

ДИДАКТИКО-ВИХОВНИЙ АСПЕКТ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТОК

Еделев О.С., Єфімако В.О., Шалар О.Г.
Херсонський державний університет

Анотація. Успішність навчання у юнацькому спорті не можливе без організації певних виховних заходів. Організація тренувального процесу юних футболісток має відбуватися за певних умов: правильна постановка завдань, необхідний об'єм тренувальних навантажень, дотримання принципів спортивного тренування, досвід та освіченість тренера, зборів гравців команди з батьками, керівництвом команди, зручний розклад, наявності матеріально-технічної бази.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, дисципліна, старанність, засвоєння навчального матеріалу, оцінка за гру.

Аннотация. Эделев А.С., Ефимако В.А., Шалар О.Г. **Дидактико-воспитательный аспект тренировки юных футболисток** Успешность обучения в юношеском спорте не возможно без организации определенных воспитательных мероприятий. Организация тренировочного процесса юных футболисток должна происходить по определенным условиям: правильная постановка задач, необходимый объем тренировочных нагрузок, соблюдение принципов спортивной тренировки, опыт и образованность тренера, сборов игроков команды с родителями, руководством команды, удобнорасписание, наличие материально-технической базы.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, дисциплина, старание, освоение учебного материала, оценка за игру.

Annotation. Edelev A. S. Yefimako V.A. Shalar O.G. **Didactic and educational aspects of young female football players training.** Success in youth sport training is impossible without organization of some educational events. Architecture of training process of juvenile football players should descend on defined conditions: straightening statement of the problems, necessary volume of training loads, keeping of principles of sports training, experience and erudition of the trainer, collectings of players of a team with parents, a management of the team, the convenient schedule, presence of material baseline.

Key words: educational and training process, discipline, diligence, understanding of educational material, grade for game.

Вступ.

Незважаючи на зростаючу у світі популярність жіночого спорту взагалі і футболу, зокрема, є обмежена кількість як досліджень, так і методичних рекомендацій, що стосуються підготовки жінок у футболі. Відсутність необхідної методичної і спеціальної літератури з жіночого футболу ускладнює можливості правильної організації навчально-тренувального процесу, побудови тренувальних занять та оптимальне визначення їхнього змісту і спрямованості.

Ефективність організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів має відбуватися за певних умов, а саме: наявності матеріальної бази (спортивних майданчиків, м'ячів, стійок для обвідки, щитів тощо); дотримання принципів спортивного тренування (активності, всебічності, наочності тощо); досвіду та освіченості тренера; зручний розклад тренувальних занять; зборів гравців команди з батьками, керівництвом команди та ін. Але головне покликання тренера – це виховання юного спортсмена. Саме формування моральних і вольових якостей учнів ДЮСШ (дисципліни, старанності, наполегливості, колективізму тощо) а також облік тренером якості засвоєння техніко-тактичних елементів та об'єктивного оцінювання ігрових дій футболісток під час змагань – можна вважати головною умовою в організації навчально-тренувального процесу юних футболісток [1-5].

Найбільш суттєвим моментом у спортивному тренуванні футболісток є формування особистого ставлення їх до тренування, виховання у них активної позиції у ставленні до свого здоров'я, міцності тіла. Дуже важливо відзначити, що оптимізації тренувальних впливів в системі навчання футболу сприяє позитивна мотивація до занять фізичними вправами, вивчення індивідуальних відмінностей в спортивній діяльності.

З огляду на це наше дослідження є актуальним і спрямоване на вдосконалення організації навчально-тренувального процесу юних футболісток

Робота виконана у відповідності до плану НДР Херсонського державного університету.

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження полягала у розробці шляхів та засобів удосконалення управління навчально-тренувальним процесом юних футболісток

Виходячи з мети роботи було сформульовано такі **завдання**:

1. Розробити методику управління навчально-тренувальним процесом футболісток віком 13-14 років.
2. Експериментально обґрунтувати дидактично-методичні засоби та прийоми, які дозволяють оптимізувати процес спортивного тренування юних футболісток

Результати дослідження

Відповідно до появи нових напрямків футболу змінились і вимоги до технічної, тактичної та фізичної підготовленості футболісток. Для більш ефективного проведення тренувального процесу необхідно використання сучасних засобів та методів навчання специфічним технічним прийомом та розвитку певних фізичних якостей, притаманних саме даному виду футболу.

У дослідженні взяли участь дівчата віком 13-14 років, футбольної команди «Ніка» Миколаївської дитячо-юнацької спортивної школи № 3. Спостереження проводилося в період з серпня 2007 року по травень місяць 2008 року.

Серед факторів, що мають суттєвий вплив на підвищення ефективності і якості спортивної підготовки, суттєве місце займає перевірка і оцінка діяльності учнів. Від того, як здійснюється перевірка і оцінка знань, умінь і навичок, багато в чому залежить поведінка учнів, їхнє ставлення до навчання, а також формування самостійності, ініціативи, працелюбства тощо.

Щоб краще керувати спортивною підготовкою футболісток на початку тренувального процесу (серпень 2007 року) було застосовано «Таблицю успішності». В якій оцінюється успішність спортивної діяльності спортсменок за наступними складовими: дисципліна, старанність, засвоєння матеріалу та оцінка за гру. Тобто наочно відображалися результати роботи гравців та команди в цілому протягом місяця. Застосування обліку було спрямоване на підвищення інтересу до занять футболом, покращення відношення до тренувального процесу, вдосконалення гри юних футболісток

Були розроблені і доведені до відома всім футболісткам та їх батькам критерії оцінювання ставлення юних футболісток до спортивної діяльності:

ДИСЦИПЛІНА:

8-10 балів – Дотримання встановлених в команді моральних, естетичних норм поведінки, правил для спортсменок певних звичаїв, традицій; швидке і точне виконання вимог тренера; свідоме поведінка

5-7 балів – Регулярне відвідування всіх тренувальних занять та змагань; випадкові спізнення, добра поведінка

1-4 бали – Нерегулярне відвідування тренувальних занять та змагань, часте спізнювання; байдуже (формальне) ставлення до вимог тренера; нестриманість у вчинках.

СТАРАННІСТЬ

8-10 балів – Сумлінне ставлення до виконання всіх завдань; постійна зайнятість тренувальною або змагальною справою; звичка якісно і своєчасно виконувати тренувальні заняття і змагання; зацікавленість у досягненні позитивного результату, допомога товаришам по команді у складних ситуаціях.

5-7 балів – Прояв певних старань при виконанні фізичних вправ спортсменками; самостійне виконання визначених завдань.

1-4 бали – Відсутність старанності у виконанні складних і важких вправ; байдужість до досягнення більш кращого результату, зацікавленість тільки футбольними подіями та новинами.

ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛУ:

8-10 балів – Уміння застосовувати техніко-тактичні прийоми при зміні змагальної та ускладненої тренувально-тактичної ситуації; успішне розв'язання завдань.

5-7 балів – Уміння використовувати технічні прийоми у типових ігрових ситуаціях.

1-4 бали – точне знання прийому, що вивчається. Але у техніці виконання та у практичному застосуванні багато помилок.

ОЦІНКА ЗА ГРУ:

Виставляється на думку тренера (тренерської ради) в залежності від результативності дій юних футболісток у виступах різного типу змагань.

Зміни у ставленні юних футболісток до процесу спортивного тренування позитивно вплинули на спортивний результат.

У *серпні* місяці була розпочата підготовка до навчально-тренувального процесу, що включала проведення зборів команди. Перед командою була поставлена мета на наступний сезон – перемога на обласних змаганнях. Гравців команди ознайомили з низкою вимог до навчання у СДЮШОР. Також у цей період активно проводився добір здібних дівчат у команду (було залучено четверо дівчат).

Перші тренування серпня носили повільний не дуже інтенсивний характер. Були застосовані наступні засоби: крос по пересіченій місцевості, загальнорозвивальні вправи під музику, вправи в парах з переносом партнера на плечах, на руках та на спині, вправи з різноманітними видами переміщення; жонгливання в парах, передачі та зупинки в парах на місці, квадрати. Також було проведено декілька тренувальних ігор з футболу.

Підсумки роботи команди за серпень місяць за «Таблицею успішності» показано на рис. 1.

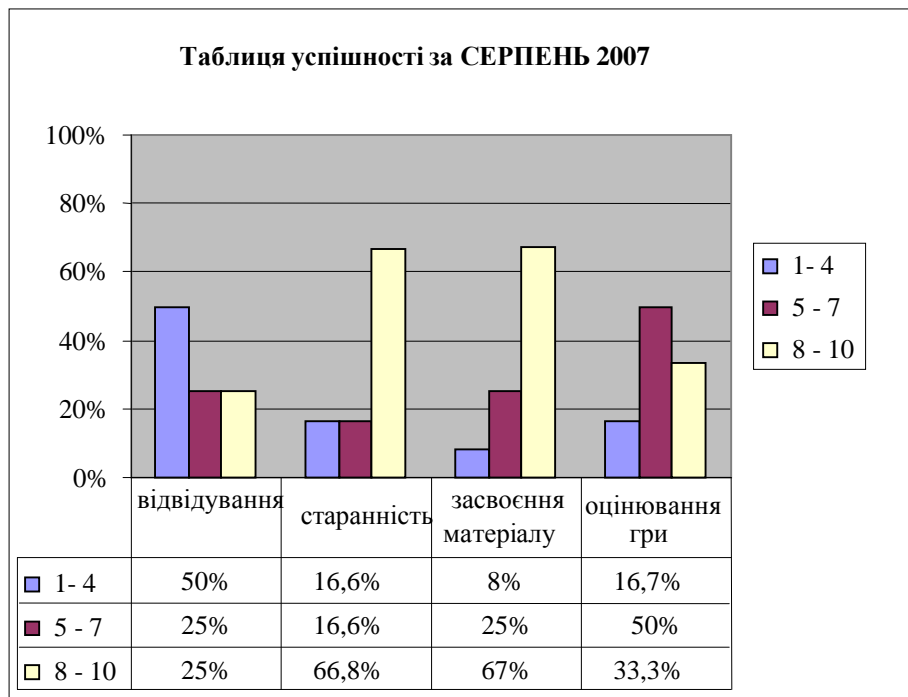


Рис.1. Успішність спортивної діяльності футболісток за серпень 2007 року

В жовтні продовжувалася робота щодо створення фундаменту майбутньої спортивної форми юних футболісток. Значно збільшується інтенсивність тренувальних навантажень. Якщо раніше тренування характеризувалися використанням окремих видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної), то в цей період вони об'єднувалися в цілісну змагальну (інтегральну) підготовку.

У другій половині жовтня місяця команда провела ряд контрольних, товариських матчів. Першу зустріч провели між першим й другим складом. Одну гру з хлопцями зіграли у змішаних складах, другу проти хлопців. Також провели гру проти місцевого дитячого інтернату № 5 та студенток Інституту фізичної культури МДУ.

Щодо створення сприятливого психологічного клімату та колективізму у команді застосовували перегляд у кінотеатрі футбольний фільм «Гол», приймали участь у святі миколаївського футболу.

Підсумки роботи команди за жовтень показані на рис.2.

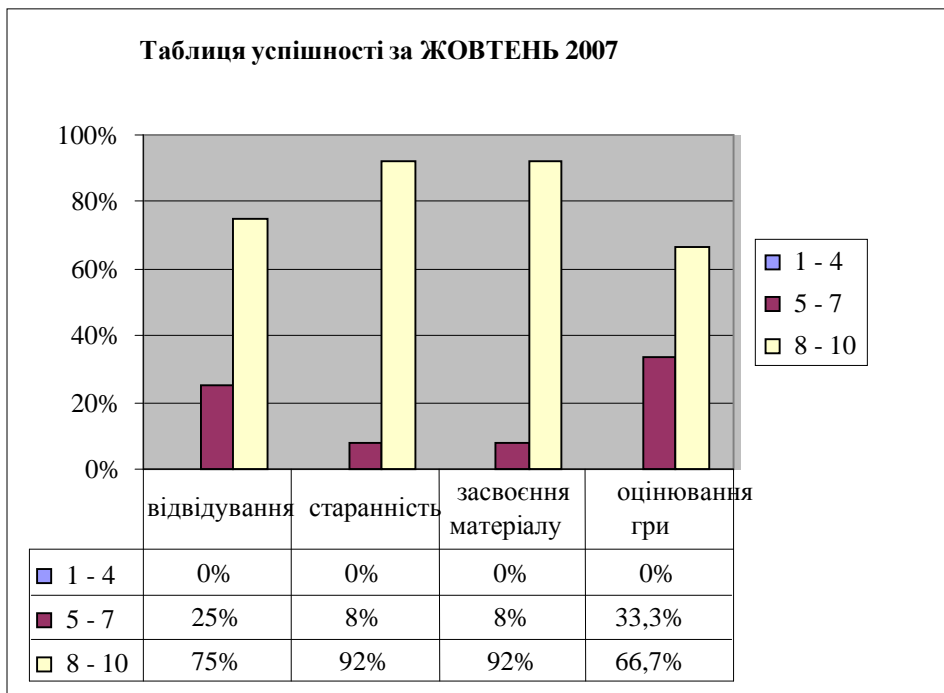


Рис. 2. Успішність спортивної діяльності футболісток за жовтень 2007 року

Порівнюючи результати успішності спортивної діяльності юних футболісток за серпень та жовтень (вересень та інші місяці теж фіксувалися), можна побачити позитивну динаміку. За рахунок певних виховних заходів та наочного застосування «Таблиці успішності», де ретельно відмічалися та аналізувалися складові спортивної діяльності футболісток не залишилося низьких оцінок, а за такими показниками як «старанність» та «засвоєння матеріалу» високий рівень склав 92%.

Позитивна зміна відношення футболісток до спортивної діяльності у поєднанні із різноманітними засобами (інтегральні та змагальні вправи та ін.) спричинило покращення їх фізичних якостей і виконання техніко-тактичних дій.

Наприклад, порівняльний аналіз рівня розвитку швидкісних здібностей вказує на те, що результати дещо покращилися у юних футболісток(рис.3.).

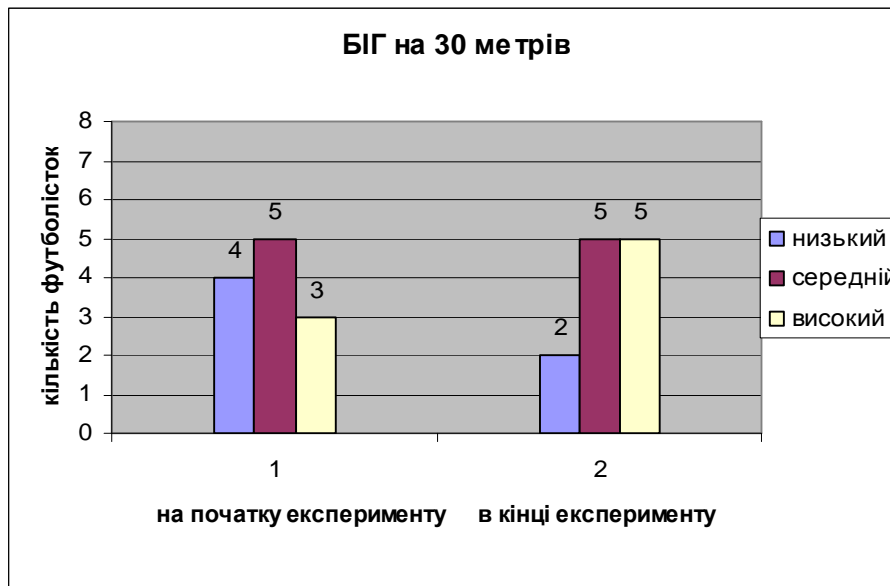


Рис. 3. Порівняння рівня розвитку швидкісних якостей футболісток

Щодо покращення швидкісних якостей у дівчат використовувалися також біг «з тінню», старту за різними сигналами, біг з місця по прямій, під уклін та вгору, стрибковий біг на 10-25 м, повторний біг від 10 до 60 м, біг 10-30 м із закидуванням гомілки, з високим підніманням стегна, біг з максимальною частотою рухів ніг на місці (4-6 сек. бігу, через 1,2 хв. відпочинку).

Також можна відмітити позитивну динаміку підвищення показників юних футболісток у веденні м'яча на 30 м: (рис.4).

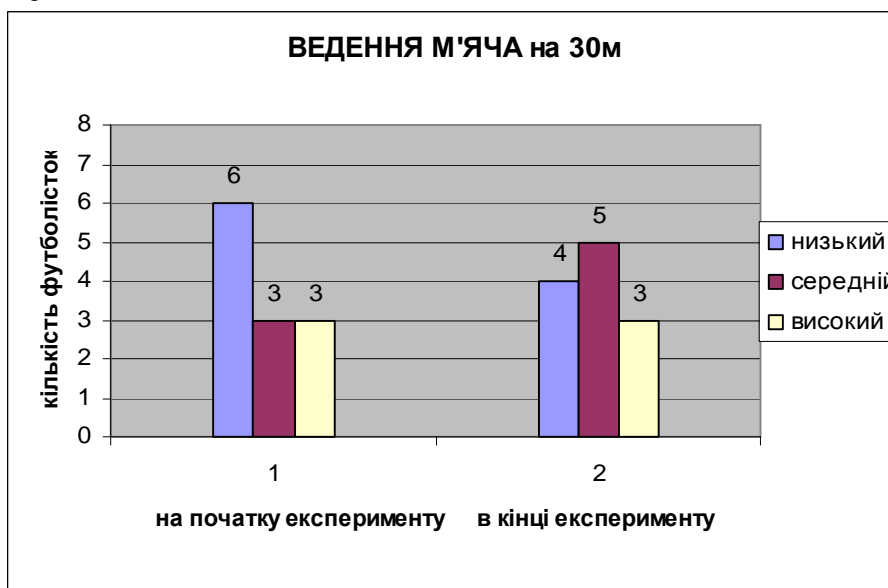


Рис. 4. Показники розвитку техніки ведення м'яча футболісток

Для покращення техніки виконання ведення м'яча футболістками використовувалися наступні засоби:

- ведення м'яча різними способами по прямій лінії;

- ведення м'яча по коридору шириною 50-60 см зі зміною способу ведення, ведучої ноги (лівої і правої) і темпу;
- ведення м'яча по прямій із прискоренням
- 7-8 гравців з м'ячами здійснюють ведення в центральному колі, змінюючи напрямок і темп руху. Завдання – уникнути зіткнення.
- Естафета. Дві команди в колонах знаходяться на лінії старту. Всі учасники по черзі обводять 6 стійок, відстань між якими по 2-3 м. Перша стійка – за 5 м від старту.

Висновки.

Правильна організація навчально-тренувального процесу одне з головних найважливіших питань у роботі тренера-викладача, від ефективності якої залежить підсумковий результат спортивної діяльності. Організація навчально-тренувального процесу юних футболісток має відбуватися за певних умов: правильна постановка завдань, необхідний об'єм тренувальних навантажень, дотримання принципів спортивного тренування, досвід та освіченість тренера, зборів гравців команди з батьками, керівництвом команди, зручний розклад, наявності матеріально-технічної бази.

Використання у навчально-тренувальному процесі оцінки дій учнів, за допомогою «Таблиці успішності», освітлюючи кожен місяць результати роботи, перш за все допомогло стимулювати діяльність гравців до покращення своїх результатів. Оцінка за такими компонентами: відвідування тренувань, дисциплінованість, активність, засвоєння гри та оцінка гри допомогли підвищити бажання дівчат більш сумлінно ставитися до занять футболом, покращилася зацікавленість до навчально-тренувального процесу. І як наслідок, все це позитивно вплинуло на такі якості, як дисциплінованість, самостійність, свідомість до занять.

Перспективними напрямками подальшої розробки мають бути: проведення зборів команди, відвідування футбольних матчів, кінотеатрів, зустрічі з професійними футболістками та тренерами тощо.

Література

1. Віхров К. Л. Футбол у школі. – Київ: Навчально-методичний посібник, 2004. – 256 с.
2. Кочетков А. П. Управление футбольной командой. – Москва: Астрель, 2002. – 192 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
4. Байрачный О.В. Анализ соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации с учетом игровых амплуа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2008. - №7. - С. 7-10.
5. Десятников Г.О., Десятникова Н.В. Методично-організаційні аспекти підготовки студентів політехнічних ВНЗ до виконання контрольних нормативів з футболу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2008. - №7. - С. 46-50.

Надійшла до редакції 03.10.2008р.