

Мал. 10

При використанні стаціонарних стартових влаштувань місце установки рук буде залежати від зросту (довжина тулуба) дітей, через це можна дозволити ставити руки за стартовою лінією, можна вчити приймати стартові положення без колодок. Для цього по команді «На старт!» школярі при наближенні до стартової лінії ставлять сильну ногу на відстані 1,5 стопи від лінії старту, а другу — на 1,5 стопи позаду першої. Після цього вони опускаються на коліно ноги, що стоїть позаду. Якщо розташувати ноги вірно, то коліно ноги, що стоїть позаду, знаходиться на одній лінії з носком ноги, що стоїть попереду. Потім ставляться руки і приймаються стартові положення у відповідності з технічними вимогами. Після цього приймається і фіксується положення згідно з командою «Увага!», і учень може спробувати почати біг.

3. Біг з низького старту на 20—30 м (індивідуально)(мал. 10).

Учні уточнюють стартові положення і вибігають самостійно по мірі готовності.

4. Біг з низького старту по відмітках зі збереженням оптимального нахилу тулуба, з використанням орієнтирів для розмітки кроку.

Перша відмітка на відстані 3—3,5 стопи від передньої колодки. Кожний наступний крок більше попереднього приблизно на півстопи.

5. Біг з низького старту через невисокі перешкоди (10—15 см).

Перешкоди встановлюються на місцях, які визначають середину бігового кроку. На першому кроці перешкода не ставиться. Необхідно, щоб при виконанні вправи учні зберігали природність руху.

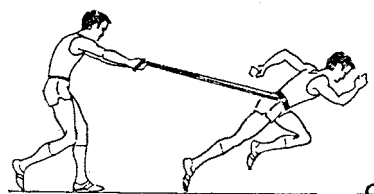
6. Біг з низького старту на швидкість по 20—30 м групами.

В бігу на швидкість з низького старту треба закріпити збільшення довжини кроків, активне відштовхування і виніс стегна.

7. Старти «в упряжці» (мал 11).

Партнер стримує стартуючого довгою гумовою стрічкою.

8. Біг з низького старту під планкою, що встановлюється під нахилом.



Мал. 11

Партнер, стоячи ліворуч від стартуючого, правою рукою (зверху) тримає за один край планки. Ліва підтримує планку хватом знизу. Близький кінець планки розташований трохи вище рівня, на якому знаходиться таз стартуючого по команді «Увага!». Дальній кінець спрямований в сторону бігу, а планка знаходиться під кутом близько 30° до доріжки. Звернути увагу тих, хто займається, на винос стегна. Після вибігання з-під планки треба продовжити біг 15—20 м.

9. Групові старти на відрізках 20—60 м.

В бігу на швидкість з різними партнерами по бігу закріплюються різні елементи старту та стартового розбігу.

УРОК З ФУТБОЛУ В СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСАХ

Вчитель-методист І.М. Пашков

Харківський ОІППОМ

Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в 5—11 класах

Навчальна робота з футболу в 5—11 класах характеризується подальшим закріпленням техніко-тактичних дій та більш детальним вивченням рухів. Завданням фізичної підготовки на уроках з футболу в 5—11 класах є, перш за все, вдоскона-

лення всебічної фізичної підготовки з переважним розвитком сили, швидкості, витривалості. У процесі засвоєння технічних прийомів учні вдосконалюють початкові уміння і починають виконувати елементи більш чітко і вільно. В учнів формується здатність комплексно та ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми в умовах ігрової діяльності. Тактична підготовка в 5—11

класах ведеться з урахуванням засвоєних індивідуальних і групових дій. Вона спрямована на закріплення здатності учнів вести комбінаційну гру. Велику увагу приділяють командним тактичним діям, широко використовуючи для розвитку тактичного мислення навчальні та двосторонні ігри.

З учнями 5—11 класів, окрім комплексних уроків як основної форми організації занять, проводять ще й тематичні уроки. На кожному такому занятті вирішується одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки.

Під час навчання футболу в 5—11 класах застосовують, в основному, цілісні вправи. Причому всі вони повинні носити чітку цільову спрямованість. Значно збільшується число варіативних повторень (змінюються та ускладнюються умови, за яких відбувається їх навчання). Змінюють також завдання виконання вправи, що викликає зміну форми і характеру рухів. Але при цьому важливо, щоб техніко-тактичні дії під час виконання не спотворювались.

В навчальній роботі з учнями 5—11 класів широко використовують ігровий та змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон, підсилюють вплив вправ та активізують процес навчання.

Під час проведення занять у 5—11 класах з дівчатами необхідно враховувати особливості їхнього організму та фізіологічні процеси, що відбуваються в ньому у зв'язку з менструальним циклом. Під час проведення ігор слід пам'ятати, що в дівчат сила ударів по м'ячу значно поступається силі ударів юнаків. Дівчата дещо уповільнено сприймають ігрові ситуації та виконують ігрові дії. Темп гри при цьому знижується, а її характер вимагає більш узгоджених взаємодій партнерів, особливо в передачах м'яча на короткі та середні відстані.

Рекомендуємо такий навчальний матеріал для 5—11 класів.

Фізична підготовка

Загальна фізична підготовка

Окрім вправ, що використовувались у середніх класах, застосовуються:

— рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції до 200 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень;

— рівномірно-перемінний біг на витривалість 400—800 м, кроси до 3000 м;

— стрибки у висоту, довжину, потрійним з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до 1 м, вправи зі скакалкою;

— вправи з гантелями вагою 1—3 кг для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня гру-

дей, вижимання штанги лежачи на спині (штанга вагою 15—40 кг), присідання з мішком чи штангою на плечах, піднімання мішка, покладеного на стегно тощо (мішок вагою 5—10 кг);

— акробатичні вправи;

— рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод;

— вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо;

— спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу: баскетбол, волейбол, гандбол, хокей з м'ячем.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку сили. Підскоки угору з присіду з навантаженням. Присідання на одній нозі з наступним підскоком угору. Лежачи на животі згинання ніг у колінах з опором партнера чи гумового амортизатора. Удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку швидкості. Біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо). «Човниковий біг» 4×10 м. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін. Прискорення та ривки з м'ячем на 30—60 м. Виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом в ціль. Естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості. Рухливі ігри з елементами футболу.

Вправи для розвитку витривалості. Біг з навантаженням, з опором. Біг під гору та навпаки. Гонка за лідером. Ті самі вправи з м'ячем. Ігрові вправи (3×3, 3×2 тощо) великої інтенсивності, чергуючи їх з інтервалами відпочинку. Двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та ін.

Вправи для розвитку спритності. Використовуються ті самі вправи, що і в середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

Орієнтовні комплекси вправ з фізичної підготовки

Комплекс I

Вправи з гантелями 1—3 кг

I. В.п. — випад правою (лівою) ногою, гантелі в зігнутих руках біля плечей. Зробити три присіди у випаді, стрибком змінити положення ніг (7—9 разів).

2. В.п. — основна стійка, гантелі вниз. Підняти гантелі в сторони, угору, опустити вперед, вниз; те саме, починаючи рух руками вперед (6—8 разів).

3. В.п. — стійка ноги нарізно, гантелі вниз. Нахил праворуч, згинаючи ліву руку і піднімаючи до пахви, повернутися у в.п. (те саме в іншу сторону) (по 6 разів у кожную сторону).

4. В.п. — упор сидячи з опорою на передпліччя, гантелі закріплені на ступнях. Підняти праву ногу, повернутися у в.п.; те саме іншою ногою (по 5—7 разів кожною ногою).

5. В.п. — лежачи на спині, гантелі вниз (руки вздовж тіла). Розвести гантелі в сторони, підняти гантелі угору і покласти на підлогу за головою, те саме в протилежному напрямку (6 разів).

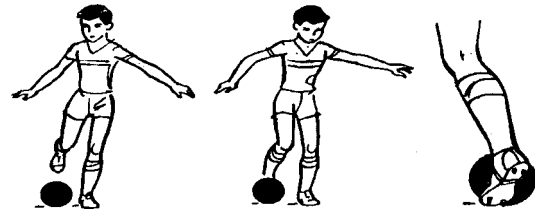
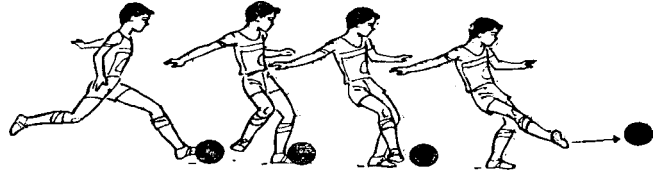
6. В.п. — стійка ноги нарізно, гантелі в зігнутих руках біля плечей. Присісти на всій ступні (видих), повернутися у в.п. (вдих) (8—10 разів).

7. В.п. — нахил, ноги нарізно, гантелі в опущених руках. Розвести гантелі в сторони, повернутися у в.п. (5—7 разів).

8. В.п. — основна стійка, гантелі вниз. Підняти гантелі до плечей, повернутись у в.п. (6—8 разів).

Удари по м'ячу ногою. Вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається). Уміти розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

Удар



Комплекс 2

Спеціально підготовчі вправи з футбольними м'ячами

1. Гравці А і Б на відстані 8—10 м рухаються по колу. Гравець А знизу двома руками накидає м'яч гравцю Б, який з льоту почергово лівою і правою ногами відбиває його в руки гравцю А (2 хв., після 1 хв. гравці міняються місцями).

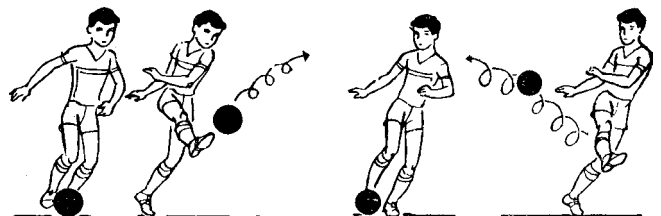
2. Те саме, що у вправі 1, але гравець Б спрямовує м'яч у руки гравцю А ударом головою (2 хв., після 1 хв. гравці міняються місцями).

3. Те саме, що у вправі 1, але гравець Б приймає м'яч на груди (стегно) і, не опускаючи його на землю, почергово лівою і правою ногами спрямовує в руки гравця А (2 хв., після 1 хв. гравці міняються місцями).

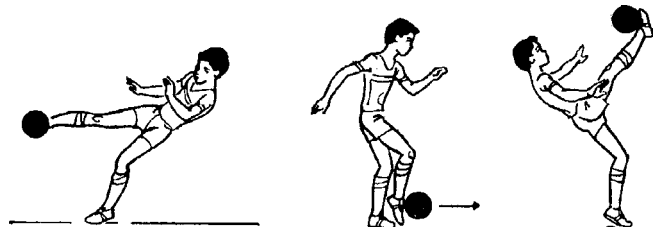
4. Боротьба за м'яч у парах (30 с).

5. Гравець А виконує передачу гравцю Б на відстані 10—12 м; гравець Б один дотик почергово лівою і правою ногами дає передачу у відповідь гравцю А. Обробивши м'яч, гравець А знову робить передачу і т.д. (4 хв., після 2 хв. гравці міняються місцями).

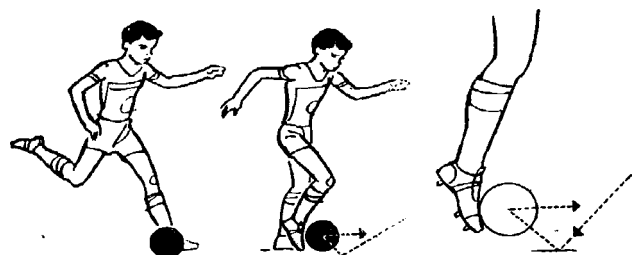
6. Передачі м'яча в парах у русі на хід партнера (2 хв.).



Удар з льоту



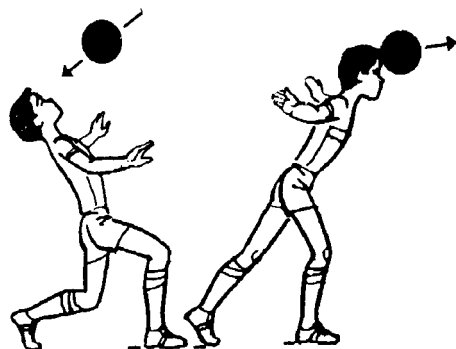
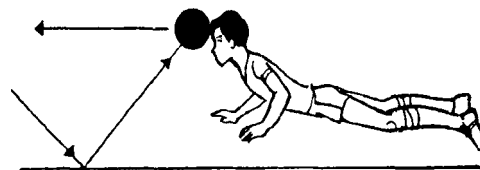
Удар з напівльоту



Технічна підготовка

Техніка пересування. Вдосконалення рівних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу головою. Вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, виграш двоєю і точність спрямування польоту м'яча.



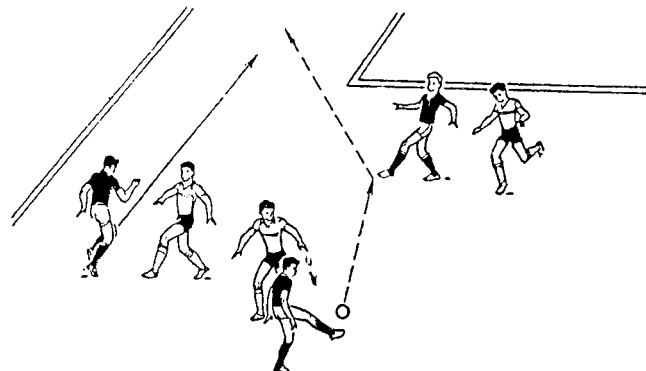
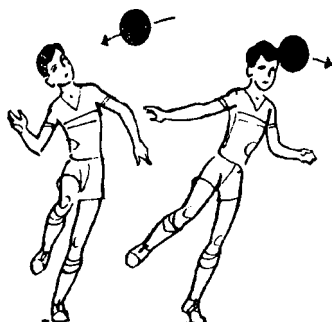
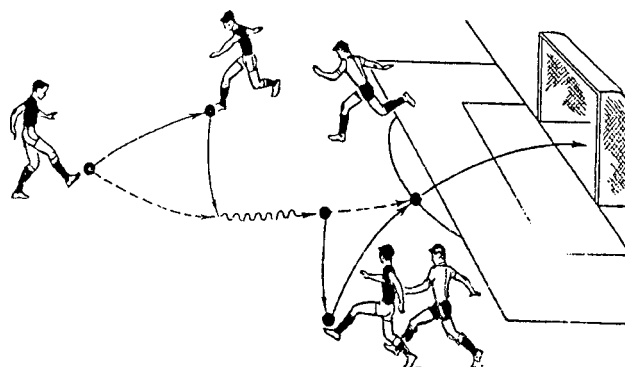
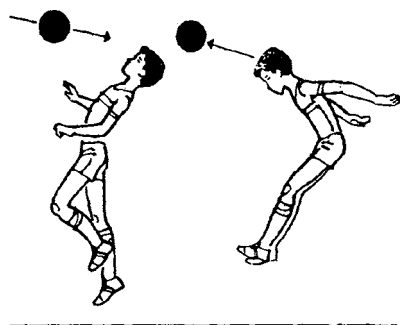
Зупинки м'яча. Вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

Ведення м'яча. Вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінювати напрямок і ритм руху, застосовуючи фінти, надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

Зупинка з поворотом зовнішньою частиною підйому м'яча, що опускається.

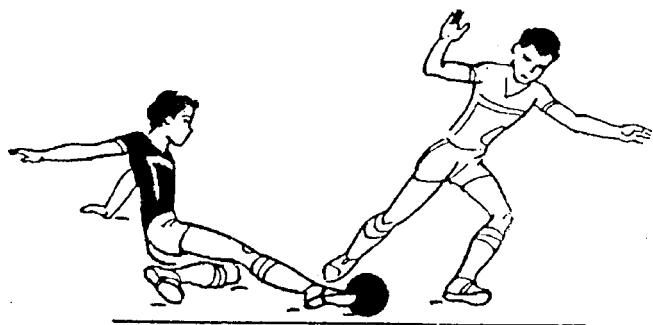
Відволікальні дії (фінти). Вдосконалення фінтів з врахуванням розвитку в учнів рухових якостей та ігрового місця учня у складі команди, в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

Фінт «ударом»



Відбирання м'яча. Відбирання м'яча у підкаті. Вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та момент для відбирання м'яча.

Відбирання м'яча у підкаті



Укидання м'яча. Вдосконалення точності і дальності укидання м'яча, змінюючи відстань до цілі, укидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом.

Техніка гри воротаря. Вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт, звертаючи увагу на швидкість реакції, на м'яке приземлення під час ловіння м'яча в падінні. Вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії. Вдосконалення тактичних навичок та умінь несподіваного та своєчасного

«відкривання», доцільного ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари. Уміти діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях.

Групові дії. Вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі. Створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників. Вдосконалення гостроти дії в завершальній фазі атаки.

Командні дії. Організація швидкого та поступового нападу. Уміти взаємодіяти з партнерами при різному числі нападаючих, у лініях та між лініями.

Тактика захисту

Індивідуальні дії. Вдосконалення тактичних здатностей та умінь: своєчасне «закривання», ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії. Вдосконалення узгодженості дій та взаємостраховки при чисельній меншості в обороні. Підсилення захисту за рахунок звільнення чисельності гравців, що обороняються.

Командні дії. Організація оборони проти швидкого та поступового нападу. Уміти швидко перебудовуватися від оборони до початку і розвитку атаки.

Тактика воротаря. Вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, займаючи відповідно до цього найбільш вигідну позицію і застосовуючи найбільш раціональні технічні прийоми. Вдосконалення гри на виходах швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

Орієнтовний план-конспект комплексного уроку для учнів старших класів

- Завдання:**
1. Ознайомити з технікою відбирання м'яча у підкаті.
 2. Закріпити техніку удару по м'ячу з льоту.
 3. Сприяти розвитку спритності.
- Місце проведення: стадіон.
Інвентар: футбольні м'ячі.

Частина уроку	Зміст	Дозування, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка (15 хв.)	1. Шиккування, рапорт, повідомлення завдань. 2. Комплекс 2 (спеціально підготовчі вправи з футбольними м'ячами).	2 13	У парах чи групах
Основна (25 хв.)	1. Відбирання м'яча у підкаті: а) виконання підкату без суперника; б) виконання підкату з місця з суперником; в) відбирання м'яча у підкаті у суперника, що веде м'яч. 2. Удар по м'ячу з льоту: а) підкинути м'яч вперед-угору собі на хід і виконати удар по воротах з льоту; б) партнер накидає м'яч руками назустріч, виконати удар по воротах з льоту;	10 10 15	Фронтальний метод У парах. Партнер діє пасивно. Звернути увагу на швидке вставання на ноги після виконання підкату Поточний метод. Звернути увагу на своєчасний вибір моменту удару. У парах. Звернути увагу на правильну траєкторію польоту м'яча під час накидування та на правильний рух тулуба під час удару

Частина уроку	Зміст	Дозування, хв.	Організаційно-методичні вказівки
	в) партнер накидає м'яч назустріч збоку; виконати удар по воротах з льоту з обов'язковим поворотом тулуба.		
Заключна (5 хв.)	Шикуння в колону по 1; вправи на відновлення підсумків уроку; домашнє завдання; вихід зі стадіону.	5	Темп повільний, правильне дихання

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ НАВЧАННЯ ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ГУМАНІЗАЦІЇ В ШКІЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

В.А. Коробейник, В.Я. Левченко

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Гуманістичне виховання в душі загальнолюдських моральних ідеалів і цінностей є одним з провідних не тільки у виховному, а й в цілісному навчально-виховному процесі — він уособлює єдність навчання, виховання і розвитку учня, саме про це говорить Положення про загальноосвітню середню школу України, що вийшло в 1992 році на основі Закону України «Про освіту» (стаття 28), де зазначено: «...Загальна середня освіта забезпечує всебічний розвиток дитини як особистості, її нахилів, здібностей, талантів, професійного самовизначення, формування загальнолюдської моралі, засвоєного потребами обсягу знань про природу, людину і суспільство, екологічне, фізичне вдосконалення». Тобто кожен учень має отримувати в школі свою «порцію» педагогічної уваги і піклування про його зростання і формування як особистості. Ще А.С. Макаренко зазначав, що треба «в процесі роботи, індивідуально вивчаючи учасників, намагатись навантажити кожного згідно з його здібностями».

В наш час, коли відбувся відхід від однопартійної системи, класових пріоритетів, безпосередньо відбивається на моральному вихованні учнів у школі, яке спирається на проголошений принцип «Гуманізація навчально-виховного процесу», причому великої ваги тут набуває саме виховна частина педагогічних реформ і методів. Гуманістичне виховання здійснюється насамперед у ході викладання предметів гуманітарного циклу. Але звичайно, в навчально-виховному процесі, навіть за межами гуманітарного циклу, криється багато можливостей для гуманізації та гуманітаризації школи, серцевиную яких є моральне виховання учнів. Закон України «Про освіту» вказує на таку можливість щодо предмета «Фізична культура».

Звичайно, у цьому процесі провідна спрямовуюча роль належить саме вчителю, його бажанням, вмінням, досвіду, саме від нього залежать напрямки роботи з учнями. А ці напрямки повинні узгоджуватися з віковими особливостями школярів.

Так, учні молодших класів потребують індивідуального підходу, теплої слова, схвалення і водночас певної вимогливості у нагляді за ними. Вередливі, «домашні» діти повсякчас звертаються до вчителя, щоб він звернув на них увагу, схвалив або щось делікатно зауважив, вони полюбляють скаржитися один на одного, але це лише виражає спрощене прагнення до справедливості. У зв'язку з цим під час занять з фізичної культури багато часу відводиться сюжетним іграм, які допомагають творчо відтворити уявлення дітей. Прикладом сюжетних ігор можуть бути «Вовк у ямі», «Два Мороза», «Гуси — лебеді», а також ігри з сучасною тематикою: «У війну», «У космонавтів» та інші. Характерні для дітей цього віку ігри з елементами несподіваності («Жмурки», «Відгадай, чий голосок»), ігри з схованкою і відшукуванням («Прятки», «Часові»).

В цей період в іграх виховуються основи поведінки, вміння виконувати правила суспільного порядку, а також відбувається розвиток спритності, швидкості, точності рухів, координації.

Учні середніх класів мають свої вікові особливості. Вони вже ніби дорослі, але, по суті, дорослості (відповідальності за свої вчинки, саморегуляції) в них ще зовсім мало. Намагання вийти з-під контролю дорослих, групування в компанії, статевий потяг у процесі статевого навчання — все це змішується в єдиний клубок причин, за яких «не хочеться вчитись». Тому вчителю слід докладати чимало зусиль, щоб зацікавлювати учнів, розвивати в них пізнавальні інтереси.