

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Вихрь»

Развитие женского футбола в ДЮСШ Пермского района

Автор – Казымов Алексей
Николаевич, тренер-преподаватель
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»

Пермский район,
2016 год

Содержание

Введение	3
Психолого-педагогические особенности девочек 12-14 лет.....	4
Основы технического обучения футболисток.....	6
Конспект занятия по футболу.....	10
Выводы и рекомендации.....	12
Литература.....	13

Введение

Благодаря своей доступности, футбол в нашей стране – массовый вид спорта, и удивительно, что при такой массовости футбола, качественных сдвигов у нас не намечается ни в мужском, ни в женском футболе.

В настоящее время в Пермском районе стал развиваться женский футбол. Женский футбол по своей специфике отличается от мужского. Эффект обучения и совершенствования полностью зависит от методики преподавания и психологических особенностей девочек. Мало кто из тренеров-преподавателей по футболу работает с девочками.

Специфика футбольного образования такова, что детскому тренеру сразу разобраться во всех методических нюансах подготовки девочек-футболисток достаточно сложно. К сожалению в футбольном образовании не все так просто и в разные периоды обучения необходимо разными путями добиваться приобретения навыка. Тренер должен улучшать качество работы, а не жить с надеждой найти талантливую готовую футболистку.

Психолого-педагогические особенности девочек 12-14 лет

Очевидно, что стратегия психологической подготовки, к примеру, легкоатлеток в корне отличается от стратегии подготовки футболисток. В одном случае это один спортсмен, одна личность, а в другом – это единый футбольный коллектив, состоящий из множества индивидуальностей.

Наблюдения педагогов показывают, что в диапазоне 11-13 лет в психике детей происходят резкие изменения. В этом возрасте девочки становятся заметно критичнее, они склонны к анализу. До 12-13 лет им интересен сам тренировочный процесс, а качество футбола само по себе детей не интересует. И здесь, видимо, очень важно не навредить, а сделать занятия интересными и полезными. Без такого доброжелательного отношения любые методы и психологические средства воздействия теряют свою силу. У детей нет умения и желания учиться самостоятельно, но им должна нравиться окружающая атмосфера и должен нравиться тренер, который все умеет и понимает. Энтузиазм тренера – это «болезнь», которая должна поразить занимающихся. А для повышения эффективности будущей работы необходимо привлечь как можно больше детей к выступлению в различных футбольных турнирах и праздниках.

Двенадцать – четырнадцать лет - возраст самый трудный для тренеров и самый критический для самих воспитанниц. Главное для педагога – удержаться от случайных ошибок, неосторожных действий и поступков. И если сам тренер будет интересен воспитанницам, то он завоеует их уважение и будет авторитетным наставником.

Если рассматривать психологические аспекты футбольного образования, то нужно отметить, что вначале происходит приобретение двигательных навыков за счет изучения отдельных последовательных движений, то есть происходит формирование и развитие двигательных стереотипов. Для освоения простых элементов бывает достаточно одного показа. Однако при обучении более сложным элементам моделирование тренировки очень важно. Обучение лучше всего разбивать на части: вначале изучать составляющие, а затем пытаться выполнять

движение в целом. Очень важно, чтобы все действия были сориентированы на поставленную вами задачу. Обучение без сознательного отношения приводит к ошибкам или к бесполезной трате времени.

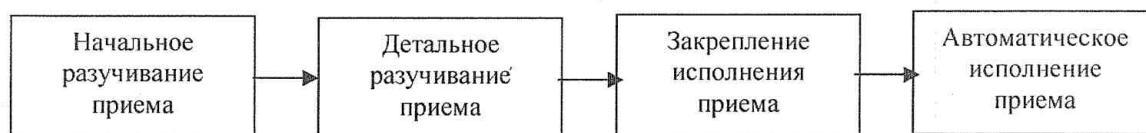
Сначала традиционные формы обучения движениям основываются на копировании образцового варианта. При этом мы добиваемся качества исполнения приема, но нам необходимо довести исполнение приема до автоматизма по сравнению с обычным умением. Способность добиться автоматического выполнения приемов – это основа для будущего спортивного совершенствования.

Эффективность процесса обусловлена многими составляющими обучения (условия, тренировки, плотность занятий, и т.д.) Тренер целенаправленно использует методические приемы по усложнению и включению технических добавок для выполнения изучаемого элемента. Ученица должна осознанно выполнять все изучаемые элементы анализируя и корректируя свои действия. Самый лучший вид обучения – научить ребенка тренироваться самостоятельно, это поможет ему лучше координировать свои движения, развивать мышечную чувствительность, что важно для самоконтроля над движением.

Регулярное повторение моделей в недельном цикле заставит ее анализировать правильность исполнения приема и делать самой соответствующие выводы. Если кратко охарактеризовать цели и задачи тренера, то они будут выглядеть так – научить учиться.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию тренера. Ребенок должен понимать что от него хотят, он воспринимает футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком загружать игровыми заданиями, поскольку они трудно и без желания запоминаются игроками. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.

Схематичная четырехступенчатая модель обучения выглядит следующим образом:



Для эффективного управления тренировочным процессом очень важно четкое представление о структуре подготовки юных футболисток на различных возрастных этапах, где все элементы спортивного совершенствования, все стороны подготовленности футболисток находятся в тесной взаимосвязи друг с другом.

Основы технического обучения футболисток.

В настоящее время проблема технической подготовки футболисток является одной из наиболее актуальных. Современный футбол предъявляет к технической подготовке самые высокие требования, заставляя нас искать более совершенные формы работы. Возросший уровень футбола требует неуклонного совершенствования методов тренировки, повышения эффективности руководства тренировочным процессом, постоянного повышения тренерской квалификации.

Решение проблемы технической подготовки видится, во-первых, в создании стройного учебного процесса с четкой последовательностью и направленностью; во-вторых, изменение самого подхода к процессу обучения, внедрении самых современных форм и методов работы с юными футболистками.

В футболе нет единых взглядов как на методику обучения, так и на оценку технического мастерства юных футболистов, то есть нет объективных критериев его совершенствования по годам обучения, пользуясь которыми, можно проследить ход тренировочного процесса и ввести коррективы, необходимые для его изменения. И, самое главное, не видно поиска новых направлений и форм работы, нет даже обобщения, анализа того передового практического опыта, который появляется в методике юношеского футбола.

Тренировка в футболе является процессом высокой сложности, поэтому тренеру очень важно разобраться во всем механизме тренировочной системы. Анализ исследований учебного процесса спортивных игр показал, что разнообразие видов сходных упражнений более эффективно, чем продолжительность одного и того же, а тренировочный эффект урока определяется количеством повторений, необходимых для перевода движений в разряд автоматизма (Дункан, 1958г). таким числом повторений является число 300 (Наумов, 1967г). такое кропотливое исполнение одних и тех же элементов в будущем должно быть подкреплено их автоматизацией, т.е. снятием излишних напряжений.

Обучение отдельных элементов техники, а так же отдельным связкам требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Последовательность такого процесса обучения будет следующая:

1. Начальная постановка техники;
2. Стабилизация и совершенствование.

На 1 году обучаем технике передвижения:

- беговые упражнения;
- беговые упражнения с изменением;
- беговые упражнения с изменением скорости;
- старты из статически исходных положений;
- старты после различных беговых и прыжковых упражнений;
- беговые упражнения с преодолением препятствий; беговые упражнения «челночный бег»;
- беговые упражнения с различными задачами;
- беговые упражнения в гору и под уклон;
- остановка мяча в парах;
- остановка катящегося мяча в парах в движении;

остановка катящегося мяча в движении;
остановка летящего мяча;
остановка летящего мяча с уходом;
остановка опускающегося мяча;
остановка опускающегося мяча с последующим ударом.

Удары ногой:

Передача мяча внутренней частью стопы, передача мяча внутренней частью стопы в движении, передача мяча внешней частью стопы, передача мяча в парах, тройках.

Ведение мяча:

Ведение мяча различными способами, ведение мяча с различными задачами, ведение мяча в парах, ведение мяча с обводкой стоек.

Удары головой:

Удары головой в парах, удары головой в парах в движении, жонглирование мячом, жонглирование в парах.

Отбор мяча:

Отбор мяча на земле различными способами

Обманные движения (финты):

Ложный замах, ложная остановка мяча, ложное движение корпусом, медленное ведение мяча с внезапным рывком.

Задача начальной подготовки обучить занимающихся обширному кругу двигательных действий, т.е. создать хорошую базу для усвоения технических приемов. Учитывая тот факт, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для овладения двигательными навыками, нам необходимо создать запас их, чтобы совершенствовать будущую футбольную технику. Задача последующих этапов – обеспечить технико-тактическое развитие на базе специфических качеств футболисток. И если один из этапов по какой-либо причине пропущен, то нашего воспитанника могут преследовать серьезные проблемы в процессе совершенствования.

Как организационно-методическую форму для групп начальной подготовки можно рассматривать упражнения неспециального характера, например, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры и т.д., которые должны способствовать развитию двигательных навыков, а так же физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости.

Конспект занятия по футболу

Цель: популяризация и привитие интереса к занятиям футболом.

Задачи:

1. Развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, координацию движений.
2. Приступить к обучению элементам техники владения мячом
3. Воспитывать чувство командной игры.

Место и время проведения: Спортивный зал. Время – 30’.

Оборудование: мячи футбольные 15 шт., стойки 10 шт., свисток, секундомер, манишки 15 шт., указатели станций.

Ход занятия:

I. Подготовительная часть (10 мин)

1. Выход команд с футбольными мячами под футбольный марш. Информация о футболе.
2. Общеразвивающие упражнения с мячами.

Ходьба с заданием.

- а) Ходьба на носках и.п. – руки вниз
 1-2 – руки вверх
 3-4 – и.п. (3-4 раза)
- б) Ходьба на пятках и.п. – мяч за голову
 1-2 – мяч вверх
 3-4 – и.п. (3-4 раза)
- в) Ходьба в полуприсяде, мяч впереди.

Бег.

- а) Бег на носках;
- б) Бег с захлестыванием голени;
- в) Бег с высоким подниманием бедра с касанием мяча;

Ходьба – дыхательные упражнения. Построение вокруг.

3. Подводящие упражнения с мячом
 - а) Перекатывание мяча стопой;
 - б) Ведение мяча на месте внутренней стороной стопы;
 - в) Обвести мяч вокруг своей стопы;
 - г) Ведение мяча внутренней стороной стопы;

II. Основная часть (18 мин)

1. Подвижная игра «Веселый поезд»

1 станция: Попади в цель

2 станция: Жонглирование мяча

3 станция: Ведение мяча змейкой

2. Эстафеты.

1. «Перекасти мячи» Перекатываем мячи руками вперед и обратно.

2. «Ловкие ручки» Бег, удерживая мячи на кистях

3. «Футбольный паровозик» Положив руки на плечи команда должна нерасцепившись обойти стойку впереди, вернуться обратно, ведение мяча осуществляет капитан ногой.

Подведение итогов эстафет.

III. Заключительная часть

Встаем в круг, соединяем мячи и говорим: «Оле-оле-оле-Россия вперед!» 3 раза.

Выводы и рекомендации.

Тема подготовки юных футболисток затронута впервые, а практические стороны подготовки детально знают только футбольные специалисты, которые работают с девочками. Работая с девочками, тренер должен учитывать все стороны подготовки: психолого-педагогическую, техническую и игровую.

Для создания женских команд, как и для всего футбола в целом, необходимо: создание баз, искусственных полей и площадок, футбольный инвентарь, квалифицированная работа всех тренеров.

Качество, от которого зависит авторитет тренера, которое должно быть ему присуще – это чувство нового. Оно начинается в заинтересованности в своем деле, с профессионального любопытства. Тренер, который не повышает квалификацию, ее неуклонно теряет, и если его интересуют книги о проблемах спортивного обучения, то как педагог он себя исчерпал.

Наш футбол должен развивать энергией руководителей и прогрессом тренеров.

Литература

1. Блонский П.П. Возрастные особенности детей, М.,1961.
2. Андреев С.И. Играй в мини-футбол. – М:Советский спорт, 1989-47с с ил.
3. Коробков И. Подвижные игры на занятиях спортом ФиС,1971.
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе, -М,1985/1987
5. Петрусинский А.И. Игры для интенсивного обучения – М., Прометей,1991
6. Приедис Подвижные игры. М:Просвещение,1998
7. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры, М,1990
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Псков,2003-256с:ил.
9. Фомин Н.А. Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания: М., 1992.