

Принято
Педагогическим советом
МБУДО СДЮСШОР №12
«Лада» г.о. Тольятти

Протокол № 11 от 23.01.2015



Тема: Методика обучение удара внутренней стороной стопы детей младшего школьного возраста(8 – 9 лет),на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Составил: Старчков И.В.

Оглавление

Введение.....	1
1. Особенности развития детей младшего школьного возраста.....	2
1.1 Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста.....	2
1.2 Психологические аспекты развития двигательных функций младших школьников.....	12
Виды ударов.....	18
Удары и их место в технике.....	20
Классификация ударов по мячу.....	22
Анатомическая характеристика выполнение удара внутренней стороной стопы.....	24
Заключение.....	26
Список литературы.....	27

Введение

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу. Обучение ударам. С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу. Главная цель при обучении удара внутренней стороной стопы – достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Особенности развития детей младшего школьного возраста

1.1. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации учебного тренировочного занятия. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

В 8-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся.

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (8 лет) до 1400 граммов (9 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию).

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом

возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко

возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают

внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они ещё не могут. Напряжённое и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста ещё с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти.

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте мало эффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки,

способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

1.2. Психологические аспекты развития двигательных функций младших школьников.

Развитие ребенка младшего школьного возраста, становление его личности зависит в большей степени от его способности к действию, его адекватности все осложняющемуся процессу приспособления. Новые условия жизни, в которые попадает ребенок в данном возрасте, приводят к усложнению возникающих перед организмом двигательных задач и откликающееся на него обогащение координационных ресурсов школьника. Двигательные задачи делаются более сложными в прямом смысле: возрастает разнообразие реакций, требующихся от организма. К самим этим реакциям предъявляются более высокие требования в отношении дифференцированности и точности; усложняется смысловая сторона движений, действий и поступков ребенка. Усложнение двигательных задач, неминуемо требующих разрешения со стороны индивида, совершается не само по себе и отнюдь не плавно и постепенно. Наоборот, перемены в образе жизни приводят к накоплению все больших масс качественно новых координационных проблем с не встречающимися ранее и не имевшими возможности войти в обиход особыми чертами смысловой культуры, двигательного состава, потребного сенсорного контроля и т.д..

Двигательный анализатор человека достиг очень высокого совершенства: человеку доступны такие тонкие и точные двигательные акты, как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах, и т.д., требующие дифференцированных реакций многих мышечных групп. Структурные и двигательные особенности двигательного анализатора, заключающиеся в том, что он имеет чрезвычайно богатые связи решительно со всеми структурами центральной нервной системы (проекционными, ассоциативными и т.д.) и принимает участие в их деятельности, дают повод предполагать особое значение двигательного анализатора в развитии деятельности мозга.

Морфологическая структура двигательного анализатора человека чрезвычайно сложна. Мышцы связаны с центральной нервной системой посредством проприоцептивных моторных безусловно-рефлекторных дуг. Возбуждение, возникающее при растяжении и сокращении мышц, передается по афферентным волокнам в спинной мозг, в нем по задним столбцам достигает больших полушарий и, наконец, передается в заднюю центральную и теменную область.

Передняя центральная извилина мозга ребенка является областью двигательных проекций. Раздражение коры мозга в том или другом пункте передней центральной извилины вызывает сокращение соответствующих мышечных групп, а значит – движение.

Двигательная система человека включает в себя две части: пассивную (жесткий сочлененный скелет) и активную (поперечнополосатую мускулатуру со всем ее оснащением). Пассивный двигательный аппарат составляется из костных сочлененных звеньев, располагающихся преимущественно вдоль оси органов (аксиально) и образующих кинематические цепи со многими степенями свободы. Пассивная часть не может обеспечить устойчивости системы без постоянного, активного участия мускулатуры. Активная часть двигательного аппарата представляет собой сложную систему нервно-мышечных образований, в которой все элементы многократно связаны друг с другом и образуют гетерогенную морфологическую структуру.

Развитие двигательных функций ребенка на этапе младшего школьного возраста совершается очень медленно - на протяжении многих месяцев и лет.

В исследованиях психологов, как отечественных, так и зарубежных, очень большое место уделяется вопросу о том, является ли развитие моторики ребенка следствием естественного созревания или же это есть результат научения.

Анализ природы движений начинается с вопроса о том, какие из них следует относить к врожденным, а какие - к выработанным. В отношении

первым фактором созревания будет, естественно, решающим, в то время как в отношении условнорефлекторных двигательных актов определяющим фактором будет научение. В сущности, все движения сначала появляются как врожденные и лишь в ходе развития ребенка они приобретают условнорефлекторный характер, т.е. приводятся в связь с раздражителями, с которыми они ранее не были связаны, или вырабатываются новые комбинации из нескольких движений. Например, с первых дней жизни у ребенка имеется врожденный хватательный рефлекс, который к концу 1-го месяца слабеет и постепенно угасает; в возрасте 4 месяцев ребенок начинает тянуться к яркому предмету и схватывает его - теперь тоже, самое хватательное движение является результатом обучения, т.е. получается условнорефлекторный характер. Интересно, что врожденными оказываются как простые движения, так и некоторые сложнокоординированные двигательные акты.

Общее развитие моторики в младшем школьном возрасте течет в направлении постоянного овладения координационными возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного анатомического созревания двигательной сферы. У подрастающего ребенка мало помалу вступают в строй высшие кортикальные уровни, прогрессивно налаживаются точные и силовые движения (появляется точность в метании, лазании, легкоатлетических, танцевальных движениях). Однако двигательное богатство детей данного возраста бывает лишь при свободных движениях. Стоит заставить ребенка производить точные движения, он сразу начинает утомляться и стремиться убежать к играм, где движения свободны. Неспособность к точности зависит от недоразвития корковых механизмов мозга и от недостатка выработки формул движения.

Таким образом, в этом возрасте преобладает выразительная, изобразительная и обиходная моторика. Кажущаяся двигательная неустойчивость ребенка связана с тем обстоятельством, что он не производит продуктивных рабочих действий, требующих точности и преодоления

сопротивления, а, следовательно, и большой затраты энергии. При обиходных, а тем более при выразительных и изобразительных движениях, почти не связанных с сопротивлением, движение совершается, естественно, т.е. начинаются, проходят и заканчиваются соответственно физиологическим и механическим свойством двигательного аппарата в соответствующем темпе и ритме, с плавными, мягкими переходами от сокращения отдельных мускульных групп к их расслаблению и обратно. Отсюда грациозность детских движений. В частности, темп, ритм уже хорошо развиты в этом возрасте, но сила движений довольно мала.

Общее развитие моторики младших школьников направлено к постепенному овладению теми координационными возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного созревания анатомического моториума. Исследователи отмечают, что «вместе с усовершенствованием двигательного аппарата несколько уменьшается богатство движений, но налаживаются мелкие точные движения впоследствии постепенного развития корковых компонентов».

Однако могут встречаться среди детей младшего школьного возраста очень различные относительные степени развития отдельных координационных уровней. Есть дети, отличающиеся большим изяществом и гармонией телодвижений, руки которых, в тоже время необычайно беспомощны и не умеют справиться с наиболее примитивными заданиями

при письме. Другие обладают исключительной точностью мелких движений (при письме буквы округлые, ровные, не вылезают за строку), однако, такие дети могут быть мешковаты, неловки, спотыкаются на ровном полу, роняют стулья.

Существование подобных индивидуальных качественных различий также давно и хорошо известно, как и то, что в прямой корреляции с этой наличной пропорцией развития отдельных сторон моторики стоит и способность усвоения новых моторных навыков и умений того или другого качества. Один ребенок очень легко и хорошо выучивается мелкой и точной

работе, но очень туго осваивает упражнения ритмической гимнастики, например. Другому легко даются танцевальные движения и очень трудно, например, игра на фортепьяно. Конечно, выбранные моторные и конституциональные профили коррелируют между собой. Поэтому уместно ставить вопрос о выборе методов корректировки и тех и других, способствующих их дальнейшему развитию и тренировке.

Развитие двигательного навыка и умения представляет собой не пассивное «отдавание» воздействиям, идущим извне, а активную психомоторную деятельность, образующую и внешнее оформление и самую сущность двигательного упражнения. Формирование двигательного навыка представляет собой целую цепь последовательно сменяющих друг друга фаз разного смысла и качественно различных механизмов.

Среди множества двигательных функций развивающихся в младшем школьном возрасте особое место занимают функции движения пальцев рук.

Двигательные функции пальцев рук оказывают огромное влияние на развитие всей высшей нервной деятельности ребенка.

Действия ребенка с предметами оказывают большое влияние на развитие функций мозга.

«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению», - писал И.М. Сеченов. Усиление двигательного компонента эффекторного звена игровых, пищевых и других реакций усиливает основной рефлекс. Построение каждого движения определяется характером тех сигналов, которые его вызвали, и осуществляется как процесс координации элементов данного движения.

Н.А.Бронштейн и А.В.Запорожец считают, что координация любого двигательного акта - от самого элементарного до такого сложного как письмо и артикуляция, - определяется образом или представлением ожидаемого результата действия. Представление о действии, говорит Н.А.Бронштейн,

является «ведущей инвариантой», определяющей по ходу перестройку программы двигательного акта.

В научной литературе по психологии, физиологии, педагогики принято различать два основных вида движений: произвольное и непроизвольное. Безусловно, оба вида свойственны детям младшего школьного возраста.

Непроизвольные, более простые, полностью воспроизводят врожденные двигательные реакции. Произвольные, сложные движения, сразу формируются как заученные, они представляют собой множество приобретаемых на жизненном опыте навыков, умений. В сложных двигательных актах элементы произвольного и непроизвольного движения переплетаются очень тесно и очень трудно их дифференцировать. В случае многократного повторения эти компоненты превращаются во «вторичные механизмы» (например, при изучении танцевального движения, игре на музыкальном инструменте) и начинают осуществляться без активного участия коры головного мозга.

В исследованиях психологов отмечается три основных черты произвольных действий: 1) они свободны от внешних стимулов; 2) направлены на достижение какой-либо цели; 3) предвосхищают будущее (поскольку цель должна быть достигнута в будущем). Именно поэтому психологи пришли к мысли, что произвольные движения не детерминированы внешними воздействиями и побудительной силой их развития является принятое человеком решение.

«Непроизвольное можно сделать произвольным, но достигается это при помощи второй сигнальной системы», - говорил И.П.Павлов. Л.С. Выготский писал о том, что высшие формы регуляции движения человека рождаются в социальном общении людей. Индивидуальное развитие произвольных движений начинается с того, что ребенок научается подчинять свои движения словесно сформулированным требованиям взрослых.

Знакомясь с окружающим миром, ребенок учится различать множество предметов и явлений, их пространственные, временные и причинные

отношения. Информация, полученная им от анализаторских систем, в том числе и от двигательной, подвергается сортировке, анализу, объединению, разномодальные ощущения сливаются в образы предметов. Этот процесс И.М.Сеченов назвал предметным мышлением. Развитию предметного мышления у ребенка в возрасте 6-7 лет во многом способствует развитие его двигательной моторики. В работах Сеченова обращается внимание на то, что каждый рефлекс содержит движение: движение мышц управляющих глазом, движение в руках и ногах и т.д. Значит, процесс выделения соответствующих рефлексов в мозге и последующая их интеграция в целостный образ предмета подразумевает широкое участие двигательного анализатора.

Двигательная система оказывает огромное воздействие на весь организм ребенка в целом, но особенно существенно его влияние на деятельность мозга. Формы и пути этого влияния очень разнообразны.

ВИДЫ УДАРОВ

Удары по мячу являются главным разделом технической подготовки, однако и все остальные технические приемы игры (остановка мяча, ведение и пр.) также имеют очень большое значение и вместе с ударами должны быть освоены в совершенстве.

Удары

ногами:

Удары

по мячу ногами разделяются по следующим способам выполнения:

1. Удар внутренней частью подъема.
2. Удар средней частью подъема.
3. Удар внешней частью подъема.
4. *Удар внутренней стороной стопы.*
5. Удар внешней стороной стопы.
6. Удар носком.
7. Удар пяткой.

Удар внутренней стороной стопы обычно производится по неподвижному или идущему к игроку мячу с какой-либо стороны по земле или воздуху. Удар выполняется стопой, повернутой вперед по ходу удара. Бьющая нога, несколько согнута в колено, отводится назад. Стопа удерживается параллельно поверхности земли. Удар по мячу производится за счет движения в тазобедренном суставе (для чего нога выносится вперед) и незначительного разгибания в коленном суставе.

Этот удар чаще всего применяется для посылки мяча на небольшие расстояния, поскольку является недостаточно сильным, но зато, как уже говорилось, самым точным. Удар щечкой применяется главным образом как точная передача мяча на небольшое расстояние. Когда игроки оказываются вблизи ворот соперника, они тоже часто посылают мяч в ворота внутренней стороной стопы (особенно если хотят направить его в угол мимо вратаря). Точности удара способствует большая площадь соприкосновения стопы с мячом. Рассчитай, чтобы опорная нога была в 10-15 см. сзади и сбоку от мяча. Колено этой ноги следует немного согнуть, а носок чуть повернуть внутрь. Стопа бьющей ноги разворачивается к мячу так, чтобы быть

обращенной к нему внутренней стороной. В момент удара можно наклонить туловище над мячом. При ударе с разбега соблюдаются те же условия. При становлении “школы” ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги. Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 12-14 лет.

УДАРЫ И ИХ МЕСТО В ТЕХНИКЕ

В ходе матча футболистам все время приходится то останавливать мяч, то вести его, то передавать друг другу, то ударять по воротам и т. д. Если футболисты выполняют эти действия (приемы) медленно и не совсем точно, то команда затрачивает больше усилий и это препятствует достижению победы.

Если в школах учатся читать и писать отдельные буквы, слова, фразы и т. д., то при освоении технических приемов футболисты должны сначала учиться выполнять отдельные приемы и их сочетания, из которых строится игра. Ясно, что в освоении этой «азбуки» футбола огромную роль играют личное стремление занимающихся и их упорная работа над собой.

Велика роль и преподавателя-тренера, умеющего организовать тренировку и соревнования. Соревнования являются своеобразным «диктантом», который может служить не только проверкой знаний, но и методом дальнейшего обучения технике, тактике, повышения уровня физической подготовки, а также воспитания морально-волевых качеств в соответствующей игровой обстановке.

Техника игры сама по себе довольно сложна, а выполнить технические приемы во время игры еще более сложно. Движения футболиста и мяча, перемещение партнеров, соперников и т. д. — все это почти мгновенно должно учитываться играющими. Нужно учитывать и активное сопротивление соперника. Уровень технической подготовки определяется той легкостью, непринужденностью, быстротой и точностью, с которой игроки выполняют всевозможные приемы в игре. Нередко исход матча может быть решен грубой технической ошибкой или, наоборот, отлично выполненным приемом, например срезкой в свои ворота или сильным и точным завершающим ударом по воротам соперника.

В современной игре, по какому бы тактическому плану ни играли команды, какой бы скоростной подвижностью и неистощимой энергией ни обладали футболисты, техническое мастерство чрезвычайно необходимо. Однако в тренировочной работе при разучивании и совершенствовании того или иного технического приема, основанного на его многократном повторении, выполнение этого приема нередко осуществляется вслепую, без учета теоретических обоснований. Между тем понимание существа приема ускоряет процесс его освоения и во многих случаях позволяет вскрыть причины различных ошибок.

Очень часто приходится наблюдать, как наряду с отлично

выполненными ударами футболисты непростительно «мажут» из самых выгодных, положений при завершающих ударах. А ведь удар в футболе является основой технического мастерства. Среди различных технических приемов удары по мячу занимают наиболее важное место, так как, вполне понятно, большая часть игры в техническом отношении ведется при помощи самых различных ударов ногами или головой. Стремясь в игре добиться победы, футболисты как бы соревнуются в умении бить по мячу. Существует понятие— «поставить удар». Это значит научиться из различных положений бить точно и, если нужно, сильно.

Разбирая более подробно выполнение ударов по мячу, надо заметить, что до настоящего времени теоретическая сторона этого вопроса очень мало изучалась как в командах мастеров, так и в командах групп подготовки, хотя она, на мой взгляд, заслуживает тщательного изучения. Теоретические обоснования помогут более сознательно подходить к этому вопросу.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ ПО МЯЧУ.

Подготовительная фаза — замах ударной и постановка опорной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют нанести удар требуемой силы, так как увеличивается траектория движения стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Чтобы правильно выполнить замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьируется в пределах 2-2,5 м.

Рабочая фаза — ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога "зафиксирована" в голеностопном и коленном суставах. "Превращение" ноги в "жесткий рычаг" позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в

момент начала удара. Рабочая фаза заканчивается выполнением, так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом.

Завершающая фаза — принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦГ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются оптимальные условия для дальнейших действий. Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногами. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой.

Однако нередко в зависимости от игровой ситуации возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногами имеет некоторые специфические особенности. Удар внутренней стороной стопы

Часто используется при коротких и средних передачах; при ударах с ближнего расстояния. Чтобы правильно его выполнить, необходимо поставить к направлению полета мяча. Для разучивания этого приема предлагается несколько упражнений, которые можно выполнять как индивидуально, так и в парах.

Подводящие упражнения

1. У стенки или щита встать в 3–6 шагах от цели. По неподвижному мячу с места выполняется 5–10 ударов, а затем – такое же число ударов с одного или нескольких шагов разбега.

2. Попади в ворота. Поставить перед стенкой ворота из флажков или стоек шириной в 1 или 2 м. Необходимо постараться с расстояния 4–6 шагов, посылая мяч низом, попасть в цель (ворота). Данное упражнение повторяется несколько раз с небольшим перерывом. Удар внутренней стороной стопы можно усложнить. Для этого мяч переносится на 2–3 шага в сторону.

3. Точная передача. Дети становятся друг против друга на расстоянии 5–7 шагов. Поочередно передают мяч друг другу так, чтобы он медленно подкатывался к ногам партнера. Это упражнение можно выполнять в колоннах.

4. Мяч в кругу. На площадке чертится круг диаметром 5–6 шагов в зависимости от места проведения занятий. Один ребенок встает внутрь круга, остальные размещаются по его линии на одинаковом расстоянии друг от

друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. Через 8-10 передач его меняет следующий игрок.

5. Кто самый меткий. Для выполнения данного упражнения необходимо поставить флажок или какой-либо другой предмет. С расстояния 4-6 шагов следует попасть в цель как можно больше раз. Каждый участник выполняет 5–7 ударов.

6. Обратный пас. На площадке чертятся два квадрата один внутри другого. Углы малого и большого квадрата размечаются фишками. В центре стоит игрок. Игроки с мячами стоят на углах большого квадрата. По сигналу игрок без мяча добегают до фишки отыгрывает пас обратно игроку, который отдал ему пас и бежит к другой фишки. После 10 передач игроки меняются.

**Система упражнений для совершенствования «чувства мяча»
внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения
ведению и разворотам**

12. Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча		
13. Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы	16. Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой	
14. Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы	17. Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой	20. Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед
15. Перебросы мяча	18. Стоя боком	21. Убирания мяча

между ног	перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой	в стороны внутренней и внешней стороной стопы с продвижением вперед
Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча	19. Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы
	Развороты внутренней и внешней стороной стопы	

АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПОЛНЕНИЕ

УДАРА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ СТОПЫ.



1. Мышцы живота
2. Боковая (косая) мышца туловища
3. Грудная мышца
4. Трапециевидная мышца
5. Дельтовидная мышца
6. Трехглавая мышца
7. Широчайшая мышца
8. Мышца, отводящая бедро
9. Мышца задней поверхности бедра
10. Мышца голени
11. Ахиллесово сухожилие
12. Двуглавая мышца
13. Четырехглавая мышца бедра

Основные группы мышц, участвующие в выполнении удара по мячу внутренней стороной стопы используется в основном для выполнения коротких и средних передач, а также для поражения ворот соперника с

близкого расстояния. Данный прием причисляют к разряду высокоточных действий, так как мяча касается достаточно большая часть стопы (от пятки до большого пальца). Тем не менее, сила такого удара меньше, по сравнению с ударами другими способами, так как замах ударной ноги достигает максимальной величины, а в крайнем положении связки тазобедренного сустава при разгибании прижимают головку бедра к вертлужной впадине, что исключает необходимую супинацию бедра.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота наружу (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и в период проводки. В нашей стране созданы все условия для развития массовых видов спорта, в том числе и футбола. Тренеры прилагают большие усилия, передавая свои знания и опыт при обучении молодых футболистов. Однако работа в этой области не достигла еще желаемого уровня, что подтверждается весьма скромными результатами наших команд во встречах с зарубежными. И тренерам и футболистам нужно очень много сделать, чтобы повысить уровень игры.

Заключение.

Методика обучение удара внутренней стороной стопы у детей младшего школьного возраста (8 – 9 лет) надо планировать с учетом анатомо-физиологических, психологических, возрастных характеристик. Все упражнения должны быть просты в объяснении и технике выполнении. Двигательное действие лучше разучивать в играх. Метод выполнения технического приёма лучше выбрать метод разучивание по частям. Как только обучаемый будет выполнять технический прием хорошо, можно добавить метод изучения упражнения. При разучивании технического приема необходимо давать различные упражнения в малых объёмах не закливаются на одних и тех же. В этом возрасте дети быстро утомляются и эмоционально устают. Меняйте виды деятельности.

Список литературы.

1. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации.
2. Футбол. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.: ил. Составители: Г.А. Баландин, заслуженный учитель РФ; Н.Н. Назарова, заслуженный учитель РФ; Т.Н. Казакова, учитель школы № 72, г. Москва.
3. Заваров. А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих.– СПб.: питер, 2010. – 208 с.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – Москва 2007.
5. И.С. Барчуков. Теория и методика физического воспитания и спорта.– М. 2011 – 368 с.
6. О.Б. Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек 2010. – 176 с.
7. А. Кузнецов. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (9-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007.
8. Мартин Бидзински. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Нижний Новгород РА «Квартал» 2009г. 160с.
9. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Москва 2009
10. Мальком Кук и Джимми Шоулдер. Самый популярный в мире учебник футбола Астрель Москва 2003
11. Антипов А.В. Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе Москва 2008
12. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов - М.: Спорт - Академ - Пресс, 2002. С.754
13. Бальсевич, В.К. Как понять школьника?//Физическая культура и спорт. М.:Физкультура и спорт 2000. С.956

- 14.Бойко И., Иванов А., Крыжановский К.//Бей-беги: наше время. История английского футбола: публицистические очерки. М.:физкультура и спорт2010.С.849
- 15.Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин - М.: Физическая культура и спорт,М.:ФиС 2003.С.527
- 16.Волков, Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов/Л.В. Волков - К.: Здоровье, 2008.С.749
- 17.Дегтярев В.П.. Нормальная Физиология.М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС 2006.С.960
- 18.Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев - М.: Физическая культура и спорт 2007.С.1121