DOI: 10.17117/na.2015.10.02.385

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.02.385.pdf>

Поступила (Received): 17.10.2015

Савкин А.Ю. Особенности формирования и подготовки сборной команды девушек МИИТА по футболу

Savkin A.Yu.
Features of the formation and training of
the national team of girls MIIT cup

В статье представлены основные проблемы формирования и подготовки сборной команды девушек по футболу в Московском государственном университете путей сообщения. Доказано, что трудности руководства женскими командами возникают в связи со специфичностью женской психологии

Ключевые слова: женский футбол, тренер-мужчина

The article presents the basic problems of the formation and training of the national team of girls football in the Moscow State University of Railway Engineering. It is proved that the difficulties women teams leadership arise in connection with specificity of female psychology

Key words: women's soccer, coach, man

Савкин Артур Юрьевич

Старший преподаватель

Московский государственный университет путей сообщения

г. Москва, ул. Новосущёвская, 22

Savkin Arthur Yurievich

Senior Lecturer

Moscow state university of railway engineering

Moscow, Novosushevskaya st., 22

Современный спорт характеризуется резким повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, ростом спортивных результатов, омоложением состава команд мастеров и национальных сборных, культивированием новых видов спорта. В связи с этим обучение и спортивное совершенствование возможно лишь на базе научно-обоснованной системы, тренировки, учитывающей возрастно-половые особенности занимающихся [1].

Между тем различия в тренировочном процессе юношей и девушек зачастую сводятся к фактическому уменьшению объема нагрузки без учета их физиологических различий.

Девушки отличаются от юношей анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, эффективностью функционирования различных систем организма, адаптацией к мышечным нагрузкам. Женский организм обладает специфическими биологическими особенностями, периодическое осуществление которых оказывает сильное влияние на состояние органов. Систем и работоспособности спортсменок.

Учет этих особенностей особенно важен в детском подростковом и юношеском возрасте, когда идет закладка фундамента успешных выступлений.

Организм девушек в студенческом возрасте продолжает развиваться. Этот период характеризуется интенсивным ростом тела в ширину, увеличением тазового пояса, грудной клетки, а также мышечные и жировые ткани. Формы тела у девушек становятся более округлыми. Костная система девушек довольно прочна, однако фиксация изгибов позвоночника завершается лишь к 20 годам.

Тренеры, работающие с командами девушек этого возраста непременно должны иметь графики менструального цикла каждой спортсменки, учитывая их периодичность в планировании учебно-тренировочной работы и в соревновательной практике.

Когда половое созревание девушек заканчивается, их организм не может сразу же приспособиться к прошедшим изменениям, поэтому они стараются меньше двигаться, но их действия более рациональны [2].

В этом возрасте подготовка по своему развитию приближается к уровню взрослых, что позволяет переходить к этапу углубленной тренировки. Юные спортсменки уже могут не только управлять своими движениями, координировать технику действия, но и осваивать тактические элементы различной степени сложности.

Трудности руководства женскими командами возникают в связи со специфичностью женской психологии. С этим сталкиваются многие тренеры, и особенно это заметно для тренеров, переходящих в женские команды из мужских. Высокая тревожность, эмоциональность, большая, чем у мужчин, солидарность приводят к проблемам, которые в мужских командах, как правило, отсутствуют. Упрек, брошенный тренером двум-трем спортсменкам, может неожиданно вызвать негативную реакцию у всей команды.

При оценке тренера женщины большое значение придают его коммуникативным качествам. Поэтому тренер, обладающий этими качествами, быстрее завоюет симпатии в командах девочек и девушек.

Тренер-мужчина, работающий в женских командах, должен иметь в виду, что спортсменки могут коллективно «влюбляться» в него. Эту реакцию тренер легко распознает, но не всегда правильно выбирает линию поведения, что вызывает агрессивность со стороны спортсменок, эмоциональную напряженность в коллективе. Тренер в женских коллективах подвергается большему критическому рассмотрению, ему чаще «перемывают косточки», чем в мужских командах. Любя «твердую мужскую руку», которая авторитарным руководством может заставить спортсменок тренироваться в полную силу, они в то же время могут жаловаться, что тренер – деспот. Если тренер под их давлением ослабит требования, то в случае неудачного выступления на соревнованиях спортсменки могут бросить тренеру упрек: «Так вы же сами от нас ничего не требуете».

В подготовке сборной команды по женскому футболу Московского государственного университета путей сообщения (МИИТ) мы сделали акцент продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с ак-

центом на развитие скоростно-силовых качеств и специально выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у девушек творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; готовиться к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами.

Решение задачи подготовки футболистов во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в вузах, коллективах физической культуры в районах и городах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы. Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения юных футболистов.

В соревновательный период в подготовки женской команды по футболу необходимо применять специальные средства использования одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных

воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

В заключении хочется отметить, что процесс формирования и подготовки сборной команды девушек по футболу в университете требует от тренера целый комплекс сложных задач, связанных с принятием решений по планированию, направленности, объему, интенсивности тренировки, но самое главное – тренер должен видеть конкретные пути управления тренировочным процессом, создать свою логическую основу системы подготовки. Можно утверждать, что успех приходит к тем тренерам, у которых сложилась определенная система подготовки, которые владеют методикой реализации и раскрытия индивидуальности будущей футболистки. У каждого тренера должна быть определенная стратегия подготовки сборной команды девушек по футболу.

Список используемых источников:

1. Фирсин С.А. Оценка содержания уроков физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 5 (123). 2015. С. 190–194.
2. Фирсин С.А. Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке // Вестник ЮУрГУ. 2014. Т. 14. №4. С. 9–12.

© 2015, Савкин А.Ю.

Особенности формирования и подготовки сборной команды девушек МИИТА по футболу

© 2015, Savkin A.Yu.

Features of the formation and training of the national team of girls MIIT cup