

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

Протокол № 2 от 14.02.2023

Утверждаю
Директор МБУДО СШОР №12
«Лада» г.о. Тольятти

О.В. Малахов



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

Выполнил: инструктор-методист Новичихин П.В.

ТОЛЬЯТТИ

2023 г.

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

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.

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

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 привлечшие их внимание.

Особенностью внимания юных футболистов 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 еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у юных футболистов имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Футболисты этого возраста еще 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 действия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у футболистов данного возраста, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти.

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 тренером должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Биомеханическая структура и методические особенности при обучении удару внутренней стороной стопы.

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 согнутая 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 послы мяча на короткие и средние дистанции, поскольку является недостаточно сильным, но зато, как уже говорилось, самым точным.

При обучении техники удара по мячу внутренней стороной стопы можно использовать метод, при котором само действие разбивается на фазы и каждая фаза разучивается отдельно, далее выполняется слитно. Этот метод позволяет качественно корректировать ошибки, при выполнении удара по мячу внутренней стороной стопы.

Существуют 3 фазы выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы:

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.

Основная 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. Центр тяжести футболиста 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.

При обучении техники удара по мячу внутренней стороной стопы можно использовать метод, при котором само действие разбивается на фазы и каждая фаза разучивается отдельно, далее выполняется слитно.

Примеры подводящих упражнений при обучении техники удара по мячу внутренней стороной стопы

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 внутри 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 чертится 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 фишке. После 10 передач игроки меняются.

Заключение.

Методика обучения удара внутренней стороной стопы у детей младшего школьного возраста (8 – 9 лет) обязательно планируется с учетом анатомо-физиологических, психологических, возрастных характеристик. Упражнения при обучении должны быть просты в объяснении и технике выполнении. Обязательная корректировка ошибок при обучении выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы. Двигательное действие лучше закреплять в играх. При разучивании данного технического приема необходимо давать различные упражнения в малых объёмах не заклинивается на одних и тех же. В этом возрасте юные футболисты быстро утомляются и эмоционально устают поэтому необходима смена тренировочной деятельности по ходу проведения учебно-тренировочного занятия.