

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Еланская детско-юношеская спортивная школа»  
Еланского муниципального района Волгоградской области

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕМЕ:  
«Система отработки удара по мячу  
внутренней стороной стопы  
в группах начальной подготовки».**

Разработал:

старший тренер-преподаватель по футболу  
высшей квалификационной категории  
Евтушенко Сергей Александрович

р.п. Елань  
2012 г.

## Объяснительная записка.

Традиционные научные обоснования обучения двигательным действиям разнообразны. Разнообразие объяснялось просто: ни одна из них не гарантировала успешного обучения, удача сопутствовала лишь одарённым ученикам! Рядом с чемпионами – образцами совершенства – всегда находились «неспособные», у которых что-то не получалось. Как оказалось, причина неудач не в «бесталанности» обучаемых, а в том, что механизмы научения запряты очень глубоко, да ещё и замаскированы в хаосе повседневного опыта и теоретической малограмотности.

Законы построения движений, открытые Н.А.Бернштейном, позволили обозначить важные требования к построению методики обучения двигательным действиям:

- вначале сформировать у обучаемых **потребность** в освоении материала программ обучения;
- затем обозначить **«образ потребного будущего» - мотив (смысл) и задачи (цель)** двигательной деятельности и изучаемых двигательных действий;
- после этого разработать и сформировать **логическую цепочку** – канву построения **действия**, основу состава операций, реализующих **цель** действия;
- затем приступить к формированию специфических двигательных «чувств» - выстроить основную индивидуальную основу построения, исполнения и координации действия – **«ощущение правильного действия»**.

Несмотря на многообразие двигательных действий, любое состоит из операций – частей действия, реализующих логическую цепочку структуры действия. Функция операции – приспособить действие к условиям его осуществления: двигательное действие «удар ногой по мячу внутренней стороной стопы» - состоит из следующих операций (фаз):

1. Предварительная операция – **разбег** (величина разбега и скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами).
2. Подготовительная операция – **замах ударной и постановка опорной ноги** (чтобы правильно выполнить замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега).
3. Рабочая операция – **ударное движение и проводка бьющей ноги** (в момент удара нога «зафиксирована» в голеностопном и коленном суставах). **Рабочая операция заканчивается выполнением проводки.**

Каждая операция в составе действия сохраняет устремлённость на цель действия.

**Н.А.Бернштейн выделяет 5 уровней построения движений**, от низших к высшим, **представляя физиологическую концепцию построения движений**. При управлении построением новыми (для человека) движениями высшие уровни вынуждены брать на себя несвойственные им функции низших уровней.

Высшие уровни – **смысловой и предметный**, являются осознанными уровнями: человек осознаёт все выполняемые им операции и благодаря этому в состоянии управлять их осуществлением. Подробный сознательный контроль над ходом действия является необходимым условием его соответствия задаче и условиям. Благодаря этому контролю двигательная задача решается.

В самом начале выполнения нового действия на первый план выходит **закрепощённость**. Н.А.Бернштейн считает закрепощённость биологически целесообразной реакцией организма на ситуацию решения новой, непривычной двигательной задачи. Он подчёркивает, что благодаря закрепощённости, человек может ограничить количество степеней свободы движений и направить его по нужной траектории.

Выделяются и **другие особенности** управления новыми движениями:

- невысокая скорость выполнения;
- неустойчивость к сбивающим факторам;
- малая прочность запоминания.

При неоднократных попытках решения двигательной задачи происходит **постепенная передача функций управления с высших уровней на низшие**:

- своевременно начинают возбуждаться и сокращаться мышцы;
- начинают взаимодействовать различные группы мышц;
- движения человека «привязаны» к пространству: точнее перемещается в пространстве всё тело или его отдельные звенья – руки, ноги, туловище, голова.

Физиологической концепции построения движений соответствует **психологическая теория управления усвоения знаний, умственных действий и понятий**.

П.Я.Гальперин, опираясь на открытия психологической школы Л.С.Выготского, разработавшего учение о «психологических особенностях поведения – его целях, мотивах, его потребностях и смысле», на теорию деятельности А.Н.Леонтьева, на законы физиологии активности Н.А.Бернштейна, **раскрыл законы усвоения знаний, формирования действий**. Построенная им и трудами его учеников теория получила название «Теория планомерно- поэтапного формирования действий и понятий».

В самом начале считалось, что это предмет исследований только умственных действий, но позже выяснилось, **что теория действительна и при обучении двигательным действиям**, это отражено в работе «Теория обучения двигательным действиям», которую начинали Ю.И.Башлыков, В.Г.Подольский и продолжает М.М.Боген.

Такое обоснование нового подхода к обучению двигательным действиям мне близко потому, что, работая в ДЮСШ сельского района, имея конкуренцию среди множества учреждений дополнительного образования детей, при наборе в группы начального обучения не имею возможности производить отбор на отделение футбола. Беру всех желающих заниматься. Особенности новой

концепции обучения двигательным действиям: доступность для каждого обучающегося, безошибочность, быстрота и прочность освоения – это как раз то, что нужно в наших условиях.

### **Рекомендации.**

Каждый раз движение человека, представляя орган удовлетворения его потребностей, строиться заново, с учётом задачи и конкретных условий.

В методических рекомендациях я поделюсь опытом формирования «двигательного умения» (по Богену М.М.), начального уровня владения действием.

«Двигательное умение» – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех основных опорных точках (ООТ), невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.

Также мы остановимся на моменте перевода обучающихся от сформированного умения к навыку и способам его становления.

«Двигательный навык» - это такая степень владения действием, при которой движение происходит, автоматизировано, то есть не требуется специально направленного на них внимания.

И двигательное умение и двигательный навык формируются, как правило, в группах начальной подготовки футболистов. От того, насколько качественно будут они сформированы, во многом будет зависеть качество игровой и результативность соревновательной деятельности в дальнейшем.

Систему формирования умений и навыков я строю на основе работы кандидата педагогических наук, профессора М.М. Богена «Обоснование особенностей новой концепции обучения двигательным действиям: доступность для каждого обучающегося, безошибочность, быстрота и прочность освоения».

При изучении отдельного технического приёма выделяю следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углублённое разучивание;
- закрепление и совершенствование техники.

#### **1. Первоначальное обучение.**

Цель: освоить основу техники «удара по мячу внутренней стороной стопы».

Используемые методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ, практическое опробывание разучиваемого действия.

**Рассказ** (формирует логический образ):

1. Ребята, сегодня я вам расскажу, как выполняется новый технический приём «удар по мячу внутренней стороной стопы» (рассказ сопровождается медленным выполнением сказанного, используется расчленённый метод разучивания нового):

- слегка согнутая в колене опорная нога ставится в 10-15 см от мяча и чуть сбоку;
- носок ноги и направление удара совпадают;
- бьющая нога, согнутая в колене сильно разворачивается наружу;
- в момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча;
- одновременно туловище наклоняется над мячом;
- после удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом.

2. Этот приём применяется в игре для передачи мяча на короткие и средние дистанции и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

#### **Показ, демонстрация движения (создаёт зрительный образ):**

1. Должен быть образцовым по форме.
2. Воспроизведён в оптимальных временных, пространственных и силовых характеристиках движения:
  - производится показ приёма «передача мяча внутренней стороной стопы» игроку с близкого расстояния;
  - производится показ приёма «передача мяча внутренней стороной стопы» игроку со среднего расстояния;
  - производится удар по воротам внутренней стороной стопы с близкого расстояния.

Удар по мячу внутренней стороной стопы выполняется правой и левой ногой.

Показ может сопровождаться пояснениями и завершаться правильной безошибочной демонстрацией.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используются и другие приёмы – просмотр наглядных пособий, видеозаписей.

#### **Практическое опробывание разучиваемого действия.**

##### Особенности:

- выполняется в постоянных и упрощённых условиях;
- усвоение строится по принципу выделения и усвоения, в первую очередь главных или трудных звеньев;
- обязателен процесс последующего соединения звеньев в единое системное целое;
- выполняется с «ведущей» ноги и в удобную сторону;

Новый материал изучают на 3-5 занятиях, используя следующие средства:

- подготовительные к исполнению приёма упражнения (комплекс подготовительных упражнений в приложении № 1);

- подводящие к правильному выполнению изучаемого приёма упражнения (комплекс подводящих упражнений в приложении № 2.).

При работе над техническим приёмом с помощью практических упражнений более сложного характера допускается использование комплексного метода (расчленённого и целостного).

## **2. Углублённое разучивание.**

Цель: закрепить основы техники разучиваемого действия, уточнить детали каждого изучаемого движения, входящего в состав действия.

Используемые методические приёмы: метод целостного упражнения с увеличением числа вариативных повторений, усложняющихся условий выполнения, увеличения числа повторений, игровой метод.

Особенности данного этапа:

- совершенствуется первоначальное умение;
- совершается переход от умения к автоматизированному навыку;
- разучивание может идти с большими интервалами, что даёт возможность обновлять изучаемый материал;
- основными и эффективными являются практический и игровой методы.

Наблюдается **определённая последовательность в обучении** на этапе углублённого разучивания. Она реализуется с помощью определённых групп упражнений:

- упражнения, включающие вариативные повторения;
- упражнения, усложняющие условия выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы;
- упражнения на увеличение числа повторений упражнения в одном занятии с переключением на игровые упражнения.

(Комплекс упражнений в приложении № 3).

Процесс овладения техническими приёмами всегда протекает параллельно с исправлением двигательных **ошибок**, допускаемых обучающимися.

Разнообразные ошибки, возникающие в процессе обучения, имеют единую причину: тренер-преподаватель не выполнил требование одного или нескольких дидактических принципов: **ознакомление - освоение - контроль/коррекция – закрепление – применение.**

Сложившаяся практика исправления ошибок подсказывает, что больше всего внимания ошибкам уделяется:

- на стадии практического отработывания разучиваемого действия этапа «Первоначальное обучение»;

- и на стадиях совершенствования первоначального умения и перехода от автоматизированного умения к навыку на этапе «Углублённого разучивания».

**Главная задача:** предупреждение и исправление ошибок до того, как они закрепятся.

1. Способы предупреждения ошибок:

- сильная мотивация к изучению нового приёма;
- хорошо подготовленный двигательный аппарат к изучению нового приёма;
- системность и последовательность в обучении;
- тщательная подготовка тренера-преподавателя к объяснению и показу нового приёма;
- педагогический учёт и контроль над ходом освоения.

2. Способы исправления ошибок:

- поступление срочной информации от тренера-преподавателя о протекании отдельных фаз и элементов в структуре движения;
- подробный сознательный контроль над ходом действия самих обучающихся

Чтобы обучающиеся могли сознательно контролировать свои действия, а затем и корректировать их, необходимо последовательное обучение.

1. **Зрительный контроль обучающегося за показом образца и комментарием тренера-преподавателя** (образец должен быть безупречным, комментарий чётким).
2. **Разучивание каждой части двигательного действия с проговариванием тренером-преподавателем основных опорных точек, а при повторах – с привлечением к проговариванию основных опорных точек самими обучающимися.**

Например: при освоении обучающимися исходного положения в приёме «удар по мячу внутренней стороной стопы», один-два из них вслух говорят: «Я, слегка согнутую в колене опорную ногу ставлю в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги и направление удара совпадают. Бьющую ногу, согнутую в колене сильно разворачиваю наружу. Остальные обучающиеся выполняют эти же действия, контролируя себя.

После того как тренер-преподаватель убедился, что все обучающиеся заняли правильное исходное положение, уместно сказать: «Ребята, запомните **ощущение** правильно занятого исходного положения, постарайтесь вспомнить его при неоднократных повторах».

Также нужно, чтобы обучающийся смог проговорить и причину своей ошибки в процессе освоения какой то части действия, а в последующем, и всего двигательного действия. Здесь обучающемуся нужно передать не только **зрительные**, но и тактильные **ощущения**, что очень важно.

Например: « Когда я производил удар серединой стопы по мячу, то я не коснулся середины мяча» или «Когда я производил удар, то не наклонил туловище над мячом» или «После удара моя бьющая нога не продолжила движение за мячом». Остальные обучающиеся слушают и мысленно осуществляют контроль за своими действиями

### **3. В случае повторения ошибок возвращение к подводящим упражнениям.**

Эта работа сложна, не всегда тренеры-преподаватели готовы выделить время на занятии для такого рода работы. Почти всегда взрослые довольствуется своим анализом неправильных действий обучающихся, тем самым формируя только внешнее восприятие, и не формируют очень важные **внутренние процессы, позволяющие обучающимся быстро, безошибочно и надёжно освоить двигательное действие** с помощью контроля и последующей коррекции.

### **4. Закрепление и совершенствование техники.**

Цель: закрепить осваиваемый технический приём, довести специальные двигательные навыки до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Используемые методические приёмы: игровой и соревновательный методы.

Работа третьего этапа найдёт своё продолжение в учебно-тренировочных группах и будет иметь свою структуру, цели, задачи, средства и методы их достижения. Работа над совершенствованием любого технического приёма бесконечна, как несчётное множество ситуаций в игре, в которых он используется.



**Комплекс подготовительных упражнений.**

1. Стоя на месте перекатывают мяч влево-вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней стороной стопы.
2. Лёгким движением обучающийся направляет мяч от одной ноги к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
3. То же самое задание, но периодически обучающийся останавливает мяч подошвой стопы, а после остановки меняет направление движения.
4. Обучающиеся ведут мяч по кругу по часовой или против часовой стрелки, правой или левой ногой внутренней стороной стопы.
5. Обучающиеся ведёт мяч по прямой внутренней стороной стопы, останавливают внешней стороной стопы.
6. Обучающиеся вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы.
7. Обучающиеся выполняют эти же самые игровые приёмы, но в зигзагообразных перемещениях.
8. Обучающиеся работают с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; передней частью подошвы мяч двигается вперёд и назад к внутренней стороне стопы.
9. Обучающиеся перекатывают мяч влево-вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно, то левой, то правой ногой.
10. Обучающиеся передают мяч в парах на месте. Они располагаются в 5-7 м. друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги обучающийся делает передачу партнёру и тот идёт на мяч.. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба играют то правой, то левой ногой.

**Комплекс подводящих упражнений.**

1. БЕЗ МЯЧА. Выполняется размахивание бьющей ногой вперёд с разворотом стопы на 90 градусов, а затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперёд.
2. У СТЕНКИ. Нужно встать в 5-6 метров от стенки и выполнить по 20-25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20-25 ударов с одного, а потом с 2-3 шагов разбега.

3. **ТОЧНЫЙ УДАР.** Перед стенкой из флажков сооружаются ворота шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько обучающихся, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10 ударов.
4. **ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА.** Игроки разбиваются на пары. Партнёры встают друг против друга на расстоянии 5-6 метров и поочерёдно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочерёдно то правой, то левой ногой.
5. **В КОЛОННЕ.** Один из обучающихся (пасующий) встаёт в 6 м. от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и занимает место в конце колонны и т.д. Когда все игроки выполнят по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего..
6. **МЯЧ В КРУГУ.** На площадке чертится круг 18-2 м. Один из игроков встаёт внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочерёдно посылает мяч каждому из участников. После 15-20 передач его меняет следующий игрок.
7. **ПЕРЕДАЧИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ.** Обучающиеся (6-7 человек) располагаются по кругу. Один из игроков по сигналу выполняет передачу одному партнёру и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место.
8. **В ДВИЖЕНИИ.** Передвигаясь по кругу, игроки выполняют передачи мяча в одно или два касания. При этом рекомендуется передавать мяч на ход впереди бегущему партнёру. При выполнении передачи внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперёд, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидаемого мяча игрока.
9. **С ДВУМЯ МЯЧАМИ.** Два игрока встают в 5-7 шагах друг от друга. По сигналу третьего они одновременно направляют мяч друг другу ударом внутренней стороной стопы, а затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно. При передачах необходимо следить, чтобы мячи не сталкивались.
- 10.10. **С ПОДАЧИ ПАРТНЁРА.** Обучающийся встаёт сбоку от партнёра и внутренней стороной стопы низом направляет мяч ему. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет его в стенку. Периодически партнёры меняются ролями.

### **Используемая литература.**

1. М.М.Боген, М.В.Боген «Обоснование особенностей новой концепции обучения двигательным действиям: доступность для каждого обучаемого, безошибочность, быстрота и прочность освоения» Журнал «Детский тренер» № 4 за 2011 год;
2. М.М.Боген, М.В.Боген «О возможности быстрого, безошибочного и надёжного обучения двигательным действиям», Журнал «Детский тренер» № 2 за 2012 год.
3. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет, под редакцией Година М.А., Мосягина С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В., изд-во Нижний новгород, 2012 г.
4. К.Лясковский «Техника ударов», Советский спорт», 2010 г.