

УДК 796.332

Е. Н. ШКОЛА

кандидат педагогических наук, доцент

А. В. БОЙЧЕНКО

КУ “Харьковская гуманитарно-педагогическая академия”

Харьковского областного совета

НОВАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА ДЛЯ УЧЕНИКОВ 8–9 КЛАССОВ

В статье рассматривается специальная оздоровительная программа, направленная на повышение двигательных способностей учеников 8–9 классов учебных заведений разного типа. Определяются благоприятные акценты в работе для воздействия на отдельные компоненты, которые определяют скорость и точность действий с мячом; рассматриваются практические рекомендации, как научить учеников выполнять основные приемы быстро и точно (иногда с использованием специальных технических средств).

Ключевые слова: физическое развитие, футбол, ученик, средние классы, учебные заведения.

Центральное место в системе научных и педагогических знаниях о физическом воспитании и спорте отведено теории и методике физического воспитания, а именно – физической подготовке. Эта область знаний призвана определять закономерности становления мастерства детей среднего школьного возраста, устанавливать способы их использования на занятиях физической культуры.

Общеизвестно, что под физическим воспитанием понимают педагогический процесс формирования гармонично развитой личности, который преимущественно базируется на использовании физических упражнений в комплексе с другими средствами.

Анализируя проблему управления учебно-воспитательным процессом и основываясь на общетеоретических знаниях, обучающую систему, теорию и методику физического воспитания раскрыли в трудах Н. Н. Булатовой (1996 г.), В. А. Запорожанова (1995 г.), Л. П. Матвеева (2001 г.), Б. Шустина (1995 г.) и др. На основе этих исследований можно сформулировать основные направления дальнейшего развития технических средств обучения.

Дальнейшее совершенствование управления нагрузкой детей средних классов связано также с возможностью использования различных дополнительных факторов, способных поддержать их работоспособность. Изложенное выше свидетельствует об актуальности наших исследований, поскольку они направлены на поиск оптимизации учебно-воспитательного процесса с целью достижения максимального эффекта от работы учителя физической культуры.

Работа выполнена в соответствии со “Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.” по теме 2.4 “Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в физическом воспитании и спорте” (№ государственной регистрации 0112U002001), а также согласно с научно-исследовательской работой, которая выполняется за средства госбюджета на 2014–2015 гг. “Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни” (№ государственной регистрации 0113U002003).

Цель статьи – посредством программы совершенствовать процесс физического развития учеников средних классов.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из актуальнейших проблем современного мира [1; 3; 4; 5]. А футбол – это самый лучший способ приучить ребенка к здоровому образу жизни [2; 6]. К тому же такие занятия проводят в игровой форме. Регулярные занятия позволяют развить физические качества (ловкость, силу, выносливость, гибкость), координацию, укрепляют иммунную систему. Физически активные дети имеют лучший аппетит. Кроме того, футбольные упражнения позволяют предотвратить такие распространённые заболевания, как плоскостопие и нарушение осанки, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, укрепить сердечно-сосудистую систему. На уроках физической культуры футбол – это яркие и позитивные эмоции у ребенка 13–15 лет, радость от преодоления трудностей и препятствий, интересное общение и новые друзья [6].

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса обучения у школьников, в целях укрепления здоровья была разработана специальная программа для уроков физической культуры с элементами футбола с учетом региональных климатогеографических особенностей.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям школьного учреждения оздоровительных технологий на основе футбола. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса учеников 13–15 лет.

Программа имеет ряд задач.

Оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье учеников 8–9 классов с помощью элементов футбола.
2. Развивать все групп мышц посредством специальных упражнений с мячом, а также с использованием технических средств.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата и содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).

2. Совершенствовать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Содержание и структура программы

Специальная программа для детей среднего школьного возраста включает 5 разделов:

1. Профилактика и коррекция нарушения осанки.

2. Обучение технике выполнения движений с мячом, совершенствование двигательных умений.

3. Развитие координационных способностей.

4. Профилактика плоскостопия.

5. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством футбола.

Занятия физической культурой по данной программе проводят с учетом общего функционального состояния детей среднего школьного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся с учётом предусмотренного учебного плана. В учебном процессе такие занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу учебных заведений в виде еженедельных уроков физической культуры или в качестве внеурочной работы, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей школьного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни. Занятия проводят 1 раз в неделю по 45 минут. При этом соблюдают санитарно-гигиенические нормы и обеспечивают возможность полноценного отдыха.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения с мячом с тренажерами и без них, упражнения на равновесие и гибкость и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей 13–15 лет. Однако при проведении оздоро-

вательных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, а также их эмоциональное состояние.

Способ организации детей на занятиях физической культурой в классе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используют три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Методика составления комплексов занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, специальные упражнения на тренажерах. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6–8 повторений.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем – 8–16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление и гибкость, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение занятий физической культурой. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всего занятия имеет интонационное разнообразие речи педагога и его постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у школьников предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, специальные тренажеры и т.п.).

Выводы. Таким образом, акцент в предложенной оздоровительной программе делается на повышение двигательных способностей у детей среднего школьного возраста. Управление учебно-тренировочным процессом на современном этапе развития футбола не может быть эффективным без изучения технического мастерства детей в процессе их технической подготовки и наличия объективных данных об их физической подготовленности.

Перспективы дальнейших исследований предусматривают изучение других проблем, касающихся организации занятий по футболу и развития двигательных качеств учеников старших классов.

Список использованной литературы:

1. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы / В. Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2005. – 147 с.
2. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений / С. Голомазов, В. Зацюрский, Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 2004. – № 1. – С. 33–35.
3. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – Т. 1. – 472 с.
4. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 125 с.
5. Чирва Б. Г. Футбол. Методика совершенствования “техники эпизодов игры” / Б. Г. Чирва. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 112 с.
6. Попов А. Н. Структура физической подготовленности и ее корреляционный анализ у юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 12. – С. 54–57.

Стаття надійшла до редакції 21.02.2016.

Школа О. М., Бойченко А. В. Нова оздоровча програма для уроків фізичної культури з елементами футболу для учнів 8–9 класів

У статті розглянуто спеціальну програму, направлену на підвищення рухових здібностей учнів 8–9 класів навчальних закладів різного типу. Визначено сприятливі акценти у роботі для впливу на окремі компоненти, які визначають швидкість і точність дій із м'ячем; розглянуто практичні рекомендації, як навчити учнів виконувати основні прийоми швидко та точно (іноді з використанням спеціальних технічних засобів).

Ключові слова: *фізичний розвиток, футбол, учень, середні класи, навчальні заклади.*

Shkola E., Boychenko A. A New Wellness Program for Physical Education Classes with Elements of Football for Pupils of 8-9 Classes.

The article discusses the special health programme aimed at enhancing motor abilities of pupils of 8-9 classes of educational institutions of different types.

The study focused on finding the optimization of the educational process with the aim of achieving maximum effect from the work of teachers of physical culture. And regular classes help to develop physical qualities (agility, strength, endurance, flexibility) and coordination, strengthen the immune system.

The preservation and strengthening of health of children is one of actual problems of the modern world. But football is the best way to teach a child to healthy lifestyle. In addition, these classes are held in the form of a game.

Favourable accents in the work to influence the individual components that define the speed and precision with the ball are defined; practical issues on how to teach students to perform basic techniques quickly and accurately (sometimes with the use of special technical means) are studied.

The control of the training process at the modern stage of football development cannot be effective without learning the technical skills of children in the course of their technical training and the availability of objective data about their physical fitness.

Key words: *physical development, football, student, middle classes, educational institutions.*