Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Инсарская районная спортивная школа»

Доклад на тему:

«Футбол как средство физического воспитания школьников»

Подготовил: тренер-преподаватель

Душутин Сергей Викторович

г. Инсар 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.           Актуальность выбранной темы…………………………………………3

2.            Футбол как вид спорта и средство физического воспитания……….5

3.           Основная методика развития физических качеств средствами футбола…………………………………………………………………………6

4.            Повышение интереса учащихся и эффективности обучения в процессе внедрения футбола….……………………………………...…………………9

5.            Заключение………………………………….………………………….....11

6.            Список литературы………………………………….……...…..…..…13

**1.            АКТУАЛЬНОСТЬ ВЫБРАННОЙ ТЕМЫ**

В настоящее время система школьного образования подвергается значительным изменениям. Это связано со стремлением привести учебную программу в соответствие с новыми государственными образовательными стандартами, обеспечив тем самым высокое качество обучения.

Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом является сегодня одной из приоритетных задач. Правильный режим двигательной активности ребенка станет залогом здорового образа жизни взрослого индивида. Кроме того, занятия физической культурой оказывают существенное влияние на становление морально-волевых качеств формирующейся личности, прививая ей навыки трудолюбия, настойчивости, организованности и дисциплины.

Если до внедрения государственных стандартов нового поколения школьная программа по физической культуре преимущественно была ориентирована на интенсивное развитие физических качеств учащихся, то сегодня главной целью становится формирование самостоятельности и активности детей в организации своего спортивного досуга и проведении регулярных занятий физической культурой. Однако воспитание физической культуры личности невозможно без поддержания интереса школьников к занятиям по данной дисциплине.

Футбол – один из наиболее популярных среди детей и подростков видов спорта. Поэтому многие современные специалисты в области физической культуры рекомендуют ее использование в качестве средства физического развития школьников. Государственные образовательные стандарты по физической культуре содержат материалы по обучению популярным спортивным играм, в том числе футболу. Однако на практике педагоги часто сталкиваются с проблемами при реализации установленных рекомендаций. К примеру, тренеры отмечают недостаток времени на освоение техники и приемов футбола во время урочного обучения. Поэтому изучение потенциальных возможностей развития физических качеств школьников средствами футбола, а также разработка эффективных методик с учетом возрастных особенностей обучающихся сохраняют свою актуальность.

В это время в нашем городе активно внедряется проект «Вместе к Победе» основанный на программе Грибачёвой М. А и Круглыхина В.А.                 «Интегративный курс физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола», в котором наша школа принимает активное участие.

В моей работе футбол стал составляющей уроков физической культуры, вошел как полноправная часть в программу учебного предмета. Сейчас одним из приоритетных направлений воспитания здорового молодого поколения является привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом с помощью игры в футбол.

Цель работы: изучение процесса развития физического воспитания школьников средствами футбола.

Задачи исследования:

1.     Привлечение для систематических занятий футболом максимально

возможного числа учащихся.

2.            Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола для дальнейшей ориентации на этот  вид спорта.

3. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

4. Создание условий для развития личности ребенка.

5. Овладение техникой и тактикой в футболе.

6. Развитие мотивации к занятию футболом у школьников.

**2. ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Игровая деятельность футболиста отличается высокой двигательной активностью, которая проявляется в разнообразных формах перемещения.

Круглыхин В.А. в программе «Интегративный курс физического воспитания» отмечает, что: «Футбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Научные исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма».[2]

Занятия футболом являются эффективным средством развития физических качеств детей и подростков и укрепления их здоровья. Стремительно меняющаяся ситуация игры, активная борьба за мяч требуют не только большой силы и выносливости, но и освоения самых разнообразных движений и техническо-тактических действий. В процессе обучения футболу развивается и совершенствуется работа мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Советский поэт Михаил Светлов говорил, что легко может обойтись без необходимого, но не может жить без лишнего. Эта максима отчасти применима к сфере образования, где, конечно, нужно сохранять обязательный для всех минимум, но одновременно крайне важно создавать дополнительные возможности для развития личности. Отсюда актуальность различных форм дополнительного образования, которое сегодня является одним из Приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации.

Выделенные факторы являются доказательством того, что футбол является эффективным средством физического и нравственного развития формирующейся личности. Это обуславливает целесообразность применения элементов данного вида спорта на уроках физической культуры в системе школьного образования.

**3. ОСНОВНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА**

 Программа  интегративного курса по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста авторов Круглыхина В.А. и  Грибачевой М.А.  рекомендована  к  внедрению в школах России для решения поставленных задач Правительством России в области модернизации системы физического  воспитания детей, подростков, молодежи и развития спорта. Содержание программы направлено на решение основных задач физического воспитания и создания мотивации у младших школьников к систематическим занятиям спортом.

Содержание  данной программы  позволяет  последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе обучения с первого по четвертый класс, формируя  у учащихся  целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности  и  улучшения состояния  здоровья, а главное  воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в футбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. В рамках этой программы осуществляется  проведение  системного  отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области футбола. Данная программа создает оптимальные условия для развития и подъема массовости детско-юношеского  футбола, формирования  клубного спортивно-патриотического движения в общеобразовательных учреждениях.

Технические  приемы, тактические действия  и  собственно сама игра в футбол  включают в себе большие возможности  для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей  детей.

Программа реализуется поэтапно для каждого года отдельно с учетом возрастных, половых особенностей учащихся, физического развития и функциональных  возможностей  детского организма.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития. Ловкость создает основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно идти прежде всего по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет воспитываться специальная ловкость футболиста.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включать элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений упражнения из акробатики.

При восстановлении гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики избирательно воздействующие на те, или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движения.

 Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающегося.

Во время воспитания быстроты прежде всего уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений. Рекомендуется игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемые в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнениями с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты позволяют поддерживать интерес у учащихся к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

Специальная физическая подготовка предназначается главным образом для развития специальных физических навыков игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинает с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков.

Двигательная оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволит охватить все разнообразие двигательных действий. Изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, которая является одной из наиболее распространенных организационных форм теоретической подготовки. При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности.

**4. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ВНЕДРЕНИЯ ФУТБОЛА**

Повышение мотивации у школьников и эффективности обучения физическому воспитанию необходимо осуществлять в системе, начиная с начальных классов через урочную и внеурочную деятельность с помощью футбола.

Я считаю,  что для повышения мотивации школьников заниматься футболом должна быть проведена комплексная работа. С этой целью при проведении уроков нередко провожу с детьми теоретические занятия. Для того чтобы поддерживать на внимание детей и интерес к футболу, необходима организация активной и интересной деятельности. И мне в этом помогают нетрадиционные уроки: урок-проект, урок-путешествие, урок-игра, урок-соревнование.

Так как я являюсь капитаном городской футбольной команды , я всегда приглашаю детей прийти на стадион и приобщиться к футболу, посмотреть на игры областного чемпионата. Очень приятно с поля слышать, как за тебя болеют твои любимые ученики. Потом на уроках мы обсуждаем прошедшие игры, они делятся своими впечатлениями и так же хотят защищать честь своего родного города на областных чемпионатах.

Неотъемлемой частью повышения интереса у детей к футболу, считаю и анализ футбольных игр зарубежных и Российских клубов. Многие дети уже знают название команд-фаворитов чемпионатов. Каждый выбирает для себя своего кумира и стремится и хочет быть на него похожим.

Систематически проводимые в нетрадиционной форме уроки способствуют повышению интереса учащихся к футболу, помогают повысить активность детей на уроке, повысить их внимание, а, следовательно, улучшить физическое воспитание школьников.

Результативностью работы по данной концепции можно считать следующее:

1.                 Положительная динамика учебных достижений – повышение интереса к футболу и физической культуре у детей в среднем до 70 %.

2.                 Победы в спортивных и футбольных соревнованиях различного уровня.

3.                 Повышение мотивации обучения.

Можно сделать вывод, что нетрадиционные подходы к мотивации детей заниматься футболом положительно и эффективно влияют на физическое воспитание школьников. Участвуя в данных уроках, приходя на футбольные матчи областного уровня, школьники почувствовали мотивацию к дополнительным занятиям по футболу, например, в школьной секции.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Футбол является высокоэффективным средством развития физических качеств школьника. Игровые занятия обеспечивают интенсивную работу мышечной и сердечно-сосудистой системы, происходит развитие силовых и скоростных качеств, быстроты реакции. В процессе тренировки дети приобретают ценные нравственные качества: дисциплинированность, решительность, умение работать в команде.

В процессе проведения занятия по игровым методикам создаются благоприятные условия для развития интереса к самостоятельному выполнению заданий с мячом и спортивным тренировкам в целом. Педагог получает возможность для практической реализации индивидуального и дифференцированного подходов к школьникам, которые часто имеют значительные индивидуальные различия в физических способностях. Игровая деятельность является прекрасным средством вовлечения учащихся со слабой физической подготовкой в активную деятельность на уроке.

Упражнения по обучению футболу, предлагаемые в современных школьных программах преподавания физической культуры, предоставляют широкие возможности для развития координационных и кондиционных способностей. На таких занятиях дети учатся ориентироваться в пространстве, развивают точность дифференцирования и оценки пространственных, силовых и временных параметров двигательных действий, развивают способность согласования отдельных движений в целостные комбинации. Происходит интенсивная тренировка таких физических качеств, как силы, скорости, выносливости.

Анализ школьной программы интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола выявил их соответствие требованиям ФГОС. Однако такие программы содержат лишь рекомендации общего характера, касающиеся принципов и последовательности обучения школьников игровым приемам футбола. Учителю, совместно с руководством образовательного учреждения, предстоит разработка собственной программы обучения в средней школе. При этом педагоги могут столкнуться с недостатком урочного времени для полноценной реализации требований нормативных документов и авторских методических рекомендаций. Вариантом решения данной проблемы может стать организация спортивных кружков и секций на территории школьного учреждения.

В качестве практических рекомендаций предложен комплекс мер, способствующих повышению интереса детей к футболу, что в свою очередь, эффективно влияет на физическое воспитание школьников.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев С.Н., Футбол в школе / С.Н. Андреев; М.: Просвещение, 2016. 144 с.

2. Бальсевич В.К., Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография /В.К. Бальсевич. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2011. - 112 с.

3. Варюшин B.B., Тренировка юных футболистов. М.: Физкультура и              спорт, 2007.- 87 с.

4. Железняк Ю.Д., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 383-384 с.

5. Колодницкий Г.А., Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – Москва: Просвещение, 2011. – 103 с.

6. Колодницкий Г.А., Физическая культура. 1-4 классы: учебно- наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – Москва: Просвещение, 2013. – 64 с.

7. Круглыхин В.А., Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола / М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин. – Москва: Человек, 2010. – 6 с.

8. Лях В.И., Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс /Авторы: В.И. Лях, A.A. Зданевич. — М.: Просвещение, 2015. – 127 с.

9. Матвеев А.П. Физическая культура. Начальные классы. /А.П. Матвеев// Москва, «Просвещение», 2012. – 33 с.

10. Маханева М.Д., С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие / М.Д. Маханев. – Москва: Сфера, 2009. – 156 с.

11. Реутский С.В, Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты / С.В. Реутский. – Москва: Сфера, 2015. – 104 с.