



ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ ДЛЯ ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

FORMS AND METHODS OF TRAINING IN SOCCER FOR ADOLESCENT GIRLS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Даниленко С. А., докторант кафедры специальной психопедагогике,
Кишинёвский Государственный Педагогический Университет им. «И. Крянгэ»,
Молдова

CZU 796

Summary

First of all, at the lessons of physical education, the basic elements of football were formed. Adolescent girls learned the details of this technique in various forms, depending on the availability of time in physical education lessons or in the process of training.

Keywords: basic elements, technical methods of playing football.

Резюме

В первую очередь на уроках физического воспитания формировались базовые элементы футбола. Девочки-подростки разучивали детали этой техники в различных формах в зависимости от наличия времени на уроках физического воспитания или в процессе тренировок.

Ключевые слова: базовые элементы, технические приёмы игры в футбол.

Rezumat

La orele de educație fizică și sport în primul rând au fost formate elementele de bază ale fotbalului. Adolescencele au învățat detaliile tehnicii date prin diferite forme și metode în dependență de timpul atribuit lecțiilor de ed. fizică și sport și în timpul antrenamentului.

Cuvinte cheie: elemente de baza, metodele tehnice de joc ale fotbalului

Проводимые нами уроки физической культуры, на которых осваивались приёмы техники футбола, вызвали большой интерес как у девочек-подростков с сохранным интеллектом, так и у их сверстниц с нарушением интеллекта.

Упражнения с элементами футбола были доступны для всех девочек-подростков. Они развивали функциональные возможности основных систем организма, воспитывали широкий спектр физических качеств, в том числе координацию движений.

На проводимых нами уроках физического воспитания и тренировках предлагались упражнения, основанные на естественной координации движений в беге, прыжках и главных приёмах техники футбола – ведении и передаче мяча.

Основными формами подготовки на занятиях футболом являлись: (Рисунок 1).



Рис.1 Основные формы подготовки на занятиях футболом

Игра является основным фундаментом познания, становления первых движений, моторики, речи. Игры, больше чем любые другие средства физического воспитания, отвечают потребностям растущего организма и способствуют всестороннему гармоничному развитию детей. С помощью игр развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость. Морально – волевые и гражданские качества – смелость, честность, коллективизм. Подвижные игры благотворно влияют на развитие организма детей, содействуют укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом, направлены на развитие творчества, воображения, внимания, на воспитание инициативности, самостоятельности действий, на выработку умения соблюдать правила общественного порядка [2,3]. На наших занятиях и тренировках мы использовали коррекционные подвижные игры Л. В. Шапковой [6, с. 5-7] во время которых совершенствовалась естественная координация движений: «Дети и медведи», «Гуси-лебеди», «Зима-лето», «Космонавты», «Кот проснулся», «Красная шапочка», «Пустое место», «Птица без гнезда», «Ловушки», «Пятнашки».

Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями у нас состояло в том, что игра всегда была связана с инициативой, фантазией, творчеством; она протекала эмоционально, стимулировала двигательную активность девочек. В игре мы использовали естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Разработкой содержания и методики подвижных игр, изучением их роли в физическом развитии детей разного возраста занимались и продолжают заниматься учёные и практики (З. М. Богуславская, В. М. Григорьев, Ю. Ф. Змановский, И. М. Коротков, Е. И. Янкелевич и др.). Однако единой утверждённой классификации подвижных игр нет. Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой



природой в развивающемся организме ребёнка, его неуёмной потребности в жизнерадостных движениях. В школе они являются незаменимым средством [2,5]. В составленный нами программный материал вошли простейшие виды построений и перестроений, развивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезание, в равновесии, несложные танцевальные упражнения. На наших занятиях мы классифицировали игры по *анатомическому признаку*, в зависимости от того, какая часть тела больше принимала участие в процессе игры: с преимущественным участием верхних, нижних конечностей или с общим воздействием.

В зависимости от числа участвовавших девочек- подростков, игры делились:

- индивидуальные;
- групповые.

Также подвижные игры мы классифицировали по тем двигательным качествам, которые они развивают (сила, ловкость, быстрота, гибкость). В учебном материале нами были предусмотрены эстафеты, включающие различные способы передвижения, ведение, передачу и остановку мяча.

Из 45 минут занятий 80% времени девочки - подростки занимались с мячом, 20% – упражнениями различного характера.

Основными задачами на наших уроках были:

- формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом;
- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей;
- освоение навыков коллективной игры (футбол);
- знакомство с основами техники футбола;
- контроль над выполнением школьных обязанностей.

На уроках футбола мы уделяли большое внимание общему развитию функций организма. Интенсивность наших занятий была средней. Категорическое условие было избегать перегрузок. Формирование скоростных и координационных качеств, благоприятно сказывалось на общем развитии девочек.

В 13-15 лет при систематических занятиях техника футбола усваивается особенно хорошо. Стремление к победе в соревновательных упражнениях с футбольным мячом может служить побудительным мотивом для совершенствования учащимися физической и специальной подготовки при самостоятельных занятиях и во время выполнения домашних заданий [1, 7].

Предлагаемый учебный материал дал нам возможность реализовать двигательный и



воспитательный потенциал футбола на уроках физической культуры. Упражнения с элементами футбола мы применяли как вариативную часть авторской программы, основанной на одном виде спорта (футболе). Для каждого блока упражнений нами определялись задачи по формированию знаний и умений, а также направленность упражнений на воспитание физических качеств.

В упражнениях указывались базовые элементы, а методические указания акцентировали внимание девочек-подростков на освоение этих элементов. В предлагаемом учебном материале по футболу мы реализуем методическое положение о базовых элементах техники спортивных игр, которое было взято нами за основу построения содержания программы. Данное методическое положение было опубликовано [4, с. 6-11].

Базовыми элементами мы считали те части движения или их характеристики, которые определяли успешность выполнения целого движения. Это исходные положения и положения отдельных частей тела в пространстве, направление движений различных частей тела, их согласованность и динамика.

Нами были применены различные упражнения для обучения техническим приёмам игры в футбол. Основные из них:

Удар по мячу внутренней стороной стопы.

1. Шагом и постановкой опорной ноги, имитация удара с поворотом стопы бьющей ноги на 90^0 .
2. Удары по неподвижному мячу с места, внутренней стороной стопы. Упражнения выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.
3. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега после одного или нескольких шагов.
4. Передачи мяча в парах с разбега таким образом, чтобы мяч после передачи проходил через ворота шириной 1 м. Расстояние между партнёрами 10-12 м.
5. Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м после разбега.
6. Мяч посылается вперёд, догнав его, нанести удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу.
7. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнёра).

Остановка мяча внутренней стороной стопы.

1. Выполнить имитацию остановки – стопа ноги, останавливающей мяч, развёрнута к наружи на 90^0 , носок несколько приподнят.
2. Выполнить серию остановок мяча после его передачи партнёром. В момент



соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги.

3. С 5-6 м направить мяч низом в стену и остановить его после отскока. Остановку мяча выполнять поочередно левой и правой ногой.

4. Выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.

Остановка мяча подошвой.

1. Выполнять серию остановок мяча после собственного подбрасывания. Стопа накрывает мяч в момент его соприкосновения с поверхностью поля, носок приподнят, пятка опущена. В момент соприкосновения мяча с подошвой нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах.

2. Выполнять остановки мяча подошвой после набрасывания мяча партнёром, стоящим напротив.

3. Выполнять остановки подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера.

4. Выполнять остановки мяча подошвой после его отскока от стены после собственных передач.

Ведение мяча внутренней стороной стопы, носком.

1. Выполнять ведение мяча внутренней стороной стопы, носком, поочередно левой и правой ногой, подгибая мяч. Выполнять ведение шагом, затем ускорить движение.

2. Выполнять ведение мяча по «коридору» шириной 1 м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Постепенно уменьшать ширину «коридора» до 50 см.

3. Выполнять ведение мяча, внутренней стороной стопы, ведя мяч по кругу радиусом 1-2 м правой ногой влево, левой ногой вправо.

4. Выполнять ведение мяча внутренней стороной стопы или носком по прямой и с изменением направления, постепенно увеличивая скорость движения.

5. На площадке устанавливают несколько ориентиров. Выполнять ведение мяча, поочередно обводя, каждый ориентир справа или слева по кругу.

Упражнения для совершенствования передач и остановок ведения мяча.

1. Остановка и передача мяча. Первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8-10 м во встречную колонну.

2. Ведение и передача мяча. После ведения мяча по прямой выполнить передачу на 8-10 м во встречную колонну.

3. Удары мячом в цель после его ведения. Удар выполнять с 10-12 м в цель на



стене. Целью может быть нарисованный круг, квадрат или гимнастический обруч.

4. Передача и остановка мяча. Остановку выполнять одной ногой, передачу другой (на расстояние 8-10 м).

5. Передача и остановка мяча в круге. Находящийся в центре круга игрок поочередно выполняет передачи мяча своим партнёрам. После остановки мяча они возвращают мяч водящему. Передачи и остановки мяча выполнять внутренней стороной стопы.

6. Встречная эстафета с установкой и передачей мяча на 8-10 м. Перемещаться надо во встречные колонны.

7. Передачи игроку, который перемещается вправо и влево. Упражнение выполнять двумя мячами.

8. Ведение мяча по кругу в «коридоре» между двумя концентрическими окружностями радиусом 9 и 10 м. Постепенно увеличивать скорость движения.

9. То же упражнение на быстроту. Ведение мяча начинают два игрока, стоящие в круговом «коридоре» напротив друг друга. Задача – догнать игрока-соперника, не выходя из «коридора».

10. Несколько игроков выполняют ведение мяча на ограниченной площадке, меняя направление. Постепенно уменьшать размеры площадки.

На уроках физического воспитания мы формировали знания и осваивали, в первую очередь, базовые элементы футбола. Детали техники девочки-подростки разучивали в различных формах, в зависимости от наличия времени: на уроках физического воспитания или в процессе тренировок.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. Москва: Просвещение, 2000. 144 с.
2. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания: автореф. дис., доктора пед. наук. Москва: «Академия», 2005. 25 с.
3. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. Москва: Владос, 2003. С 90-98.
4. Филимонова С.И. Семейная физическая культура – пространство для самореализации детей-инвалидов и их родителей. Адаптивная физическая культура. 2004. № 2. С 6-11.
5. Цымбалов Л.Н. Подвижные игры для детей Москва: ИКЦ «МарТ» 2004. С 100-112.
6. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. Москва: Советский спорт, 2002. С 5-7.
7. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва: Терра – Спорт. Олимпия Пресс. 2002. 144 с.