

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА

Институт «Физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина»
(полное наименование института/факультета)
Кафедра теоретических основ физического воспитания
(полное наименование кафедры)
Специальность 44.03.01 физическая культура
(код ОКСО и наименование специальности)

Курсовая работа
по дисциплине: «Теория и методика физической культуры и спорта»

Техническая подготовка футболисток 12-16 лет.

Выполнила:

Ф.И.О. Дорофеева Алина Анатольевна

Форма обучения - очная

Руководитель:

Должность, учебная степень, учебное звание ассистент

Ф.И.О Серейчикайте Екатерина Александровна

Дата (защиты) 25.12.2018

Оценка

Красноярск 2018

Оглавление	
Введение.....	3
Раздел 1. Теоретический анализ проблемы технической подготовки спортсменов.....	5
§1.1 Возрастные особенности девушек 12-16 лет. .Ошибка! Закладка не определена.	
§1.2 Психологические особенности развития девушек 13-15 лет. Ошибка! Закладка не определена.	
§1.3 Техническая, подготовка футболисток..... Ошибка! Закладка не определена.	
§1.4 Особенности занятия в футболе.....	10
Раздел 2. Задачи, средства и методы подготовки футболисток. Контроль технической подготовки.	Ошибка! Закладка не определена.
§2.2 Контроль технической подготовленности футболисток.....	23
Заключение	Ошибка! Закладка не определена.
Список используемой литературы.....	26

Введение

Футбол – самая популярная игра в мире. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Сегодня футбол развивается стремительными темпами, предъявляя к технической подготовленности игроков все более высокие требования. Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. А чтобы достичь высоких результатов в такой сложной спортивной игре, для которой характерны мгновенно изменяющиеся игровые ситуации, игроки должны стремиться овладеть всем арсеналом технических приемов, а также научиться надежно, быстро и своевременно применять их в различных условиях.

Анализ игры ведущих команд мира показывает, что для лучших игроков характерен универсализм технического мастерства, проявляющийся в умении в равной степени владеть на высоком уровне всеми техническими приемами как в атаке, так и в обороне. В то же время звезды мирового футбола в своем техническом арсенале имеют такие коронные приемы, которые делают их игру неповторимой и нередко приносят успех их командам. Конечно, не просто достичь уровня технического мастерства звезд мирового футбола. Однако это возможно. Для этого необходимо с юных лет обеспечить поступательное повышение технического мастерства занимающихся в процессе многолетней подготовки, рационально определив этапы конкретных промежуточных задач и целей, подобрав эффективные средства и методические приемы для их осуществления. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

Актуальность темы состоит в том что, на данный момент у большинства футболисток 12-16 лет и старше отсутствует рациональная техника приемов игры в футбол, что впоследствии сказывается на результате соревновательной деятельности. Целью данной работы явилось выявление эффективности содержания занятий для развития силовых качеств у юных футболисток 12–16 лет методом круговой тренировки.

Гипотеза – предполагает, что применение метода круговой тренировки повысит уровень развития технического качества у футболисток 12–16 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемому вопросу.
2. Определить основные средства и методы технической подготовки футболисток.
3. Проконтролировать усвоение технического комплекса, с помощью контрольных нормативов.
4. Разработать содержание занятий с помощью метода круговой тренировки.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.

Структура курсовой работы

Работа изложена из 27 страниц машинописного текста, состоит из

- Титульного листа
- Оглавления

- Введения
- Основная часть, состоящая из двух глав
- Заключение
- Списка использованных источников

Работа иллюстрирована 2 таблицами.

Цель исследования – выявить базовые элементы техники футбола и базовые способы технических приемов, применяемые в возрасте 12-16 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футболисток.

Предмет исследования – техническая подготовка футболисток 12-16 лет.

Глава I. Теоретический анализ проблемы технической подготовки спортсменов.

§1.1. Возрастные особенности девушек 12-16 лет.

Период жизни у мальчиков с 13 до 16 лет, а у девочек с 12 до 15 лет называется подростковым. В связи со школьным обучением данный возрастной период охватывает средний школьный возраст (до 13-14 лет) и первую половину старшего школьного возраста (до 16-17 лет). В связи с существенными на этом этапе онтогенеза перестройками организма, связанными с половым созреванием, особо выделяют так называемый переходный период или пубертат. Различают препубертатный период (11-13 лет), 1-ю фазу пубертата- девочки 11-13 лет, 2-ю фазу пубертата- девочки 13-15 лет. В этот период происходит значительное изменения в организме, развитие вторичных половых признаков, заметное ухудшение условно-

рефлекторной деятельности, двигательных навыков, увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, затрудняется речь, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. Заметным является пубертатный скачок роста – значительный годовой прирост тела – у девочек около 13 лет.

В среднем школьном возрасте значительное развитие отмечается во всех высших структурах ЦНС. До 13-15 лет продолжается развитие промежуточного мозга.

У 13-летних подростков существенно улучшается способность к переработке информации, быстрому принятию решений, повышение эффективности тактического мышления.

Помехоустойчивость поведенческих реакций и двигательных навыков достигает взрослого уровня уже к возрасту 13 лет. Происходят нарушения тонкой мозаики возбужденных и заторможенных участков коры, нарушается координация движений, ухудшается память и чувство времени. Поведение подростков становится нестабильным, часто немотивированным и агрессивным. Гормональные и структурные перестройки переходного периода замедляют рост тела в длину, снижают темпы развития силы и выносливости.

Деятельность ЦНС по окончании подросткового периода вплотную приближается к взрослому уровню. Однако ещё отличается меньшими функциональными резервами, более низкой устойчивостью к действию высоких умственных и физических нагрузок.

В среднем школьном возрасте (к 12-14 годам) в основном заканчивается созревание всех сенсорных систем.

Говоря о зрительной сенсорной системе, стоит отметить, что у подростков заметно повышается острота зрения, расширяется поле зрения,

улучшается бинокулярное зрение, совершенствуется различие цветов. У девочек поле зрения и пропускная способность больше, чем у мальчиков, а глазомер выражен хуже.

Созревание слуховой сенсорной системы завершается к 12-13-летнему возрасту.

Вестибулярная сенсорная система созревает к 14-летнему возрасту. Однако 40% подростков характеризуется неустойчивостью к действию ускорений.

С началом менструального цикла у девочек 12-23 лет вестибулярная устойчивость приобретает циклический характер, снижаясь в предменструальной и менструальной фазах, и улучшаясь в постменструальной и постовуляторной фазах.

Особенно заметным является «пубертатный скачок роста» - резкое увеличение длины тела, в основном за счёт быстрого роста трубчатых костей. У девочек он наступает в среднем около 13 лет, когда ежегодный прирост у них достигает 8 см в год. При этом у подростков непривычно вытягиваются конечности, но отстаёт рост грудной клетки. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников.

Масса тела до 14 лет изменяется медленно. С 14-15 лет начинается её бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца. Вес мышечной массы к 15 годам достигает 32% веса тела.

§1.2. Психологические особенности развития девушек 13-15 лет.

Условия спортивной деятельности являются фактором, обеспечивающим социализацию личности на поле как коллективной, так и индивидуальной деятельности, вносящей определенный личный вклад в

решение социальной проблемы. Личность включена в общественные отношения активным образом, участвует в их формировании, развитии. Отгороженность от тех или иных отношений ведет к ограничению мотивационной сферы индивида, то есть выполнение деятельности должно раскрывать перед индивидуумом перспективы развития в системе общественных отношений. Формирование ценностных ориентаций осуществляется на всем протяжении жизни человека, но наиболее интенсивно оно происходит в подростковом и юношеском возрасте. Именно в данном периоде наблюдается «переоценка ценностей», проявляется критическое отношение к существующим нормам, оценкам, идеалам, личность подростка активно включена в процесс *социализации*, где личный опыт и сформированный образ мира играют решающую роль в осознании ценностей социальной адекватности и самореализации.

§1.3. Техническая подготовка футболисток.

Под техникой футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели.

Этот вид подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют способности.

Техническая подготовка включает в себя умения управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре.

Техническая сторона игры - неотделимые части всей деятельности футболистки на поле в каждой игровой ситуации.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное

овладение техникой игры. Главное, техникой нужно овладевать для того, чтобы уметь ею пользоваться в игре.

Следовательно, в возрасте 12-16 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

§1.4. Особенности занятия в футболе.

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации учебно-тренировочного процесса любой команды.

При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием.

Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и “силовой” частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Занятия проводятся в наиболее подходящее, по мнению тренера, время, длятся не более двух часов и включают в себя разминку, силовые упражнения, упражнения на развитие скорости и выносливости, тактические занятия, разработку реализации “стандартных положений” - штрафных, угловых, свободных ударов, разработку комбинаций - “домашних заготовок”, тренировку с вратарями (а подготовка голкиперов отличается от подготовки полевых игроков - упор делается на прыгучесть, реакцию, растяжку, гибкость).

После этого желателен кросс, развивающий выносливость и успокаивающие упражнения. Иногда можно провести в рамках тренировки двустороннюю игру, но это чревато естественными травмами, поэтому не стоит злоупотреблять “двусторонками” в период достаточной игровой практики.

Учебный материал для всех возрастных групп

Приёмы игры в спортивно-оздоровительных группах

Приёмы игры	СОГ-1 13-14 лет	СОГ -2 14-15 лет	СОГ -3 15-16лет
Бег с мячом по прямой.	+	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+	+
Передача мяча в движении		+	+
Обманные движения на скорости		+	+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+	+

Обыгрыш один на один	+	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+	+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+	+
Отработка ответного паса в движении		+	+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	+	+	+
Короткая передача с лёта		+	+
Короткие передачи в движении	+	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+	+
Короткий пас в движении		+	+
Обработка мяча и точность передачи	+	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+	+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+	+
Удар подъёмом	+	+	+
Удар в ворота по движущемуся	+	+	+

мячу			
Отработка ударов с обеих ног	+	+	+
Отработка ударов с острого угла		+	
Ведение мяча с даром	+	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+	+
Отработка удара головой в падении		+	+
Удар головой на силу и точность		+	+
Удар головой в прыжке		+	+
Игра головой в обороне		+	+
Игра головой с партнёром	+	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+	+
Контроль мяча при игре головой	+	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+	+
Удар по воротам после передачи с фланга		+	+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+	+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+	+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+	+
Финт «ложный замах на удар».	+	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+	+
Финт «пробрось мяч».		+	+
Финт «уход с мячом».	+	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+	+
Финт «оставь мяч партнёру».		+	+
Финт «переступание через мяч».	+	+	+

Игра вратаря			
Техника броска			
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+	+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+	+

Таблица 1

Особенности обучения техническим приёмам:

В спортивно-оздоровительных групп возрастает объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках

(1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды. Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре. Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре. На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболисток в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Тестовые упражнения для спортивно-оздоровительных групп 15 – 16, лет.

№	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий Уровень
<u>1</u>	Бег . с ведением мяча (сек)30 м	9.0	<u>10.1</u>	10.9
2	Удар по мячу на дальность-сумма	36 м.	32 м.	28 м

	ударов правой и левой ногой (м)			
3	Удар по мячу ногой на точность (кол-во попаданий)	7 раз из 10	5 раз из 10	3 раза из 10
4	Комплексное упражнение: ведение ., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на .) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)10 м1,2 м	9	10	12
5	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	12	10	8
6	Для вратарей	20	18	15
	-удары по мячу ногой с рук на дальность (м)	35	30	25
	-доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	15	12	10
	-бросок мяча на дальность (м)			

Таблица 2

Выводы к первой главе.

В связи с существенными на этапе 12-16 лет онтогенеза, перестройками организма, связанными с половым созреванием, особо выделяют так называемый переходный период или пубертат. Различают препубертатный период (11-13 лет), 1-ю фазу пубертата- девочки 11-13 лет, 2-ю фазу пубертата-девочки 13-15 лет. В этот период происходит значительные изменения в организме, развитие вторичных половых признаков, заметное ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, увеличиваются вегетативные изменения при

нагрузках, возрастает утомление, затрудняется речь, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения.

В этом возрасте возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Глава II Задачи, средства и методы подготовки футболисток. Контроль технической подготовки.

§2.1. Задачи, средства и методы технической подготовки футболисток.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
2. обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
3. эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют

избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки футболисток во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболисток, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов “от простого к сложному” и “от легкого к трудному”. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность. Для каждого этапа многолетней тренировки юных футболисток обуславливают их целевой направленностью.

Этап специализации связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные футболистки более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов. Вратари изучают основные приемы техники: ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры.

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в:

- прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с раз личной траекторией и в разных направлениях;
- остановках мяча с переводами;
- ведении мяча разными способами;
- обманных движениях и их сочетаниях;
- отборе мяча в выпаде и в подкате;
- вбрасывании мяча на дальность.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистками обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Юные футболистки выполняют технические приемы владения мячом далеко не всегда стандартно: одна - за счет быстроты, другие - за счет ловкости, третьи - за счет силы. Задача индивидуализации в подготовке состоит в том, чтобы правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного спортсмена, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые стороны техники.

Современный футбол предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболисток к экстремальным условиям игры. Занятия все больше носят тренировочный характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

На данном этапе до 30% времени отводится на индивидуальную тренировочную работу. Причем занимающиеся не только осваивают отстающие элементы техники, но и совершенствуют наиболее эффективно выполняемые приемы.

Вследствие увеличения общего объема применяемых средств, тренировки все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Подбирая специальные упражнения с мячом с различной величиной и направленностью нагрузки, можно совершенствовать технические навыки, повышать тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества. (В.М Шищенко, 1982г.)

Обучение технике передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приемам и способам отработывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную.

Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр). (В.В. Суворов, 1996.)

Обучение технике полевого игрока

Обучение ударам. Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

При ударах следует помнить такое правило: сначала посмотреть на цель, затем все внимание на мяч.

Для устранения боязни занимающихся при ударе по мячу средней частью подъема задеть носком землю следует приподниматься на носке опорной ноги.

Сначала обращаем внимание на технику, затем на технику и точность, затем на технику, точность и силу.

Для того чтобы удар получился сильным, необходимо, чтобы постановка опорной ноги перед ударом была быстрой, а в сам удар вложить скорость разбега, скорость движения маховой ноги, вес бьющей ноги и дополнительное движение всего тела. Тогда после удара, бьющая нога вместе с телом сохранит движение вперед в сторону удара и может возникнуть короткая безопорная фаза.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющую ногу больше поворачивают внутрь, носок не оттягивают вниз и стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке.

Техника удара та же, но опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько дальше.

Основными достоинствами технических приемов, выполняемых внешней стороной стопы являются, во-первых, естественность движений при их выполнении, когда нога совершает привычное движение, как при ходьбе или беге. Во-вторых, мяч после удара внешней стороной летит с большей скоростью, нежели после удара внутренней.

Скорость, с какой движется мяч после удара, при передачах партнеру, сегодня приобретает первостепенное значение. Плотная опека и большое число игроков, сосредоточивающихся на незначительном участке поля, привели к тому, что время, когда партнер, освободившись от опеки может получить мяч исчисляется считанными секундами. Поэтому мяч должен быть послан не только своевременно и точно, но и с такой силой, чтобы пока он летит, соперник не успел его перехватить или перекрыть партнера.

Обучение остановкам. Если на предыдущем этапе проходило знакомство учащихся с техническими приемами, то теперь наступает период

именно обучения. Остановки мяча используются с целью погасить скорость катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий (удара, ведения и т.д.). Это достигается за счет уступающих (амортизирующих) движений и расслабления соответствующих мышц ног и туловища.

Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча. Затем приступают к изучению остановок прыгающих мячей.

Обучение финтам. Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения (аритмии), затем направлении ведения.

Тренеру следует обращать внимание футболистов на правдоподобность в выполнении финта и помнить, что ложное движение должно быть медленнее истинного, чтобы противник успел среагировать на ложное, но опоздать на истинное.

Необходимо разучивать сочетание финтов, воспитывать у занимающихся умение выполнять финты в обе стороны, обеими ногами.

Первоначально усваивается структура движений, само существо финта, а затем выполняется перед соперником. Постепенно условия выполнения усложняются, приближаясь к игровым.

Обучение финтам целесообразно начинать с обманного движения «уходом». Поскольку выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, для ознакомления с этим приемом «привлекают» подвижные игры и спортивные с соответствующим содержанием. Несмотря на то, что все финты

выполняются в непосредственном единоборстве игрока с противником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры следует применять сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением обманным движениям необходимо знакомить и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценить расстояние до противника и до мяча, скорость их перемещения, момент атаки и т.д. Вначале осваивают отбор мяча ударом и остановкой ногой, затем отбор в выпаде и подкате.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время его ведения.

Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий игрок делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

При полном отборе мячом овладевает сам отбирающий или его партнер.

При неполном отборе мяч либо выбивается за боковую линию либо отбивается на неопределенное расстояние. (А.А.Кузнецов, 2011)

§2.2. Контроль технической подготовленности футболисток.

Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет:

- оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;
- определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;

- охарактеризовать техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов. (Г.В. Монаков, 1995)

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность юных футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля. В табл. 6 представлены контрольные нормативы в следующих тестах:

1. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (от линии штрафной площади), вести мяч , далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в от штрафной площади, а через каждые 2м. ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается, даются три попытки, учитывается лучший результат. 30 м 20 м 10 м

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной . 10 м

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

Необходимо отметить, что смоделировать игровые ситуации в стандартных контрольных упражнениях, чтобы они полностью

соответствовали показателям информативности и надежности, крайне трудно. Поэтому результаты тестирования обычно дополняют данными экспертных оценок тренеров и показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов.

Заключение

Теоретический анализ источников позволил мне выявить, что обучение и совершенствование всех приемов техники (бег с мячом по прямой;

обыгрыш один на один; короткий пас в движении; финт «выпад в сторону» и т.д.) осуществляется в возрасте 12 – 16 лет.

В этом возрасте возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Рассмотрев все средства и методы технической подготовки футболистов 12 – 16 лет, я могу сделать вывод о том, что в данном возрасте используются как соревновательные так специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в

отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Эффективность средств технической подготовки футболисток во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Список использованной литературы.

- 1 Андреев, С.Н. Футбол твоя игра : кн. для учащихся средних и старших классов / С.Н. Андреев. -М. [Текст] : Просвещение, 1989. - 144 с.
- 2 Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст]:/Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 2010. – 236 с.
- 3 Платонов В.Н. Современные проблемы спортивной тренировки. [Текст]: /В.Н.Платонов. – М.: ФиС, 2011. – 387 с.
- 4 Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов[Текст]: / Х.Штуденер, В.Вольф . – М.: ФиС, 2013. – 268 с.
- 5 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. [Текст]: /Л.П. Платонов. – М.: ФиС, 2014. – 257 с.
- 6 Никуленко Т. Г. Возрастная физиология и психофизиология/Т.Г. Никуленко. М. [Текст] : Физкультура и спорт, 2003. - 220 с.
- 7 http://www.disnedu./ru/edu8/p_14_6
- 8 <http://sport-ru.com/trening126.php>
- 9 <http://lib.rus.ec/b/204476/read>
- 10 <http://studentbank.ru/view.php?id=18289>
- 11 Кон И.С. Психология старшеклассника./ И.С. Кон –М.: Просвещение, [Текст] 1989. -187с.
- 12 <http://psikhologija.com/lekcii/psixologicheckie-osobennosti-yuosheskogo-vozrasta>

- 13 Исаев Д., Коган В. Половое воспитание и психогигиена пола. [Текст] / Д. Исаев., В. Коган. - Л.,1999.-С.168.)
- 14 Кон И.С. Психология ранней юности./И.С. Кон - М.: Просвещение,[Текст] 1989 – 230с.
- 15 <http://shori-lekcii.ru/psikhologija/3945-%cf%cf%>
- 16 Апухтин, Б.Т. Техника футбола [Текст] / Б. Т. Апухтин. М. : Физкультура,1958.- 160 с.
- 17 Иманалиев, Т.Т. Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04[Текст] / Т.Т. Иманалиев. М., 1993. - 24 с.
- 18 Бен Лакреш, Ж.Э. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приёмы её совершенствования : автореф. дис . канд. пед. наук: 13.00.04[Текст] /Ж.Э. Бен Лакрешг. -М., 1986.-21 с.
- 19 А.А.Кузнецов. Футбол. Настольная книга детского тренера[Текст] 2011- с 134
- 20 Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности : автореф. дис . канд. пед. наук : 13.00.04[Текст] / В.В. Суворов. Краснодар,1996. - 23 с.
- 21 Сушков, М.П. Обучение игре в футбол [Текст] / М.П. Сушков. М. : Физкультура и спорт, 1951. - 149 с.
- 22 Сучилин, А.А. Система подготовки футбольного резерва[Текст] / А.А. Сучилин. 1981. 57 с.
- 23 Андреев С.Н. Левин В.С. Алиев Э.Г. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах [Текст]: монография/ С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев; под общей ред. С.Н Андреева. – М.: Советский спорт, 2008. – 304с.: ил.
- 24 http://no-goal.ru/technicheskay_podgotovka.html
- 25 Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В. Монаков. -М. [Текст]: АО « Офсет», 1995. 128 с.

26 <http://footballtrainer.ru/>.