



ФУТБОЛ КАК ЕДИНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС В ОБУЧЕНИИ И НА ТРЕНИРОВКЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Эшимов Темур Алижонович

Ферганский государственный университет

Аннотация. В данной статье рассматриваются разные условия внеурочных занятий по футболу обучающихся младших классов в государственных образовательных организациях и в школах. Даны основные методы обучения игре в футбол. Оценивается эффективность применяемых методов обучения игре в футбол младших школьников во внеурочное время.

Ключевые слова; физические качества, футбол, младший школьный возраст, внеурочные, занятия, методы тренировки

Введение. Проблема физического воспитания всегда актуальна, но на современном этапе развития общества она приобрела глобальный масштаб. Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, напряженная умственная работа в школе и дома вызывают у обучающихся значительное переутомление организма. Вместе с тем, большую часть свободного времени дети проводят в положении сидя, чаще всего за компьютером. С одной стороны, работа с компьютером упрощает обучающимся жизнь, например, в поисках нужной и интересующей информации, также помогает при подготовке домашних заданий, но в то же время негативно влияет на здоровье. Также и в школе обучающиеся ведут малоподвижный образ жизни, а это негативно сказывается на их физическом развитии, состоянии здоровья и на уровне физической подготовленности.

На сегодняшний момент данная проблема актуальна. Поэтому жизненно необходимыми являются уроки физической культуры и спорт, которые помогают укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм, совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

В настоящее время одной из актуальных задач физического воспитания является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы повышению работоспособности детского организма, делали бы его выносливым, сильным, стойким. О данной ситуации постоянно говорят педагоги, врачи и ученые. Основная проблема состоит в низкой двигательной активности детей и подростков.

Исходя из этого, единственной возможностью нейтрализовать отрицательные явления, развивающиеся у обучающихся при продолжительном и напряженном умственном труде, является активная и организованная



физкультурно-оздоровительная работа в школе, в том числе во внеурочное время.

Укрепление здоровья детей, развитие интереса к спорту и физкультуре одна из основных задач учреждений дополнительного образования. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время лидирующее место занимает футбол. Футбол – один из самых любимых видов спорта в нашей стране. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических действий, эмоциональностью, слаженностью действий игроков команд. Кроме того, данная игра имеет большие сберегающие ресурсы для укрепления здоровья.

Несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для школьников.

Методы и организация исследования. Младший школьный возраст является важным для создания фундамента личности: происходит закладывание нравственного поведения, происходит усвоение норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Дети, занимающиеся футболом во внеурочное время, становятся более крепкими, сильными, выносливыми и реже болеют.

Занимаясь физической культурой с обучающимися младших классов, очень важно учитывать их эмоциональное состояние, поскольку дети 6-10 лет часто пере возбуждаются.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких замечаний и обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения, так как они вызывают у детей стрессовые состояния и нежелание заниматься физической культурой. Для развития волевых качеств обучающихся младших классов следует давать более трудные упражнения, но в то же время доступные для выполнения. Выполнение непосильных упражнений может оказать отрицательное воздействие на занимающегося.

Обучение младших школьников, занимающихся во внеурочное время в секции футбола, составляет единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Этот возраст идеально подходит для тренировочных занятий начальной стадии, тем самым подготавливая организм ребенка к более значительным физическим и интеллектуальным нагрузкам. В условиях тренировки этот процесс можно разделить на два года обучения.

Основная часть. На первом году обучения (7-8 лет) занимающимся прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и



тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются основные теоретические сведения;

На втором году (9-10 лет) тренером ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики футбола.

Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

Развитие физических качеств у младших школьников, занимающихся футболом во внеурочное время, осуществляется с помощью самых разных методов.

Поскольку футбол является игрой, где основным фактором является скоростно-силовые способности рекомендуется использовать следующие методы:

-метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

-переменный метод, отличающийся от предыдущего лишь длительностью выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

-повторный метод - разновидность прерывистой работы в самой игре. Рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

-интервальный метод, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться;

-метод максимальной интенсивности – это метод предельных нагрузок, выполняемых с максимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

Следует отметить в своей работе на первом году обучения чаще используют повторный и интервальный методы для большей заинтересованности занимающихся.

В начале обучения особое внимание детей направляю на овладение простых приемов и движений, а затем стремлюсь, чтобы они освоили точные передачи, удары по воротам и скорость движений. Обучение технике провожу постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, сначала даю обычный удар по неподвижному мячу в ворота, затем даю удар в ворота уже по катящемуся мячу и последнее – удар по воротам, после обыгрыша фишек, проброса мяча вперед и ударом по воротам.



Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой от фишки к фишке. Обязательным требованием считаю касание мяча на каждый шаг. Скорость ведения при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, перехожу к обучению ведения в разных направлениях с обводкой фишек.

Следующий этап обучения ведению мяча – при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях и самой игре в футбол.

Программа обучения младшей (7-8 лет) и старшей (9-10 лет) групп состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу провожу в течение всего года обучения в виде бесед в процессе занятий. Практический раздел программы включает в себя общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Специальная физическая подготовка включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста. Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями детей и уровнем их подготовки. Техническая подготовка включает специальные приемы: удары по мячу, остановки, ведение мяча, обманные движения, вбрасывание и отбор мяча, а также техника игры вратаря. По мере освоения технической подготовки усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов.

Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности. Важной составляющей обучения является тактическая подготовка, которая проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках.

Результаты исследования и их обсуждение. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в развернутые ворота и непосредственно в игре.

На первом и втором годах обучения два раза в год провожу прием контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Но самым эффективным и наилучшим средством оценки является участие команд в соревнованиях.



На внеурочные занятия футболом приходят заниматься обычные ученики, не имеющие возможности в силу определенных обстоятельств заниматься «большим» спортом.

Также активно идет работа по привлечению в тренировочный процесс учеников с девиантным поведением. Они регулярно ходят на занятия, активно тренируются и удачно выступают на соревнованиях. Мною и педагогическим коллективом было замечено, что тренировки благоприятно сказываются на их моральном, физическом воспитании. Также стоит отметить, что у таких обучающихся повысилась успеваемость.

Выводы и рекомендации. Таким образом, систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях оказывают всестороннее влияние на обучающихся: повышаются функциональные возможности их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятия спортом способствуют также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Воспитание нового, всесторонне развитого человека – одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сиддиков, Ф., & Эшимов, Т. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(23), 41-44.
2. Rozmatovich, U. S., & Temur, E. (2022). QUICK ATTACK AND DEFENSE TACTICS IN FOOTBALL PLAYERS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 165-171.
3. Temur, E. (2022). MAMLAKATIMIZ JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI SPORT VA OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISH SPORTI MASHG'ULOTLARI MONITORINGI. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 8, 158-169.
4. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 253-255.
5. Temur, E. (2021). DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.



6. Jakhbarovich, A. S., & Alijonovich, E. T. ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATION INSTITUTIONS.
7. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
8. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
9. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
10. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
11. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
12. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 15-21.
13. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 15, 156-160.
14. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 596-600.
15. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.
16. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 313-316.
17. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.



18. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12), 12-17.
19. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). Центральноеазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 3), 176-183.
20. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 723-728.
21. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 33-38.
22. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 308-312.
23. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 125-132.
24. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 15-21.
25. Джураев, Э. М. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 18-22.
26. Madaminovich, D. E. (2023). INNOVATION TA'LIM VOSITASIDA BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30), 163-167.
27. Джураев, Э. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 626-630.