

Особенности проведения занятий по футболу.

Поскольку посредством футбола, на наш взгляд, можно успешно решать оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи в процессе подготовки специалистов, футбол, как учебный предмет введен в программу по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений.

В вуз поступают учащиеся из самых различных школ, где у одних ни разу не проводились занятия по футболу, у других - занятия проводились очень редко, у третьих, как, например, в сельских школах, играли в футбол постоянно, но без методики обучения технике футбола. В связи с этим актуальное значение приобретает рассмотрение успешного решения задач (по обучению, закреплению, совершенствованию) занятий по футболу у студентов. Считается, что только целенаправленный подход к занятиям по футболу поможет каждому преподавателю, каждому студенту поднять эту игру на более качественный уровень как на занятиях, так и вне их.

Для эффективного планирования занятий по футболу преподавателям следует иметь в виду, что подготовка футболистов включает как теоретическую, так и их техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку.

Педагогам необходимо на каждом уроке ставить учебные задачи, связанные с освоением нового материала, решение которых должно осуществляться с учетом постоянного возвращения к ним через определенный период времени на последующих уроках, но на более высоком уровне достигнутой подготовленности занимающихся и с применением новых упражнений для совершенствования разучиваемых технических приемов.

Чтобы добиться высокой эффективности в подготовительной части урока, необходимо проводить упражнения без больших пауз, особенно в холодную погоду. Чередовать общеразвивающие упражнения с бегом, упражнения на силу с расслаблением, и упражнениями на гибкость, чередовать выполнение упражнений в медленном и быстром темпе.

Подготовительной части отводится 10-20 мин. Она направлена в основном на подготовку организма занимающихся к решению главных задач занятия. Для этого используются: ходьба и бег с различными способами и изменениями темпа и направлений, общеразвивающие упражнения, стартовые ускорения 3-5 м с различных исходных положений; прыжки по лестнице вверх и вниз, склону; махи ногой вперед, назад, в стороны; упражнения на растягивание мышц; жонглирование мячом с помощью ног, бедер, головы и т. п. Чтобы добиться высокой эффективности в подготовительной части урока, необходимо проводить упражнения без больших пауз, особенно в

холодную погоду. Чередовать общеразвивающие упражнения с бегом, упражнения на силу с расслаблением, и упражнениями на гибкость, чередовать выполнение упражнений в медленном и быстром темпе.

В процессе каждого занятия необходимо соблюдать принципы постепенности в нарастании и снижении нагрузки.

Основной части уделяется 60-70 мин. В начале основной части планируется включать изучение нового материала. На каждом занятии отводится время для учебной игры, в которой закрепляется и совершенствуется изученный материал. По ходу игры преподавателем даются методические указания, направленные на исправление ошибок.

Одна из важных задач преподавателя в игре - дозировка нагрузки. Высокая эмоциональность игровой деятельности затрудняет контроль за своим состоянием. В результате, легко могут возникнуть состояния перевозбуждения и утомления.

При появлении выраженных признаков усталости /пассивность, нарушение точности и контролируемости действий, бледность лица пр./ необходимо снижать нагрузку. Регулировать ее можно различными методами:

- а/ сокращением времени игры;
- б/ введением перерывов,
- в/ изменением количества играющих;
- г/ уменьшением игровой площадки.

Игру нужно заканчивать своевременно, заблаговременно предупреждая об этом занимающихся. Преждевременное и внезапное прекращение игры вызывает неудовлетворенность. Следует стремиться, чтобы в игре были достигнуты поставленные цели. В этом случае игра доставит удовлетворение и вызовет у занимающихся желание повторить ее.

Заключительной части уделяется 3-5 мин, где преследуется задача перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние.

Средствами могут служить: медленный бег, ходьба, строевые упражнения, упражнения для развития дыхания и внимания, расслабления и растягивания мышц. Затем подводятся итоги и дается материал для самостоятельной работы.