

постепенное нарастание нагрузок и чередование периодов отдыха должны быть общими требованиями к тренировкам туристов. Продолжительность одной тренировки у туристов часто, составляет 6-8 ч, а в контрольных тренировках достигает 10 ч, поэтому большое значение придается умению организовать контроль и самоконтроль состояния организма туриста в тренировочном процессе.

#### **Литература.**

1. Аппенянский, А. И. Физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский // Физкультура и спорт. - 1989. – 100 с.
2. Бальсевич, В. К. Что нужно знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2024. - № 3. - С. 51 - 54.
3. Попчиковский, В. Ю. Организация и проведение туристских походов / В. Ю. Попчиковский // Физкультура и спорт. - 1987. - 92 с.
4. Самохин, Ю. С. Туризм в детском оздоровительном лагере / Ю. С. Самохин, Т. А. Самохина // Педагогическое общество России. - 2023. – 80 с.

УДК 378.17

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Теплоухов А.П.**

ФГБОУ ВО Шадринский государственный педагогический университет,  
г. Шадринск, Российская Федерация

*В данной статье рассматриваются особенности организации методики обучения детей в школьной секции по мини-футболу. **Ключевые слова:** мини-футбол, физическая подготовка, школьная секция, физическое развитие.*

## **THE BASICS OF TEACHING CHILDREN IN THE SCHOOL'S MINI- FOOTBALL SECTION**

**Teploukhov A.P.**

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russian Federation

*This article discusses the specifics of the organization of teaching methods for children in the school's mini-football section. **Keywords:** mini-football, physical training, school section, physical development.*

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют

тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего создающимся дефицитом двигательной активности.

Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки, способствующие повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а, следовательно, и подготовки подрастающего поколения к будущей трудовой деятельности [4].

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. В мини-футбол можно играть не только в школьном спортивном зале, но и на баскетбольной площадке или в хоккейной «коробке». Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для школьников. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в мини-футболе забивается довольно много голов; в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Вот почему сегодня в мини-футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

Сегодня эта поистине народная игра на подъеме. Ее развитие среди школьников - это веление времени.

Реализация Федеральной целевой программы «Подарим детям стадион», направленной на увеличение числа детей и подростков, занимающихся футболом на постоянной основе, тесно увязывается с данной тенденцией. И последние рекомендации Министерства образования - это «мини - футбол» в школу [2].

В нашей работе мы выяснили, что футбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр и широко используется в различных звеньях системы физического воспитания, а также используется, как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха.

В последние годы в мире возрастает интерес к малому футболу, так как в эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим числом игроков в командах. С его помощью можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам.

Занятия с детьми, посещающими школьную секцию мини-футбола, должны строиться с учетом показателей функциональных возможностей детского организма, которые являются ведущими критериями в

оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Обучение и тренировка школьников, занимающихся в секции мини-футбола, составляют единый педагогический процесс. В условиях школы этот процесс условно можно разделить на три этапа:

На первом этапе (8-10 лет) школьникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

На втором этапе (11-15 лет) 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 мини-футбола.

На третьем этапе (16-17 лет) совершенствуется физическая подготовка учащихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями [1].

Обучение и тренировка органически связаны между собой, такая же тесная связь существует и между видами подготовки. Однако на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другим, в связи с этим изменяется круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности школьников.

Главным средством обучения и тренировки школьников в секции мини-футбола являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся.

Игра мини-футбол является одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у школьников физических качеств рекомендуется использовать методы - равномерный, переменный, повторный метод, интервальный, сопряженный и метод круговой тренировки.

При разучивании технических приемов и тактических действий основной метод повторный. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха, их используют для повторного показа изучаемого приема, или для исправлений ошибок у занимающихся.

Игровой метод, должен занять видное место в работе со школьниками в секции мини-футбола. Одним из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на уроке, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность, является круговая тренировка. При отсутствии необходимых условий для выполнения основного задания всеми занимающимися используется групповой способ.

Схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка.

Основными формами подготовки школьников в секции мини-футбола являются комплексные и специализированные занятия (уроки). Комплексные

занятия рекомендуется более широко использовать в работе со школьниками 8-10 и 11-15 лет, а специализированные - с учащимися 16-17 лет.

В каждом занятии преподаватель должен стремиться к достижению возможно большего объема полезной нагрузки. Для правильного регулирования рекомендуется использовать контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС). Графическое изображение ЧСС до, во время и после урока дает информацию о правильном чередовании различных по трудности и интенсивности физических упражнений, их переносимости занимающимися. Важно, чтобы ЧСС была наибольшей, во второй половине занятия и приближалась к исходной в конце урока.

В целях устранения имеющихся недостатков в подготовке юных футболистов или для углубления освоения учебного применяется способ индивидуальных заданий. Непременным условием использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий.

В процессе занятий школьников в секции мини-футбола преподаватели должны систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Важнейшим методом педагогического контроля является тестирование. Тестирование занимающихся в секции мини-футбола рекомендуется проводить в начале, середине и конце учебного года.

По окончании занятия или же на следующем занятии преподаватель доводит до юных футболистов результаты тестирования и дает рекомендации занимающимся.

#### **Литература.**

1. Андреев, С. Н. Мини – футбол: подготовка юных футболистов в спортивных школах / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. - 496 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : ФиС, 1988. - 331 с.

3. Золотарев, А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев. - Краснодар, 1996. – 125 с.

4. Карапетян, Г. Р. Обучение школьников элементам техники футбола / Г. Р. Карапетян // Физическая культура в школе. Спорт в школе. - 2022. - № 13. - С. 18-19.

УДК 371.72

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Терентьев К.А., Белькевич М.В., Лемешевский А.Н., Смольникова В.И.**

УО «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва»,

г. Бобруйск, Республика Беларусь