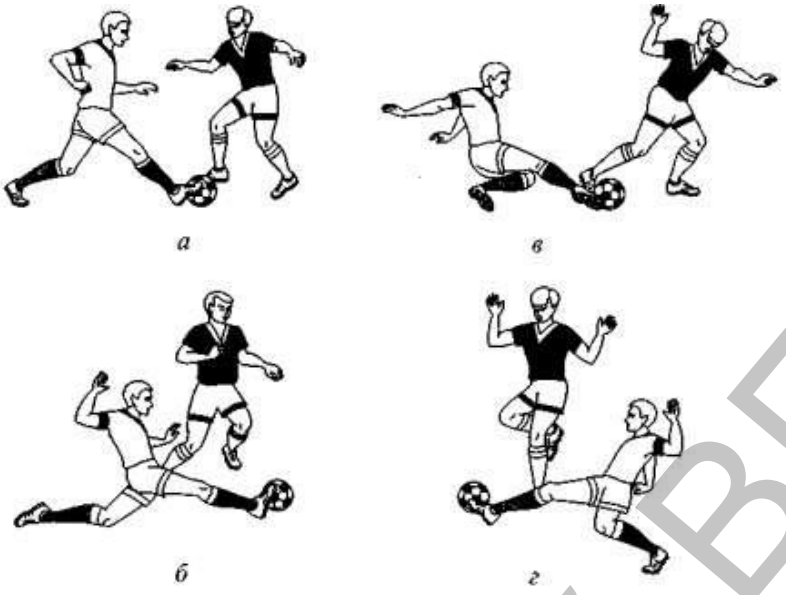


Рис. 13. Отбор мяча: а – в выпаде; б – в шпагате; в, г – в подкате.

Рис. 14. Отбор мяча в подкате.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

10. ТЕХНИКА ВБРАСЫВАНИЯ МЯЧА

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение – стойка «ноги врозь на ширине плеч» или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, масса тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Репозиторий ВГУ

Выполнение завершающей фазы обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение (рис.15).

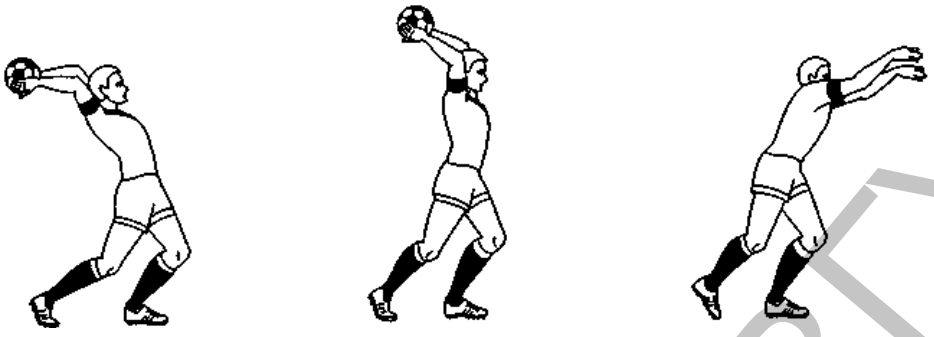


Рис. 15. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

11. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ФУТБОЛА

11.1. Методы, используемые для решения задач на уроке

Предварительно охарактеризуем понятийный аппарат – термины. Определение понятий и терминов имеет важное значение. Для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях; в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и занимающихся. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины.

Понятие ***метод***, его назначение и использование.

В переводе с греческого metodos – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения занимающихся в планируемый вид работы.

Поэтому, ***метод обучения*** правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение ***педагогических задач.***

Наряду с термином метод употребляется термин ***приём.***

Приём – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения (например, жесты являются приёмом наглядного метода).

Между методами и методическими приёмами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в подобном случае – это приём.

Приёмом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действие должен выполнять педагог и ученик.

Под ***методикой*** следует понимать, совокупность средств, методов и методических приёмов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

Репозиторий ВГУ

Для эффективного формирования стройной структуры решения педагогических задач и включения занимающихся в планируемый вид деятельности (организация слушания, видения, выполнения) педагог должен владеть методикой обучения, планирования материала школьной программы.

Осуществляя планирование, необходимо руководствоваться дидактическими принципами «от главного к второстепенному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Придерживаться:

- последовательности, в том числе приёмы нападения предваряют приёмы защиты;

- параллельность изучения приёмов в начале порознь, а затем в сочетании (остановки-повороты);

- преемственность перенос элементов одного технического приёма в другой (двухтактная остановка двумя шагами – передача мяча в движении – бросок в движении).

Таким образом, педагог должен в соответствии с требованиями выполнить планирование материала школьной программы – годовое, четвертное, поурочное, план-конспект.

11.2. Организационное обеспечение урока

Материально-техническое обеспечение:

a) исправность, установка снарядов, распределение и сбор мелкого учебного инвентаря;
b) гигиена, использование времени урока;
c) в понятие «организация учащихся» входит: размещение учащихся, организация слушания, установление порядка выполнения заданий (создание оптимальных пространственных условий работы: видеть учителя, выполнять упражнения).

Организация помощников педагога:

- знание своих обязанностей;
-своевременное выполнение заданий;
-оценка выполнения;
- исправление ошибок;
- смена.

Организация присутствующих на занятиях:

- слушать объяснение педагога;
- наблюдать за выполнением упражнений;
- отвечать на вопросы.

Такое участие помогает не отставать в знаниях, быстро включаться в работу, ликвидировать отставание.

Методы организации учащихся на уроке:

1. *Фронтальный* – способы построения: шеренга, две шеренги, колонна, круг, полукруг. Преимущества: одновременное выполнение всей группой (ритм, темп, амплитуда движений).
2. *Поточный*.

Репозиторий ВГУ

3. *Проходной*.
4. *Посменный*.
5. *Групповой* (звеньевой).
6. *Индивидуальных заданий*.
7. *Круговой тренировки*.

Приёмы оперативного управления учащимися на уроке.

Команды, распоряжения, указания, замечания, зрительные, звуковые, условные сигналы подсчёт (ритм, темп, амплитуда движений).

11.3. Фазы изучения приёмов игры:

1. Ознакомление с приёмом (получают двигательное представление о приёме, последовательности и согласованности его элементов).
2. Изучение приёмов упрощённых условиях (внимание на структуру приёма, устранение напряжения, лишних движений, исправление ошибок выполнения).
3. Изучение приёма в специально созданных условиях (поточное упражнение, скорость выполнения, сочетание приёмов в комплексных упражнениях).
4. Совершенствование приёма в усложнённой обстановке, приближённой к условиям игры (чёткое выполнение в целом и в деталях, в сочетании с другими действиями, в условиях пассивного и активного противодействия).
5. Закрепление приёма в игре (тренировочные игры, в условиях постоянно меняющейся обстановки и сильного эмоционального возбуждения).

11.4. Педагогические методы обучения

1. *Словесный:* метод использования слова (рассказ, объяснение, замечания, указания, беседа разбор).

Варианты: всей группе, индивидуально, целостный, по частям, в сочетании, объяснение доказательное, утвердительное, подробное, краткое, однократное, многократное.

2. *Наглядный*: метод наглядного восприятия. Личный показ преподавателем, ассистентом. Применение дидактического материала: демонстрация таблиц, плакатов, графического изображения, фото-кинокольцовок.

Варианты: всей группе, индивидуально, идеальный, утрированный, в натуре, на макетах, жестах, в целом, по частям, зеркально, в профиль, замедленный, в нормативном темпе, однократный и многократный

3. *Практический*: выбор необходимых учебных средств – подготовительные, подводящие, специальные упражнения.

Строго регламентированного упражнения: характеризуется многократным выполнением действий при строгой регламентации формы движений и нагрузки, её нарастания, чередования с отдыхом.

Частично регламентированные:

Игровой:

- отсутствие строгой регламентации;
- разнообразие двигательных навыков и качеств;
- творческая инициатива;

Репозиторий ВГУ

- изменчивость условий;
- соперничество, эмоциональность.

Соревновательный:

- ограничение возможности в управлении, в регулировании нагрузки;
- максимальное проявление физических, психологических сил;
- подчинение всей деятельности, задача – победить.

11.5. Типы урока:

1. Ознакомления.
2. Разучивания.
3. Повторения.
4. Закрепления.
5. Смешанного типа.
6. Комбинированный (использование материала нескольких видов спорта).
7. Контрольный.

11.6. Этапы обучения:

1. Этап начального разучивания.
2. Этап углубленного изучения.
3. Этап закрепления.
4. Этап совершенствования.

Между методами различных групп имеется взаимосвязь и при выборе конкретного метода, преподаватель не может упустить ни один из подходов.

Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов – методов обучения, методов организации, средств решения задач урока следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий;
- особенности учебного предмета;
- возраста, подготовки, пола занимающихся;
- личностных качеств педагога;
- сложности двигательных действий;
- степени новизны;
- типа урока;
- этапов обучения.

12. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ

12.1. Обучение технике удара внутренней стороной стопы

Последовательность обучения:

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Удары по неподвижному мячу с места.

Репозиторий ВГУ

3. Удары по неподвижному мячу с одного шага и после прыжка на опорную ногу.

4. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега со средней скоростью и быстрого бега.

5. Удары по катящемуся вперед мячу и удары по мячу, катящемуся навстречу игроку.

6. Удары по мячу с лета, с лета после отскока от земли (игрок сам подбрасывает мяч), с места и с разбега.

7. Удары с лета по мячу (мяч подбрасывает партнер, находясь на расстоянии 2-3 м).

8. Удары по мячу с полулета (сначала игрок сам подбрасывает себе мяч, затем – партнер).

9. Удары по воротам внутренней стороной стопы с различных дистанций и под разными углами (задачи: поразить ворота; попасть в ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, попасть в заданную часть по воздуху).

Типичные ошибки:

1. Угол между стопами и во время выполнения удара, и после него составляет менее 90°.

2. Ось стопы опорной ноги направлена не в сторону удара.

3. Вес тела футболиста во время удара сосредоточен на боковой части подошвы опорной ноги, на пальцах, а не равномерно распределен по всей поверхности стопы.

4. Пальцы бьющей ноги оттянуты книзу – мяч стремится вверх.

5. Нет замаха ногой – происходит не удар по мячу, а толчок мяча.

6. Опорная нога удалена от мяча.

Упражнения для обучения удару внутренней стороной стопы:

1. Партнер, стоя напротив, несильно подает рукой по земле мяч, который возвращается к нему после удара внутренней стороной стопы, произведенного другим игроком сначала стоя на месте, а затем после медленного разбега.

2. Игрок ударяет по мячу носком с незначительной силой, бежит за ним и внутренней стороной стопы передает его партнеру.

3. Передача партнеру мяча, катящегося сбоку. Удар производится дальней от мяча ногой. Занимающиеся становятся в углах воображаемого треугольника или квадрата со стороной 4-6 м.

4. Передача мяча в парах внутренней стороной стопы, делая три, а затем два касания мяча. Расстояние между игроками то увеличивается, то сокращается (от 3 до 10 м).

5. Удар внутренней стороной стопы левой и правой ногой после ведения мяча.

12.2. Обучение технике удара внутренней частью подъема

Последовательность обучения.

1. Удары по неподвижному мячу (необходимо выдерживать определенный угол между траекторией разбега и направлением удара: 30-60°.

2. Удары по мячу после ходьбы и бега с невысокой скоростью.

Репозиторий ВГУ

3. Удары по катящемуся вперед мячу.

4. Удары по мячу, катящемуся со стороны, противоположной направлению удара.

5. Удары по мячу, катящемуся сбоку.

6. Удары по мячу, выпущенному с рук.

7. Догнать мяч, брошенный партнером, нанести удар по мячу после первого отскока от земли.

8. Нанесение ударов с лета по мячу, подброшенному партнером.

9. Удары по воротам заданным способом с различных дистанций и положений (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; поразить заданную часть ворот).

Типичные ошибки:

1. Удар наносится областью большого пальца ноги или внутренней стороной стопы, а не внутренней частью подъема — игрок не оттягивает носок и не опускает стопу.

2. Не выдерживается угол (менее 35-45°) между траекторией разбега и направлением движения мяча – неправильно выполняется разбег.

3. Слишком велик наклон туловища в сторону направления движения мяча.

Упражнения для обучения удару внутренней частью подъема:

1. Партнер, стоя напротив на расстоянии 6-8 м, несильно рукой или ногой подает мяч по земле. Игрок ударом внутренней частью подъема с одного шага, а затем после медленного разбега возвращает мяч партнеру.

2. Игрок несильно бьет по мячу внутренней стороной стопы вперед - в сторону, бежит за ним и передает его партнеру, стоящему в 10-12 м.

3. Выполнение удара по воротам с 10-12 м. Удар наносится «дальней» ногой по катящемуся сбоку - навстречу мячу.

4. Нанесение завершающего удара по воротам с 10-12 м после приема мяча, посланного партнером.

12.3. Обучение технике удара средней частью подъема

Начинать обучение следует ударами с лета, так как во время выполнения ударов по неподвижному мячу у новичков возникает боязнь зацепить носком грунт. Рекомендуется использовать жонглирование мячом в качестве подводящего упражнения. “Чувство” мяча помогают приобрести следующие упражнения:

1. Имитация удара без мяча.

2. Удары по подвешенному мячу.

3. Удары по выпущенному с рук мячу после его отскока.

Во всех упражнениях мяч необходимо подбрасывать строго снизу-вверх, без подкручивания. Начинать движение к мячу следует в момент его отскока, чтобы успеть выполнить эффективный замах ногой.

4. Удары по мячу, выпущенному с рук во время бега.

5. Удары по мячу, брошенному партнером (траекторию полета мяча нужно рассчитать таким образом, чтобы игрок успевал «выйти» навстречу мячу и нанести удар).

6. Догнать мяч, брошенный партнером вперед и после отскока нанести удар.

Репозиторий ВГУ

7. То же самое, только удар нанести с лета, не дожидаясь касания мячом земли.

8. Удары с лета по мячу, брошенному партнером с различных расстояний.

9. Удары по мячу с полулета.

10. Удары по неподвижному мячу.

11. Удары по неподвижному мячу с прыжком на опорную ногу.

12. Удары по мячу, катящемуся вперед.

13. Удары по катящемуся навстречу мячу.

14. Передачи мяча или удары в стенку без остановки.

15. Удары по воротам с различного расстояния (задачи: поразить ворота; поразить ворота так, чтобы мяч пересек линию ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть по воздуху).

Типичные ошибки:

1. Футболист наносит удар пальцами, а не подъемом.

2. Опорная нога находится далеко сзади от мяча.

3. Во время удара стопа не напряжена, расслаблена.

12.4. Обучение технике удара внешней частью подъема

Последовательность обучения

1. Удары по подвешенному мячу.

2. Удары с места и с разбега по мячу, подброшенному вверх партнером.

3. Игрок сам подбрасывает мяч и после отскока наносит удар.

4. Партнер подбрасывает мяч, находящемуся напротив него игроку. Игрок после отскока наносит удар.

5. То же самое, только игрок, не дожидаясь отскока мяча, наносит удар с лета.

6. Все перечисленные выше удары выполнять с полулета.

7. Удары с места по неподвижному мячу.

8. Удары по неподвижному мячу после прыжка на опорную ногу с одного шага.

9. Удары по неподвижному мячу после ходьбы, бега с прыжком на опорную ногу.

10. Удары по катящемуся вперед мячу.

11. Удары по катящемуся сбоку мячу.

12. Удары по катящемуся навстречу мячу.

13. Удары по воротам с различных дистанций и под разными углами (задачи: попасть в створ ворот; попасть в створ ворот по воздуху; попасть в заданную часть ворот, в заданную часть ворот по воздуху).

Типичные ошибки:

1. Недостаточно развернут вовнутрь носок.

2. Удар наносится внешней частью стопы, а не подъема.

12.5. Особенности обучения технике ударов по мячу головой

1. Умение ориентироваться вырабатывается в упражнениях с произвольными перемещениями партнеров. Нужно посылать мяч партнеру (который изме-

Репозиторий ВГУ

няет направление своего движения) в тот момент, когда он подпрыгивает для нанесения удара головой.

2. Длинные передачи с фланга, предназначенные для удара головой по воротам, хорошо развивают “чувство” мяча, умение выбирать точку отталкивания и точку соприкосновения с мячом.

3. Несколько слов об игре головой при розыгрыше стандартных положений. Необходимо бежать “на мяч”, а не стоять на месте. Ведь в движении легче освободиться от опеки защитника. Набегая на мяч, следует как можно выше подпрыгнуть и встретить мяч в самой высокой точке. Благодаря этому вы сумеете опередить соперника. А инерцию разбега «вложите» в силу удара по мячу.

Типичные ошибки:

1. Игрок закрывает глаза, когда «встречает» мяч и продолжает держать их закрытыми после выполнения удара.

2. Удар наносится не той частью головы, которой необходимо (виском, теменем).

3. Отсутствие фазы отведения головы назад.

4. Недостаточно отводится назад корпус (отсутствие фазы замаха), плохо сгибаются ноги в коленных суставах. Одна из причин – недостаточная подвижность в суставах.

5. Удар наносится не по центру, а в нижнюю часть мяча. После такого удара мяч начинает вращаться и резко поднимается вверх.

6. Футболист медленно выполняет движение корпусом вперед (II фаза), не “выстреливает”.

7. После нанесения удара игрок резко замедляет, «гасит» движение туловища вперед, которое необходимо продолжать по инерции.

13. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСТАНОВКАМ МЯЧА

13.1. Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы

Последовательность обучения:

1. Имитационные упражнения без мяча.

2.Остановка катящегося навстречу мяча, выпущенного партнером.

3. То же самое упражнение выполнять в движении (ходьба, бег).

4. Остановки мяча, катящегося с различной скоростью и с разных направлений.

Типичные ошибки:

1. Нога, которой футболист останавливает мяч, сильно напряжена.

2. Преждевременный или запоздалый контакт мяча со стопой, выполняющей остановку.

3. С мячом контактирует не вся поверхность внутренней стороны стопы, а лишь ее часть.

4. Неправильная постановка стопы опорной ноги. Ее ось направлена не в сторону катящегося мяча.

5. Отсутствие зрительного контроля за движением мяча.

Репозиторий ВГУ

13.2. Обучение технике остановки летящего мяча внутренней стороной стопы

Последовательность обучения:

1. Имитационные упражнения без мяча.
2. Остановка подвешенного мяча (высота варьируется).
3. Остановка мяча, подброшенного партнером сверху - вниз.
4. Остановка мяча, подброшенного партнером с расстояния 10-15 м.

Типичные ошибки:

1. Медленное и преждевременное отведение назад останавливающей ноги.
2. Выполнение остановки мяча не всей поверхностью внутренней стороны стопы.

13.3. Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы после его отскока от земли

Последовательность обучения:

1. Имитация остановки без мяча.
2. После того, как игрок принял необходимое положение, партнер одной рукой подбрасывает мяч с таким расчетом, чтобы тот, отскочив от земли, точно попал на принимающую поверхность стопы игрока.
3. Остановка мяча, подброшенного партнером, после второго отскока от земли.
4. То же упражнение, только останавливать мяч после первого отскока.
5. То же упражнение, только игрок выполняет остановку мяча во время бега вперед (партнер «коротко» подбрасывает мяч).
6. Остановка мяча с поворотом на 90° – сначала после второго, затем после первого отскока.

Типичные ошибки:

1. Опорная нога ставится на землю под острым углом (45°). В таком случае после отскока от поверхности поля мяч может пролететь под подошвой, особенно на мокром грунте.
2. По отношению к месту приземления мяча неправильно поставлена стопа опорной ноги.
3. Вес тела перенесен не на всю площадь стопы опорной ноги.

13.4. Обучение технике остановки мяча внешней стороной стопы после его отскока от земли

Последовательность обучения:

1. Неподвижный мяч находится на расстоянии 20 см от опорной ноги. Футболист дальнюю от мяча ногу выносит скрестно (по отношению к опорной ноге) и внешней стороной стопы переводит мяч в противоположную сторону.
2. Игрок сбрасывает себе мяч и в момент его приземления ногу, которая находилась в скрестном положении, переносит в сторону, выполняя остановку мяча.
3. Футболист выполняет остановку мяча, подброшенного партнером вверх двумя руками, после второго отскока от земли.

Репозиторий ВГУ

4. То же упражнение, только остановить мяч после первого отскока.

5. Остановка мяча после ходьбы, бега по прямой.

6. Остановка мяча с поворотом на 90°, затем – на 180°.

Типичные ошибки:

1. Останавливающая мяч нога не развернута носком в середину.

2. Неправильная, по отношению к месту отскока мяча от земли, постановка опорной ноги.

13.5. Обучение технике остановки мяча подошвой после его отскока от земли

Последовательность обучения:

1. Игрок выпускает из рук мяч, находящийся на уровне груди, и старается выполнить его остановку после второго отскока от земли.

2. Остановить после второго отскока мяч, брошенный партнером (снизу-вверх) с большого расстояния.

3. Стоя на месте, остановить мяч после его первого отскока от земли.

4. Те же упражнения выполнить во время ходьбы и бега (мячи летят навстречу игроку).

Типичные ошибки:

1. Вес тела не полностью перенесен на опорную ногу. Для избежания такой ошибки футболистам необходимо сохранять вес тела на опорной ноге и после остановки.

2. Очень большой либо недостаточный угол между подошвой и поверхностью поля.

3. Игрок останавливает мяч нижней частью носка, а не всей поверхностью подошвы. Причина данной ошибки – слишком большое расстояние между местом приземления мяча и точкой постановки опорной ноги.

13.6. Обучение технике остановки мяча средней частью подъема

Последовательность обучения:

1. Имитация остановки без мяча.

2. Положив мяч на подъем стопы (исключить контакт с голенью), выполнять махи ногой небольшой амплитуды.

3. Остановки брошенного партнером с небольшого расстояния мяча различного размера и веса.

4. Выполнение остановок брошенного партнером мяча после его отскока от земли.

5. Остановки мяча, брошенного партнером, в воздухе.

6. Выполнять то же упражнение во время ходьбы или бега.

Типичные ошибки:

1. Низкий вынос ноги, останавливающей мяч.

2. Футболист быстро опускает вниз останавливающую ногу, поэтому контакт с мячом длится очень мало времени.

3. Слишком медленное опускание стопы ноги, которой выполняется остановка, приводит к отскоку мяча на значительное расстояние.

Репозиторий ВГУ

13.7. Обучение технике остановки мяча бедром

Последовательность обучения:

1. Имитация движений без мяча.
2. Футболист подбрасывает мяч вверх, останавливая его бедром.
3. Игрок останавливает мяч, подброшенный партнером.
4. Игрок выполняет то же упражнение, только во время движения.

Типичные ошибки:

1. Футболист очень медленно или очень быстро опускает останавливающую мяч ногу.
2. Выполнение остановки не бедром, а коленом.
3. Игрок с опозданием начинает опускать бедро, поэтому мяч сильно отскакивает вверх.

13.8. Обучение технике остановки мяча грудью

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.
2. Выполнение различными способами остановки мяча, подброшенного партнером.
3. Выполнение остановки мяча, подброшенного партнером, во время бега.

Типичные ошибки:

1. Мяч останавливается не грудью, а выдвинутым вперед плечом, поэтому отскакивает в сторону, а не вперед.
2. При выполнении остановки первым способом футболист с опозданием отводит грудь назад – мяч отскакивает далеко от игрока.

14. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕДЕНИЮ МЯЧА

14.1. Обучение технике ведения мяча

Обучение необходимо осуществлять в такой последовательности: ведение внешней частью подъема, ведение внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы, ведение серединой подъема, ведение носком, ведение бедром, ведение головой.

На первом этапе учатся вести мяч во время ходьбы, затем – во время бега, постоянно увеличивая скорость передвижения.

Второй этап обучения – выполнение ведения мяча поочередно левой и правой ногой по прямой линии, затем по дуге, «восьмеркой» и, наконец, «слаломом» (между флажками, «фишками»).

Третий этап – закрепления и совершенствования – предполагает выполнение различных задач с применением ведения мяча. Например, ведение мяча после передачи партнера, ведение с остановками по сигналу, выполнение ударов по воротам (мишени) после ведения мяча; ведение мяча в усложненных условиях: на фоне утомления, при наличии дефицита времени, в ограниченном пространстве, на фоне ограничения деятельности ведущих анализаторов (слуховых, зрительных), при активном противодействии соперника и т.д.

Репозиторий ВГУ

С целью качественного овладения таким техническим приемом, как ведение мяча, необходимо использовать следующие методические рекомендации:

1. Ведение осуществляется путем несильных, последовательных толчков мяча ненапряженной стопой.

2. В момент соприкосновения ноги с мячом взгляд игрока направлен на мяч, за ситуацией на поле он следит периферическим зрением. Между двумя прикосновениями ноги к мячу взгляд игрока на мгновение переключается (для оценки обстановки) на поле, в этот момент периферическое зрение его сосредотачивается на мяче.

3. В тех случаях, когда рядом находится соперник, мяч нельзя отпускать от себя дальше 2 м, если же нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на 10-12 м.

4. Ведут мяч дальней от соперника ногой, закрывая подступы к мячу туловищем и опорной ногой.

5. Ведение следует применять только в тех случаях, когда нет возможности использовать передачу.

Типичные ошибки:

1. Во время ведения футболист слишком далеко отпускает мяч от себя. В таком случае необходимо, чтобы перед игроком спиной вперед двигался противник или следует указать футболисту количество касаний мяча на данном отрезке.

2. Спортсмен ведет мяч, не толкая его, а, нанося по нему удары, что способствует потере контроля над мячом — мяч отскакивает на значительное расстояние. Для исправления такой ошибки при ведении следует использовать мяч увеличенного веса или недостаточно накачанный снаряд.

3. Во время ведения футболист все внимание концентрирует на мяче.

4. Игрок может выполнять ведение только одной ногой.

5. Футболист не прикрывает мяч туловищем и опорной ногой, так как осуществляет ведение ближней к сопернику ногой.

15. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ (ФИНТАМ)

15.1. Обучение технике финта «обманный удар – передача – ведение»

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.

2. Выполнить движение без нанесения удара с доскоком после одного шага, поставив стопу на мяч.

3. Выполнить упражнение 2 во время ходьбы, затем – бега с различной скоростью.

4. После исполнения финта сделать передачу или продолжить ведение мяча.

5. Выполнить упражнение 4 с участием противодействия соперника.

15.2. Обучение технике финта с оттягиванием мяча назад

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.

Репозиторий ВГУ

2. Отработка занесения стопы над мячом.

3. Выполнить упражнение 2 с оттягиванием мяча назад стопой.

4. Выполнить упражнение 3 во время ходьбы, затем – бега с различной скоростью.

5. Выполнить упражнение 4 сперва в присутствии пассивного соперника, затем в условиях единоборства с активным противником.

15.3. Обучение технике финта «ударом» по мячу головой (с последующим приемом мяча ногой)

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.

2. Выполнение упражнения, состоящего из движений окончания первой фазы и отведения туловища назад – мяч не останавливать, позволить ему упасть на землю.

3. Выполнить упражнение 2, остановив мяч грудью.

4. Выполнить упражнение 3, но мяч остановить ногой на земле.

5. Выполнить финт с пассивным и активным противодействием соперников.

15.4. Обучение технике финта «остановкой» с наступанием на мяч подошвой и изменением направления движения

Последовательность обучения:

1. Подготовительные упражнения без мяча: бег, остановка, изменение направления движения.

2. Подбежать к неподвижному мячу и поставить на него подошву.

3. Подбежав и поставив на мяч подошву, сразу перейти на ведение со своевременным выполнением поворота сначала на 90°, затем на 180°.

4. Выполнить упражнение 3 с противодействием соперника.

15.5. Обучение технике финта с занесением ноги над мячом

Последовательность обучения:

1. Движением вперед и назад выполнять занесение ноги над неподвижным мячом.

2. Подбежав к мячу, выполнить упражнение 1.

3. Выполнить упражнение 2, когда мяч находится в движении.

4. Выполнить упражнение 3, но с противодействием соперника.

15.6. Обучение технике финта «остановкой» мяча «другой» ногой

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.

2. Выполнение упражнения 1 около неподвижного мяча.

3. После первой фазы движений выполнить финт с ведением мяча в противоположном направлении.

4. Выполнить упражнение 3 с оказывающим противодействие соперником.

5. Выполнение всего упражнения: партнер делает передачу навстречу, противник находится за спиной.

Репозиторий ВГУ

15.7. Обучение технике финта с пропуском мяча

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.

2.Футболист выполняет удар мячом в стену, стартует к отскочившему мячу, затем, останавливаясь, пропускает его, после чего осуществляет поворот на 180° и догоняет мяч.

3. Партнер посылает мяч навстречу игроку, тот выполняет финт.

4. Выполнение финта с противодействием соперника.

15.8. Обучение технике финта с поворотом

Последовательность обучения:

1. Имитационные движения без мяча.

2. Выполнение всех движений финта около неподвижного мяча.

3. Выполнение упражнения 2 с мячом, посланным партнером.

4. Выполнение упражнения 3 сначала с пассивно, а затем и с активно противодействующим соперником.

15.9. Обучение технике финтов, используемых во время ведения мяча

Последовательность обучения:

1. Отработка переноса веса тела с ноги на ногу.

2. Выполнение упражнения 2 во время ходьбы, бега.

3. Выполнение упражнения 3 перед воткнутым в землю флажком.

4. Отработка финта перед неподвижным мячом.

5. Выполнение упражнения 4 с оттягиванием мяча стопой в сторону.

6. Выполнение финта перед неподвижным противником.

7. Выполнение финта игроком, ведущим мяч навстречу движущемуся сопернику.

16. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОТБОРА МЯЧА

16.1. Обучение технике отбора мяча в подкате

Последовательность обучения:

1. Выполнение подводящих упражнений на мягком грунте.

2. Выполнение на мягком грунте имитационных движений “подката” после шага или прыжка (во время ходьбы, бега).

3. Выполнение «подката» в 4-5 м от неподвижного мяча.

4. Выполнение «подката» против игрока, медленно ведущего мяч.

5. Выполнение «подката» из различных положений в условиях, приближенных к соревновательным.

16.2. Обучение технике отбора мяча толчком плеча

Последовательность обучения:

1. Упражнения, совершенствующие технику «борьбы» корпусом.

Репозиторий ВГУ

2. Удар мячом в стенку – его остановка (партнеры “немного мешают” выполнить остановку мяча).

3. Игроки, расположившись друг напротив друга, одновременно выполняют удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

4. Выполнение упражнения 3 после прыжка к мячу с одного шага.

5. Выполнение отбора мяча в парах.

6. Выполнение отбора мяча в игре (1х1, 2х2).

Для освоения техники отбора мяча различными способами рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Два игрока стоят друг против друга, между ними находится мяч. Опорные ноги футболисты ставят вперед, рядом с мячом; ноги, не являющиеся опорными, – сзади. По сигналу оба игрока делают движение ногой вперед, стараясь внутренней стороной стопы одновременно ударить по мячу.

2. То же, но каждый игрок располагается в 2-3 м от мяча.

3. Нападающий медленно ведет мяч навстречу стоящему на месте защитнику. Выставляя вперед ногу, защитник отбирает мяч.

4. То же, но защитник движется навстречу ведущему мяч нападающему.

5. Нападающий пытается провести мяч на противоположную сторону площадки, защитник должен, располагаясь лицом к сопернику, отобрать мяч.

6. Два игрока идут рядом, касаясь плечами. Один из футболистов – защитник. Когда нападающий переступит на дальнюю от игрока ногу, защитник отталкивает соперника.

7. То же, в медленном беге.

8. Нападающий медленно ведет мяч, защитник, поравнявшись с нападающим, толкает его плечом и отбирает мяч. Далее игроки меняются ролями.

9. Два футболиста играют друг против друга на ограниченном участке поля. Задача игрока, владеющего мячом, – забить мяч в маленькие ворота соперника или завести его за линию ворот. Задача игрока, не владеющего мячом, – отобрать мяч изученными способами и атаковать ворота соперника. На площадке одновременно играют несколько пар.

17. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВБРАСЫВАНИЯ МЯЧА

Осваивать и совершенствовать технику вбрасывания мяча наиболее целесообразно с партнером, постепенно увеличивая дистанцию. Такие упражнения способствуют повышению надежности броска, так как партнер требует посыла мяча точно в руки или в ноги, на грудь, на голову, с различной скоростью и траекторией полета. Кроме того, данные упражнения позволяют объединить совершенствование навыков во вбрасывании мяча с тренировкой ударов ногой, головой и остановок мяча различными способами.

Для тренировки точности вбрасывания футболистам также рекомендуется посылать мяч в обозначенные участки поля (в штрафную площадку, центральный круг и т.п.). Необходимо отметить, что дальность вбрасывания мяча лимитируется уровнем развития силы определенных мышечных групп рук и туловища. Несколько ниже в настоящей монографии представлены пути и средства, способствующие совершенствованию силовых способностей футболистов.

Репозиторий БГУ

Последовательность обучения вбрасыванию мяча:

1. Имитационные движения без мяча.

2. Вбрасывание небольшого набивного мяча.

3. Выполнение вбрасывания мяча с использованием силы плечей и рук (без вовлечения в работу мышц спины).

4. Выполнение вбрасывания после ходьбы и бега.

5. Вбрасывание мяча в цель.

6. Выполнение вбрасывания мяча на дальность (с ограниченным коридором).

7. Вбрасывание мяча с места и с разбега с последующим падением на руки.

Репозиторий ВГУ

ЛИТЕРАТУРА

1. Планирование и методика проведения уроков по футболу в школе: метод. рекомендации / сост. А.Ф. Семикоп, Г.А. Пашкевич. – Витебск, 1991.
2. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – Киев: Здоровье, 1988.
3. Семикоп А.Ф. Планирование и методика проведения уроков по футболу в школе. – Витебск, 1991 г. Сина, 1991. – 156 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 400 с. – (Высш. проф. образование).
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. институтов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гаратынь и др. // М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
7. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 157 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е издание. – СПб.: Из-во «Лань», 2003. – 160 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев // М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Медицина, 1990. – 480 с.
11. Обучение элементам игры в футбол для детей 5-6 лет: метод. рекомендации / сост. В.П. Аржаников, В.Г. Шпак. – Витебск: ВГУ, 2000.

Репозиторий ВГУ

Учебное издание

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР (ФУТБОЛ)

Методические рекомендации

Составители:

ЖЕЛЕЗНОВ Александр Васильевич

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

ПОРОХОВСКАЯ Марина Викторовна

ЖЕЛЕЗНОВ Артур Александрович

ЖЕЛЕЗНОВ Владислав Александрович

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать .2015. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 2,68. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». 210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.

Репозиторий ВГУ