



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических
дисциплин

Технико-тактическая подготовка юных футболистов на основе
использования игрового метода

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

68,89 % авторского текста

Выполнил:

студент группы 3Ф-514/106-5-1
Тютюков Никита Евгеньевич

Работа рекомендована к защите

« 29 » 03 2019 года

зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева Зоя Ивановна



Научный руководитель:

доктор биологических наук,
профессор
Павлова Вера Ивановна

Челябинск
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы подготовки юных футболистов.....	5
1.1 Понятие технико-тактическая подготовка юных футболистов.....	5
1.2 Особенности тренировочного процесса юных футболистов.....	22
1.3 Роль игры в физическом развитии юных спортсменов.....	27
Выводы по 1 главе.....	35
Глава 2. Анализ использования игрового метода в технико-тактической подготовке юных футболистов.....	36
2.1 Организация и методы исследования.....	36
2.2 Методика проведения технико-тактической решать подготовки юных футболистов.....	38
2.3 Оценка технико-тактической подготовки футболистов.....	42
Выводы по 2 главе.....	47
Заключение.....	48
Библиографический список.....	51

Введение

Актуальность исследования. Анализ литературных данных и опыта работы в детско-юношеском и профессиональном футболе позволяет констатировать, что в современной методологии базовой и профессиональной технической и тактической подготовки в мини-футболе существует ряд положений, которые представляются важными, но разработаны, по нашему мнению, недостаточно глубоко.

В них затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования тактической подготовки в атаке и защите, исследование величины и параметров физических нагрузок в футболе, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и тактической подготовки футболистов.

Большинство исследований преимущественно направлено на реализацию функциональной подготовленности футболистов в ущерб технико-тактическому компоненту.

При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов тактико-технической подготовки юных футболистов.

Вследствие, была сформулирована проблема исследования в аспекте повышения эффективности технико-тактической действий футболистов для обеспечения результативности соревновательной деятельности в футболе.

Цель исследования: Разобрать и опробовать комплекс игровых заданий для технико-тактической подготовки юных футболистов.

Объект исследования: процесс физической подготовки юных футболистов.

Предмет исследования: процесс технико-тактической подготовки юных футболистов на основе использования игрового метода.

Гипотеза исследования. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов на этапе начальной подготовки будет эффективной, если:

- разработать комплекс игровых заданий для определения индивидуальных двигательных способностей юных футболистов;
- определить методы и средства для оценки технико-тактической подготовки юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы технико-тактической подготовки юных футболистов.
2. Изучить особенности подготовки юных футболистов на основе игрового метода.
3. Разработать комплекс игровых заданий для технико-тактической подготовки юных футболистов.
4. Экспериментально определить эффективность комплекса игровых заданий для технико-тактической подготовки юных футболистов.

Теоретико-методологической основой исследования явились: концептуальные исследования многолетней подготовки юных футболистов на различных возрастных этапах (М.А. Годик, А.П. Золотарев, А.А. Сучилин, С.Ю. Тюленьков, А.А. Шамардин, А.И. Шамардин)

База исследования: с. Тюбук МОУ «Тюбукская СОШ №3» В эксперименте принимали участие 17 школьников.

Новизна исследования состоит в том, что в нем:

–спроектирован и теоретически обоснован комплекс заданий для технико-тактической подготовки футболистов.

Практическая значимость состоит в том, что разработанная методика может быть применена в работе тренеров, работающих с юными футболистами.

Глава 1. Теоретические основы подготовки юных футболистов

1.1 Понятие технико-тактическая подготовка юных футболистов

Тактика футбола представляет собой основу игровых действий футболистов на поле.

При прочих равных, именно она предопределяет победителя матча. Лишь гибкая тактика в футболе - реальный ключ к победе. Любая команда для достижения победы в соревновании имеет в своем арсенале несколько рабочих тактических схем.

Футбольный поединок - это постоянный переход от атаки к обороне. Эти тактики в футболе имеют крепкие связи для быстрого взаимодействия во время игры.

Тактика — это система организации действий игроков на поле, конечная цель которой - победа в матче. Самая лучшая тактика в футболе характеризуется эффективностью нейтрализации действий соперника при возможности успешной реализации тактических концепций в нападении и защите для достижения итоговой победы.

Тактика и стратегия футбола развиваются и видоизменяются. Если раньше имело значение количество забитых голов, то теперь главная задача футболистов - не пропустить атакующих соперников к своим воротам.

После внедрения в игровые правила понятия «вне игры» на свет появилась схема «W», которая получила своё название из-за своей внешней схожести с этой латинской буквой. Крайние и центральный нападающие выдвигаются вперед.

Схема получила распространение в середине XX века. В 1958 году на Чемпионате мира по футболу бразильская сборная применила тактику 4-4-2, которая и привела ее к очередному чемпионству. Эта схема лежит в основе

таких систем, как 4-3-3 и 3-3-4, которые до сих пор пользуются популярностью.

В ходе эволюции футбола начала прослеживаться устойчивая тенденция к усилению преимущества команды в защите.

Так, в Италии появилась схема с пятью защитниками под названием «кетаначчо». Она предполагала наличие четырех защитников и пятого «либеро», который отвечал за исправление возможных ошибок своих партнеров по защите. Подобный подход усилил оборонительных действия команды.

Тактика и стратегия современного футбола основываются на тактике сборной Голландии и Аякса середины 70-х годов, которые впервые явили миру коллективный, "тотальный" футбол.

Благодаря голландской футбольной школе футбол стал по-настоящему командной игрой: в оборонительных и атакующих действиях команды участвуют все полевые игроки.

Тактическая схема – эта расстановка футболистов, их поведение во время игры с целью выполнения задач, поставленных тренером. По позиции футболиста можно определить его главные функции в матче.

Также со временем изменялась техника и тактика игры вратаря в футболе. Он отвечает не только за сохранность своих ворот, но и начинает атаку, руководит действиями защитников.

Тактики в футболе, вне зависимости от того, какая расстановка игроков на поле будь то 4-4-2, 3-5-1 или 4-1-3-1, предполагают слаженные действия игроков, что представляют собой единый коллективный механизм.

Техника передвижения в футболе считается первичной. Она - фундамент техники работы с мячом.

Именно техника передвижения обеспечивает рациональные и скоординированные движения. Ее освоение должно происходить на первом этапе обучения, в группах начальной подготовки, но по факту с этим есть

проблемы: в технике передвижения юных футболистов встречаются те или иные ошибки.

В среднем футболист находится с мячом всего 1% игрового времени – менее 1 минуты.

Все остальное время он двигается без мяча, думаю одной этой информации должно быть достаточно для обоснования важности освоения техники передвижения. Но я дополню:

- во-первых, правильная техника передвижения снижает вероятность травм.

- во-вторых, она более рациональна с точки зрения энергообеспечения – мы меньше устаем и сохраняем нужную энергию для важных эпизодов;

- в-третьих, в футболе усилия по развитию скорости, чтения игры, концентрации и так далее крутятся вокруг одной цели, которую можно обозначить словом «вовремя».

Правильная техника передвижения – позволяет значительно участить это «вовремя», то есть буквально успевать к эпизодам, оставаться в них - это напрямую влияет на уровень футболиста.

- в четвертых, техника передвижения – это база техники работы с мячом, и это буквально. Особенности работы, ног, корпуса, рук и даже головы, влияют на особенности контроля мяча.

Например, переключения от одного соперника на другого с поворотами, прием с уходом, финты со сменой направления или улитки, прием или удары в прыжке и прочее – будут выполняться тем лучше, чем лучше вы двигаетесь.

- в-пятых, если имеют место ошибки в технике передвижения, то переучивание/исправление отдельных ее элементов рушит уже устоявшуюся технику работы с мячом.

Например, бег с коленями внутрь, часто сопровождается эффективным для ребенка дриблингом и контролем мяча, почти укываемого

коленими. Но это очень травмоопасно, недопустимо и в момент исправления, «вдруг» исчезает и преимущество в контроле.

Определенно, что это не полный список, а лишь часть и основные моменты, подтверждающие необходимость освоения этого блока техники футболиста.

При этом, технике передвижения не уделяется достаточно внимания на футбольных тренировках.

Этот блок техники недооценивается по разным причинам: лимитированное время тренировок и ситуации выбора в пользу работы с мячом, сложности организации такой тренировки у больших групп маленьких детей, порой, просто пренебрежения тренера – «я не физрук их бегать учить», или еще по каким-то причинам.

Но это не злой умысел, а скорее непонимание, традиции или рамки системы. Иногда ошибки в технике передвижения лимитируют развитие игрока. Ошибки можно исправить, как правило, это осуществляется на индивидуальных тренировках.

Чем раньше закреплена правильная техника передвижения юного футболиста - тем лучше для его развития. Элементы и способы техники передвижения в футболе приведены ниже на схеме.



Рисунок 1 - Элементы и способы техники передвижения в футболе

Все четыре элемента техники передвижения тесно переплетены, во время матча один постоянно сменяется другим – бег-остановка-разворот-бег, бег-прыжок-бег-поворот-бег и любые другие разнообразные сочетания.

Кроме того, эти же элементы предшествуют элементам техники работы с мячом, нередко выступают их составными частями и, практически всегда, входят в состав комплексных приемов действий с мячом (например, прием с уходом, большинство финтов и прочее).

Цель тренировок - освоить и закрепить правильную технику передвижения юных футболистов, по ходу дела выявляя и исправляя ошибки, если они есть.

Для этого необходимо понимание о правильном и неправильном выполнении технических элементов.

Мы последовательно расскажем и покажем отдельные элементы, характерные ошибки и упражнения, позволяющие закрепить правильные

двигательные стереотипы. Начнем с техники бега, в частности, ключевых моментов быстрого старта и ускорения.

Далее хочу кратко сделать выводы по отдельным этапам подготовки футболиста

Если в период до 12 лет не ведется целенаправленной подготовки по технической оснащенности футболиста, то восполнить этот недостаток в дальнейшем крайне сложно или невозможно.

Невозможно требовать до 12 лет от ребенка сложных тактических действий, так как до этого возраста он воспринимает ограниченное количество игровых объектов (не более 2-3).

Следует учитывать индивидуальные способности и возможности ребенка. Не всегда в восприятии учебного материала ребенок укладывается в общепринятые рамки.

Необходимо учитывать особенности пубертатного периода (12-14 лет) (период полового созревания) Основные проблемы в этот период у мальчиков связаны с временными нарушениями координации движений.

В футболе, как и в большинстве видов спорта, связанных с высокой физической нагрузкой, очень важное значение, имеет физическая подготовка и техническое оснащение игроков.

Стоит отметить, что в современном футболе, фактором, влияющим на результат, является правильная тактика на матч и правильно подобранная схема передвижения.

Игрок может быть великолепно подготовлен физически и технически, но если у него отсутствует понимание в какую зону поля бежать, куда отдавать пас или в какой зоне обороняться, шансов на успех останется не так много.

Футбол – это командный вид спорта, поэтому тактическая схема может быть успешна, только при условии выполнения безоговорочно всеми участниками команды.

Правильно разработанная тактика на игру, позволяет каждого игрока наделить задачами и четко обозначить установку на матч. Также определить зону ответственности и способы достижения победного результата.

Тактика игры в футбол направлена на создание условий для реализации потенциала игрока в целях достижения командного результата.

Футбольная тактика – это схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при тех или иных игровых ситуациях.

Стратегия и тактика футбола выбираются тренером на краткосрочный или долгосрочный период и могут быть обусловлены амплуа игроков в команде или выбираются индивидуально под соперников.

В команде, собранной из качественных крайних нападающих разумно будет использовать тактическую схему с активно атакующими флангами.

Если в команде несколько качественных центрфорвардов, тогда в приоритете будет тактика футбольной игры, построенной на схеме с двумя нападающими.

В ситуации, когда в команде подобраны атакующие крайние защитники, отлично подойдет схема с пятью защитниками, передвигающимися по всему флангу.

Классификация футбольных тактик: индивидуальная, групповая, командная

Конкретная тактика не может быть универсальна для всех.

Именно поэтому существует разделение тактических задач, как для отдельных игроков по амплуа, так и защитной линии, атакующей линии и.т.д. грамотном распределении функций между отдельного баскетбола и группами.

В футболе, командная тактика подразумевает под собой общую стратегию игры команды на матч.

Командная тактика зависит от актуального состава игроков на матч, особенностей команды соперников, климатических и географических условий.

Существует большое количество тактических схем и их вариаций. Наиболее распространена классификация тактики футбола в соответствии с расположением игроков на поле:



4-4-2, где 4 защитника, 4 полузащитника, 2 нападающих.

Тактика 4-4-2 получило свое развитие основываясь на форме 4-2-4 в начале 60-х годов.

Сначала она была успешно использована тренером сборной Англии, Альфом Рэмси, который экспериментировал с ней до чемпионата мира 1966 года. Англия играла с 4-4-2 на протяжении всего турнира, победив Аргентину, Португалию и Германию в итоге завоевав свой первый Кубок мира.



4-3-3, где 4 защитника, 3 полузащитника, 3 нападающих.

Тактика 4-3 - является потомком 2-5-3, разработанная итальянским тренером Витторио Поцци в 30-х годах.

С его помощью Поцци привел Италию к завоеванию очередных Кубков мира в 1934 и 38 годах. Пик развития 4-3-3 получил свое развитие, когда возникла необходимость, чтобы оба боковых полузащитника были отброшены назад в защиту для большей стабильности и охраны ворот.



3-5-2, где 3 защитников, 5 полузащитников, 2 нападающих.

Тактика 3-5-2 появилась в 1980-х годах как атакующая вариация 5-3-2. Сборная Аргентины под руководством Карлоса Билардо впервые сформировала форму 3-5-2 в международных матчах.

Это было в 1986 году в команде, в которой Марадона и Валдано были двумя нападающими. Бывший руководитель сборной Бразилии Себастьяо Лазарони использовал эту тактику во время чемпионата мира 1990 года.

Каждая из этих схем корректируется на поле в индивидуальном порядке и игроки разных позиций могут меняться по ходу игры.

Игрокам каждой из этих линий, в зависимости от уровня и плана на матч обозначаются определенные задачи, которые они должны выполнять.

Соответственно, индивидуальная тактика в футболе – это наделение конкретного игрока функциями на матч. Её содержание зависит от физических и технических особенностей игрока.

Ставя задачи, защите или нападению в целом, тренер определяет групповую тактику в футболе.

Задача грамотного тренера – поставить правильный приоритет не на один элемент в игре, а сделав упор на индивидуальную и групповую тактику футбола вместе.

Тактика, как и любой иной элемент подготовки футболиста требует постоянной тренировки и практики. Основы тактики закладываются в спортшколах уже в самом раннем возрасте, начиная с трех лет. В этом возрасте тренер ставит игроков на разные, пока еще условные позиции: кого в защиту, кого на ворота, кого в атаку.

Именно тогда тренер показывает, куда и как нужно двигаться. С этого момента юные футболисты начинают свое обучение тактике футбола.

Полноценные тактические занятия, на которых схематично показываются перемещения игроков на поле, происходят по средствам видеоразбора игровых эпизодов: разбор альтернативных вариантов действий, оценка правильности принятия решения.

Наиболее эффективно тактические уроки усваиваются с закреплением на практике.

Показав схему перемещения игроков на доске с помощью фишек или маркера, следующим шагом будет наглядная демонстрация уже в условия футбольного поля.

Важно помнить, что понимание тактики футбола приходит со временем, в процессе регулярных тренировок.

Качественная расстановка спортсменов на игровых позициях приносит максимальную результативность матчей, за счет полного раскрытия достоинств.

Обрести лучшее место на площадке поможет знание о видах амплуа в футболе. Нападающий, защитник и вратарь – это далеко не все понятия.

За каждым из них кроется более точное деление и специфические навыки, который должен знать не только тренер, регулирующий тактику игры, но и каждый, выходящий на поле.

Всего существует 11 футбольных амплуа, 10 из которых считаются полевыми игроками и вратарь. В футболе вратарь – это постоянная роль, остальные же должны также иметь долю универсальности для смены позиции в футболе в необходимый момент. Подробнее о принципах футбола можно прочитать в нашей статье.

Вратарь (голкипер) футбольной команды

Первый номер в команде традиционно отдается голкиперу, ведь по некоторым источникам за качественным выполнением его обязанностей кроется половина успеха всей команды.

Самые знаменитые футбольные вратари – Оливер Кан, Лев Яшин. Задача голкипера (ГК, ГК, ВРТ) не дать сопернику забить гол в ворота. К числу особенностей относится тот факт, что это единственный игрок на площадке, которому разрешено играть руками, но при этом запрещено ловить ими пас от своих одноклубников.

Для футбольного вратаря является обязательным ношение перчаток, защищающие от травм по типу вывихов.

Особенности касаются и формы вратаря футбол. Она должна отличаться от всей команды. Чтобы играть на данной позиции, необходимо иметь такие качества как прыгучесть, высокая скорость реакции, умение «читать» действия соперника и высокую физическую силу для отражения летящего мяча.

Ко всему прочему ВРТ имеет возможность самостоятельно забить гол. Это возможно, если он покидает ворота и выходит на поле. Страстью к таким маневрам обладали Рене Игита, Мануэль Нойер и Хорхе Кампос. Или же при совершении штрафных и дальних ударов.

Игроки защиты (защитники)

Вне зависимости от расположения на поле, защитник в футболе – это игрок задача которого, оборона и сохранение безопасности от атак соперника.

Данная категория игроков нечасто переходит на противоположную часть поля и участвуют в атаках.

Территориально за бэками закреплено место на поле между вратарем и полузащитниками. Футбольного защитника иногда еще называют фулбэком.

Фулбэки имеют две стратегии обороны – персональная защита, во время которой идет преследование определенного нападающего, и зональная, когда каждый контролирует только свою зону.

Правый и левый защитник.

Спортсмены, игровые амплуа в футболе, которых под вторым и третьем номерами в команде, являются правым (RB/ПЗ) и левым(LB/ЛЗ) защитником соответственно.

Основное время они проводят на боковом крае поля или «бровке». За что получили вариации названия своей амплуа - бровочник, боковой или крайний защитник, латераль.

Чаще всего именно крайние защитники в футболе первыми встречаются с атакой соперников. Хотя для них находят применение и в атаках, за счет возможности расширения линии обороны, совершения точных передач по верху и низу в штрафную зону противника. Для крайних защитников является обязательным обладание физической выносливостью и высокими скоростными навыками, а также умение выполнять большое количество перехватов и отборов.

В число известных боковых входят Кафу, Эшли Коул, Гарри Невилл, Гарет Бейл, Глен Джонсон, Роберто Карлос да Силва. Разновидностью защитников также являются фланговые защитники. Это некая интеграция латералей с крайним полузащитником.

Вингбэки по мимо качеств ЛЗ и ПЗ обладают хорошими навыками дриблинга и высокой ловкостью, позволяющими уходить в атаку. Стоит отметить, что атакующих защитников не так много.

Центральный защитник.

Из названия амплуа следует, что данный игрок ведет оборону центральной оси. В данной зоне идет самая «горячая» атака, а значит и центр бэк (ЦЗ/СВ) должен быть мощным, рослым и крепким, иначе не выстоять. Для центрального защитника характерны такие умения, как игра головой, прыжки и подкаты.

Из-за этого пятерки активно используются при угловых и штрафных. К лучшим бэкам относят Тиаго Силву, Леонардо Боннучи. За счет наличия высоких лидерских качеств стопперы часто становятся капитанами команды. Такими являются Карлес Пойуль, Неманье Видич, Рио Фердинанд.

С середины 60х годов 20 века появляется разновидность центральных защитников в футболе – свободный защитник. Еще его называют либеро, свипер или чистильщик.

Его задача корректировать все ошибки обороны. Свободный защитник в футболе – это опытный игрок, умеющий предугадывать действия соперников и членов своей команды. За свою задачу «подчищать», а также за отсутствие фиксированного положения на площадке он и получил свое название. К знаменитым защитникам футбола такого типа относят Франко Барези, Франца Беккенбауэра.

Полузащитники в футболе

Следующая линия в обороне – это полузащитники. Хэвбэки располагаются между нападающими и защитниками, и игровая роль их меняется в зависимости от ситуации и стратегии в сторону атаки и защиты. Традиционные для них номера с 6 по 8.

Центральный полузащитник

Центральный полузащитник (ЦП) собирает все качества характерные для данного амплуа. Это выносливость, сила, высокие скоростные

характеристики, умение читать игру, хорошие навыки перехвата, ведения и передачи.

Его основная задача перехватить мяч, и с первого движения начать атаку. Из-за широты возможностей данного типа полузащитника в футболе, их выделяют следующие типы:

- Опорный полузащитник (ЦОП). Он же волнорез, волан, рулевой или замок. Его специфика – оборона, а именно блокировка и прессинг игроков атаки до встречи с защитниками. Также они могут перехватить мяч и организовать контратаку.

Все это требует от игрока невероятной выносливости, физической развитости и технической подкованности. Лучшие опорные полузащитники – Дунга, Жилберту Силва, Клод Макелеле.

- Атакующий полузащитник (ЦАП). Он создает игровые моменты для обеспечения гола, а может сам нанести удар. В определённых тактических схемах амплу нападающего полузащитника объединено с оттянутым нападающим, что привело к появлению термина «диспетчер» и «десятый номер».

Поскольку положение на площадке данного игрока располагает к самостоятельным действиям и обширными возможностями для совершения передач.

Лучшие полузащитники в этой позиции – Кака, Зико, Пеле, Мишель Платини. Также есть понятие ложной десятки. Это ЦАП целенаправленно уходящий на фланг в атаке, перемещая туда игроков защиты противника.

- Оттянутый плеймейкер. Плеймейкер в футболе – это создатель хода игры. Его задача на поле – налаживание атак своей команды, при это играя на позиции опорника, но без перехватов мяча. Футболисты полузащитники, играющие в этом амплу, - Хаби Алонсо, Андреа Пирло, Хосеп Гвардиола.

Крайний полузащитник.

Выделяют правого и левого полузащитника в футболе (ПП и ЛП). Это игроки, ведущие свою деятельность около боковой линии. Данное амплуа – самое универсальное на поле.

Поскольку в некоторых расстановках, полузащитник интегрирован с крайним нападающим. Таких игроков называют вингерами. А выше мы уже рассказывали про объединение с фланговым защитником (вингбэках).

Все это свидетельствует о многозадачности спортсмена на боковой, и необходимости уметь играть хорошо, как в защите, так в нападении. «Семерочки» имеют комплексное развитие также в физических характеристиках (сила, выносливость, скорость) и технических (дриблинг, пас, передача). Лучшие в этой роли – Дэвид Бэххэм, Криштиану Роналду, Робер Пирес.

Игроки нападения (нападающие)

Нападающие в футболе – это игроки атаки, находящиеся в непосредственной близости к штрафной площадке. Целью каждого футбольного форварда или страйкера является попаданием мячом в ворота соперника.

В стандартных расстановках на поле выводят двоих нападающих. Один перетягивает на себя защиту и отдает передачу, а второй непосредственно забивает гол.

Самых результативных нападающих называют бомбардирами футбола. Из-за выполнения такой функции, именно они становятся звездами и лицами спорта. Лучшими бомбардирами футбола считаются Криштиану Роналду, Джимми Гривз, Лионель Месси, Делио Оннис. Так же, как и в других амплуа, футбольные нападающие имеют деление в зависимости от целей и расположения на площадке.

Центральный форвард

У центрального нападающего или девятки, в отличие от прочих амплуа, цель состоит только в атаке. В круг его обязанностей входит блокировка опорников противника и помощь своим, отвлечение на себя

защитников и вызывание фолов около ворот соперника. Центрфорвардом могут быть игроки разной конституции.

Для каждого из них есть своя особенность ведения атаки. Если он имеет хорошие скоростные навыки и тактические умения, то поддерживает позицию на грани офсайда.

Это самая распространённая манера ведения игры для данного вида футбольного форварда. При наличии высокого роста, внушительных габаритов и развитого второго этажа, оптимально держаться недалеко от полузащитников.

На такого игрока ориентируется практически все навесы. Если же игрок вынослив и технически подкован, то стиль его игры смещается к организации атаки, и частично обороне. Такую позицию называют оттянутый нападающий или плеймейкер.

Спортсмен в данном амплуа по традиции носит 10 номер. Самые известные среди них – Пеле, Лионель Месси, Роберто Баджо. Существует также «ложная девятка». Это центровой, уводящий на себя защиту, при этом сам не выполняет бросков в ворота.

Полусредний нападающий.

Частично устаревшее амплуа, поскольку используется только в некоторых классических схемах. Инсайды или полусредние форварды в футболе находятся между центровым и фланговыми атакующими и выполняют голевые передачи. Все чаще их заменяют бровочники.

Крайний нападающий.

Как и другие виды фланговых игроков бывают правым и левым нападающим в футболе, располагается на боковой части поля при атаках. Главная задача вингера ведение мяча по флангу и передача в центр, для завершения атаки. Эту роль может выполнять любой другой боковой как полузащитник, так и латераль.

1.2 Особенности тренировочного процесса юных футболистов

Футбол — один из самых популярных видов спорта на сегодняшний день. Любой мальчишка, сидя рядом с папой или дедушкой перед телевизором или на стадионе, мечтает когда-то надеть профессиональную форму и быть настоящим героем в глазах девчонок и своих родных.

Однако стать футболистом может далеко не каждый, потому что от ребенка и родителей требуется выполнение определенных условий для этого и соблюдения спортивного режима с самого раннего детства. В нашей статье вы узнаете все нюансы и советы, как вырастить из своего сына настоящего футболиста.

Сразу отметим, что методика занятий по футболу в каждой футбольной школе будет отличаться, потому что любой профессиональный тренер имеет собственное видение, как должны проходить тренировки, и всегда его придерживается. Мы расскажем вам общие положения в методике преподавания, которых придерживаются практически все детские тренера-педагоги.

Главное, что должен сделать тренер — заинтересовать ребенка (мальчика или девочку) футболом.

Эта идея заложена в методике, как основная, чтобы ребенок мог проявить себя в полной мере, а тренер мог для себя уже отбирать основной состав будущей команды, в которую войдут только самые ловкие, быстрые и сообразительные.

Второй немаловажный момент в методике преподавания — это личность тренера. Он для ребенка должен стать всем, основным примером для подражания.

В то же время тренер должен поставить себя таким образом, чтобы все дети, которые пришли к нему заниматься, чувствовали себя настоящими личностями и будущими звездами спорта.

Теперь перечислим основные тонкости методики тренировки футболистов:

- Ребенка нужно сначала научить водить, ловить и передавать мяч не только ногами, но и руками. Ребенок должен в результате научиться вести мяч, при этом не глядя на него, смотря по сторонам, не отдавая противнику.
- Также ребенок должен заниматься легкой атлетикой, потому что она воспитывает в человеке выносливость и формирует физическую силу, которая футболисту крайне необходима.

Тренер строит свои тренировки, учитывая, что дети в 8-10 лет находятся еще в периоде раннего детства, когда они хорошо могут заучить жесты, копировать поведение людей, которые их окружают. В этом возрасте тренер должен помочь ребенку развить навыки психомоторной координации, научить контролировать мяч, атаковать мяч, защищать ворота, быть частью команды.

Есть несколько упражнений, которые обязательно должны быть включены в тренировочный процесс у маленьких детей:

1. Ведение мяча по прямой 5-10 м. Ребенок может это делать носком любой для себя удобной ноги.

Нужно вести мяч по прямой, затем останавливать его подошвой, потом его катнуть назад, сделать разворот и начать вести мяч уже другой ногой. Это упражнение лучше проводить в форме игры: «Кто лучше справиться»? Соревнование может быть индивидуальным и командным.

2. Жонглирование мячом с помощью ног. Ребенок должен научиться отбивать мяч ногами, чтобы тот не касался земли. Это упражнение ребенок должен повторять и на тренировках, и дома.

3. Ведение мяча по диагонали 3-4 м. Ребенок начинает вести мяч правой ногой, внутренней стороной стопы касается мяча 3 раза, а затем останавливает мяч левой ногой. После этого ноги меняются.

4. Ведение мяча по диагонали 3-4 м внешней стороной стопы. Вообще ребенок обязательно на тренировках должен научиться водить мяч не только стопой, но и носком.

5. Остановка мяча на земле, в воздухе подошвой, головой, грудью.

Остальные более сложные и тактические упражнения чаще всего тренер начинает запускать в программу обучения на следующих возрастных этапах.

Тренера, как правило, применяют несколько основных методов, когда отбирают ребят для занятий по футболу:

1. Экспертные — тренер наблюдает за ребенком в ходе тренировки и формирует о нем профессиональное впечатление, делая вывод о его задатках и способностям к футболу.

Чаще всего этот вывод основывается только на личном опыте. Этот вид методов подразделяется на медицинскую экспертизу, когда ребенка осматривают врачи, которые либо допускают ребенка к тренировкам, либо не допускают. Педагогическая экспертиза — это личное мнение тренера или общее мнение о задатках ребенка нескольких тренеров.

2. Аппаратурные — это самые точные методы, которые в нашей стране практически не используются. Но именно они дают возможность сделать точный количественный анализ уровень развития ребенка в спорте.

3. Тестовые — менее точные методы, однако наиболее часто применяемые. Они под собой подразумевают создание тренером специальных игровых моментов и условий, в которых ребенок может проявить свои способности.

Подготовка юных футболистов происходит в несколько этапов, каждый из которых подразумевает развитие определенных физических способностей ребенка:

1. Первый этап — это развитие источников энергии ребенка. Тренер работает над наращиванием выносливости детей, но при этом не применяет никаких аэробных упражнений.

2. Второй этап — развитие силы. Очень важно добиться определенного мышечного тонуса у детей, особенно всех частей верхней половины тела.

3. Третий этап — развитие скорости. Тренер сосредотачивает внимание на скоростной работе с мячом, проводит беговые упражнения на небольшие дистанции. Проводятся на этом этапе игры с мячом и разные соревнования.

4. Четвертый этап — развитие гибкости. Уже проводятся полноценные тренировки, направленные на развитие позвоночника и динамики тела.

5. Пятый этап — развитие координации тела. Здесь тренер на свое усмотрение подбирает упражнения, направленные именно на развитие координации, которые, по его мнению, будут самыми эффективными для набранного коллектива детей.

Футбол является одним из самых популярных и доступных видов спорта во всём мире.

Почти все мальчишки с удовольствием гоняют мяч во дворе и хотят болеть за любимые команды на стадион. А некоторые ребята столь увлечены этим спортом, что мечтают стать профессиональными футболистами.

Ребёнок стремится совершенствоваться именно в этом виде спорта? Вы, как заботливый родитель, можете составить ему специальную программу — методику тренировок. Она поможет раскрыть спортивный потенциал по максимуму.

Юного футболиста (5-6 лет) необходимо научить такому умению, как финт (от итал. *finta* «притворство») – правильный выбор позиции на поле, умение выполнять обманные приёмы.

Физическая выносливость формируется годами, поэтому не стоит сразу требовать сильных нагрузок. Достаточно двух тренировок в день – утром беговая+силовая, вечером работа с мячом.

К тренировкам без мяча нужен особый подход – футболисту нужно быть занятым и при этом не уставать.

Следует чередовать насыщенный бег с разминочным (по две пробежки каждого вида) и включать в тренировку вспомогательные упражнения (имитация движений без мяча, работа в паре).

Основные этапы выработки навыков для молодого футболиста:

1. Знакомство с дриблингом (умение вести мяч);
2. Развитие скоростной работы;
3. Закрепление навыка дриблинга.

Дети до 8 лет получают первые футбольные навыки, закладывается фундамент игры. В этом же возрасте определяются со специализацией. В 11 лет начинается оттачивание навыков. До 13 лет делают упор на скорость игрока, а затем развивают мышечный комплекс.

Основную тренировку делят на вводную разминку, основную (тяжёлая работа) и заключительную часть (футболисты отходят от нагрузок, разгружают мышцы). Помимо физических нагрузок есть теоретические занятия, на которых футболисты развивают тактику игры, разбирают футбольные схемы.

Двухчасовая тренировка начинается с разминки или лёгкого бега (длится около 10 минут). Затем следует комплекс упражнений. Тренирующихся делят на несколько групп.

Одна группа отрабатывает игру в средней линии, другая дальние удары, вторая, а третья игру головой. Упражнения продолжаются 25-30 минут. Потом команду делят на две половины и переходят к двусторонней игре. После окончания «двусторонки» команде предстоит выполнить общий кросс.

Подводя итоги, отметим, что очень важно не упустить потенциал ребёнка и начать занятия в раннем возрасте, чтобы к 12-ти весь технический комплекс был уже заложен. Тогда к 15-ти годам юноша сможет играть за профессиональный клуб.

1.3 Роль игры в физическом развитии юных спортсменов

Во все времена технология образования опиралась на психологию. Обучение при помощи игровой технологии присутствует не только в психологии дошкольников и школьников, но и в обучении взрослых людей.

Игра начинается в очень раннем возрасте, примерно, когда малышу полтора месяца.

В игре ребенок осваивает и изучает окружающий его мир, предметы в нем, отношение взрослых. Ребенок не только изучает предметы, окружающие его, но и максимально пытается применить их в действии, используя и развивая свое воображение, даже если этот предмет не предназначен для такой работы.

Игру чаще всего не воспринимают как деятельность, которую выполняют для получения какого-либо результата, а определяют ее как забаву и развлечение.

Такой смысл заложен в словах: «игра — забава, установленная по правилам; играть — шутить, тешиться, веселиться, забавляться, проводить время потехой, заниматься чем-то для забавы, от скуки, безделья» [2, с.6-7]. «... игра — вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе» [2, с.480].

Русский педагог и писатель К. Д. Ушинский понимал под игрой серьезное занятие, в котором ребенок осваивал действительность: «Для дитя игра — действительность, и действительность гораздо более интересная, чем та, которая его окружает.

Интереснее она для ребенка именно потому, что понятнее; а понятнее она ему потому, что отчасти есть его собственное создание...

В действительной жизни дитя не белее, как дитя, существо. Не имеющее еще никакой самостоятельности...; в игре же дитя, уже зреющий человек, пробует свои силы и самостоятельно распоряжается своими же созданиями».

Из этих определений следует, что ребенок в игре создает свой мир, который никак не похож на реальный.

Но можно ли сказать, что действия взрослых, в игре, не пересекаются с реальностью? В играх с какими-либо предметами или же в спортивных, в ролевых играх, конструкторских дети становятся более ловкими, внимательными, более общительными, добрыми.

По мере того как ребенок взрослеет, накапливает больше информации о предметах, которые окружают его жизнь, развивает свои чувства и физические способности, усложняются и игры. По мнению советского педагога и психолога П. Ф. Каптерева детская игра переходит в развлечения.

Это действует на более широкий круг возможностей ребенка, на мышление, память, вызывают более сложные ощущения.

П. Ф. Каптерев, представляя практический интерес игры, выделил три основных группы:

Развлечения, которые в первую очередь развивают память (запоминание цифр, изучение картинок с буквами и т.д.).

Развлечения, которые вызывают мыслительную деятельность (сравнения предметов по признакам, рассматривание картинок с каким-либо сюжетом, выбор предметов по определенной форме и т.д.).

Развлечения, которые направлены на возбуждение органов чувств («попробуй и скажи», различие звуков, изучение звуков животных, узнавание предметов на ощупь или с помощью запаха)

Учитывая возможность и способность ребенка выполнять какую-либо работу, следует постепенно повышать интеллектуальные и физические нагрузки, но не забывая о саморазвитии и самостоятельности ребенка.

Примерно с полутора – двух лет главным развлечением для ребенка становится словесный рассказ от взрослого человека.

Это может быть сказка, которая описывает жизнь уже знакомых для ребенка персонажей и предметов, или же просто рассказ о произошедших

событиях. Важно, что начинать свой рассказ нужно с более простых и мелких по объему историй, постепенно переходя к большим и сложным сюжетным постановкам. При этом ребенок развивает свое воображение и умение представлять картинку происходящего.

Многие исследователи выделяют – строительно-конструкторский (конструктивный) вид детской игры, основываясь на том, что дети любят строить или создавать что-либо сложное из простых вещей. Такие игры развивают моторику ребенка, способствуют развитию мыслительного аппарата, воспитывают в себе творческую направленность, и самостоятельность.

Из наблюдения стало заметно различие отношений между мальчиками и девочками. Это выражается в выборе материала для конструкторской игры.

Мальчики чаще всего выбирают строительство и механику. В то время как девочкам более предпочтительней готовка, конструирование одежды и т.д. Разделение в игре по половому признаку становится заметно достаточно рано.

В педагогике особое внимание уделяется изучению игры как средству воспитания. Без сомнения, игра — это важнейшее средство воспитания ребенка.

Игра – это такой вид деятельности, который позволяет формировать внутренний мир ребенка.

Игра в воспитании решает следующие задачи:

- Развитие познавательной деятельности ребенка;
- Развитие эмоционально-волевой сферы;
- Обогащение представлений об окружающем мире;
- Формирование коммуникативных навыков;
- Формирование культурного поведения;
- Развитие двигательной сферы, в том числе мелкой моторики;

– Пропедевтика страхов и отрицательных эмоций. [3]

Можно сказать, что использование игр как средство воспитания необходимо, для того чтобы стимулировать ребенка к какому-либо образовательному процессу, результатом послужит развитие и быстрое усвоение новых знаний.

Игра в первую очередь учит. Даже в педагогическом процессе игра выступает в качестве воспитания, процесса передачи знаний.[1, с.204]

В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. В большинстве видов спорта проявляются все физические качества.

Но для достижения успеха в каждом отдельном виде, необходимо воспитать преимущественно одно или несколько физических качеств.

Основными средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения. Их число чрезвычайно велико. Для воспитания физических качеств используются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, круговой, ИГРОВОЙ и др.

Игровой метод позволяет совершенствовать многие качества и способности спортсмена, особенно это касается юных спортсменов. Роль игры в физическом развитии ребенка просто неоспорима.

Это важный элемент не только воспитания, но и формирования личности. С уверенностью можно сказать, что ребенок никогда не устает от игры.

Ведь для детей, игра - это ведущая деятельность, в которой они способны максимально раскрыться и выразить эмоции.

Высокая эффективность игрового метода объясняется тем положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

По сути, игра — наверное единственный детский труд и за его действие ребенок берется без принуждения.

1. На разминке можно использовать такую игру, возраст 8-10 лет:

Все ребята стоят в колонне по одному друг за другом, первый в колонне показывает упражнение, и все повторяют до тех пор, пока синхронно не выполнят данное упражнение.

Потом первый уходит в конец колонны, второй показывает другое упражнение и т. д., пока каждый не побывает в роли первого.

2. Для развития силы используется игра «Рукоход», возраст 10-14 лет:

Играют несколько человек.

Обозначается стартовая зацепка, которая в зависимости от уровня группы, может быть большой или маленькой.

В первой попытке каждый участник повисает на стартовой зацепке, затем проходит «рукоходом», то есть без помощи ног, только на одних руках, от стартовой зацепки до финишной, примерно 5-6 перехватов. Вторая попытка выявит победителя.

Суть игры: первый участник повисает на стартовой зацепке и начинается отсчет времени по секундомеру, время вися на стартовой зацепке каждый выбирает сам, доверяя своей интуиции, как только спортсмен начинает движение к финишу, секундомер отключают, попытка считается законченной, когда спортсмен «рукоходом» дойдет до финиша и зафиксирует его двумя руками две секунды. Побеждает тот, кто провисит больше всех на стартовой зацепке и закончит трассу.

3. Игра «Плюс-минус» направлена на умение правильно оценить свои силы в возможности пролезания или не пролезания боулдеринговой трассы с первой попытки, возраст 10-14 лет:

Играют несколько человек, обычно 6-8 человек. Рисуются таблица, в которую заносятся все играющие.

Тренер придумывает трассу, состоящую из небольшого количества перехватов, примерно 5-6 перехватов для рук, но трудную трассу.

Все участники игры подходят к первой трассе, оценивают зрительно свои возможности в плане прохождения трассы (пролезу трассу или не пролезу, затем каждый называет цифру от 5 до 1, которая заносится в таблицу напротив соответствующей фамилии.

Каждому дается одна попытка на трассу, если участник проходит трассу, то перед цифрой ставится «+», если нет, то «-», в конце игры все положительные результаты суммируются, отрицательные вычитаются. Побеждает тот, кто набрал больше всех очков.

4. Для развития силы пальцев и силы хвата, используется игра: «Командный вис», возраст 8-14 лет

Играют две команды по четыре или пять человек. Можно висеть на турниках, можно на зацепах.

Сначала повисают из каждой команды по три человека. Задача каждой команды перевисеть противника.

Условие - все время должно висеть три человека, если кто-то устал, то член команды на отдыхе, чтобы сменить уставшего, должен сначала повиснуть, потом уставший спрыгивает. Побеждает та команда, которая провисит дольше другой.

Как вариант для начинающих: можно висеть на зацепах с опорой ногами.

5. Для развития быстроты и внимания игра «Найди цифру», возраст 8-14 лет.

6. «Алфавит» для развития выносливости, возраст 10-14 лет:

7. «15 зацепок», игра на развитие памяти и запоминание трасс, возраст 10-14 лет.

Играют две, или три, или четыре команды по 4-6 человек. Выкладываются 15 зацепок, помеченные с обратной стороны мелом или ценниками, все стоят смотрят на зацепки, запоминают их вид, капитаны команд могут распределить, кто что запоминает. Затем все отворачиваются, тренер добавляет еще 30 зацепок.

Поворачивается первая команда, капитан подходит к зацепкам и должен как можно быстрее найти те помеченные 15 зацепок. Члены команды МОЛЧА, не говоря ни слова, объясняться можно только знаками, должны помочь капитану найти нужные зацепы.

Капитан взглядом ищет, да и члены команды ему знаками указывают на нужную зацепу среди многих, капитан по очереди берет одну зацепку переворачивает, если есть метка, хорошо, кладет зацепку на прежнее место, тренер помечает, что найдена, если ошибся, метки нет-штраф 20сек., если разговоры в команде, то штраф 20сек.

Записывают время поиска зацепок первой команды, если есть добавляют время штрафа. Затем ищет зацепки вторая команда, записывают время поиска, и так далее, пока все команды не поучаствуют в игре. Выигрывает команда, у которой время поиска наименьшее.

8. Эстафета «Ёлочка», игра на развитие скоростных качеств, возраст 8-10 лет

Играют две команды по 6-8 человек.

Каждая команда становится в колонну по одному, капитаны стоят перед колонной на расстоянии 6-10 метров от первого в колонне, лицом к команде, руки у капитанов разведены в стороны.

Каждый участник получает по две прищепки. По сигналу первые игроки в командах бегут к своему капитану и на одежду прикрепляют две прищепки, возвращаются.

Передают эстафету следующему, пока все участники не добегут до капитана. Выигрывает команда, которая первая закончит эстафету. А капитаны выглядят, как ёлочка с «игрушками».

Выводы по главе 1

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Тренеру футбольной академии следует знать естественные составляющие тренировки: ободрите своего подопечного, поощряйте его, много коротких вводных пауз и поменьше объяснений, а обязательно короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам.

Обучение двигательным действиям начинается с вооружения обучаемых знаниями о сути двигательной задачи и возможных способах ее решения.

Эти знания формируются посредством наблюдения демонстрируемых способов в образцовом исполнении, которое сопровождается словесным комментарием, обеспечивающим выделение предмета усвоения.

Другими словами, задача тренера на данном этапе обучения заключается в акцентировании внимания обучаемых на тех элементах изучаемого двигательного действия, от правильности выполнения которых во многом зависит эффективность его выполнения.

Главам 2. Анализ использования игрового метода в технико-тактической подготовке юных футболистов

2.1 Организация и методы исследования

Для решения поставленных задач, в своей работе мы применяли следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольные испытания (тесты)
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Анализ литературы помогает определить уровень научных знаний в сфере изучаемого вопроса.

Мы изучали результаты научных исследований, посвященных теме нашей проблемы исследования, и применяли знания в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу (физиологии, биомеханики, психологии и т.п.).

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

Задачи научных исследований могут быть решены путем рационального подбора методов, четких организационных форм проведения работы, целенаправленной обработки и анализа полученных материалов при педагогическом наблюдении.

Контрольные испытания (тесты)

Технико-тактическая подготовка футболистов 10-12 лет оценивалась с помощью контрольных упражнений. Оценивалась индивидуальная технико-

тактическая подготовка и уровень владения групповыми технико-тактическими действиями.

Уровень индивидуальной технико-тактической подготовленности юных футболистов определялся с помощью следующих тестов:

1) выполнение ударов по воротам с расстояния 16,5 м на точность по 5 ударов правой и левой ногой. Учитывалось суммарное количество попаданий в ворота;

2) с линии старта (30 м от линии штрафной площадки) выполняется: ведение мяча – 20 м, обвод змейкой 4-х стоек, удар по воротам с линии штрафной площадки. Фиксируется время от старта до пересечения мячом линии ворот;

3) жонглирование мячом – удержание мяча в воздухе правой и левой ногой, бедром и головой. Выполнение ударов допускается в произвольной последовательности. Учет осуществляется по количеству ударов, которые выполнены разными приемами.

Для определения уровня владения групповыми технико-тактическими действиями использовались следующие тесты:

1) точность передачи мяча левой и правой ногой в движении, длина передачи – 15 метров. По 5 передач левой и правой ногой. Учитывалось количество точных передач.

2) Передача мяча с места на 25 метров в квадрат 2х2 метра. По 5 передач левой и правой ногой. Учитывалось количество попаданий в квадрат. До начала педагогического эксперимента было проведено определение уровня владения юными футболистами технико-тактическими действиями.

2.2 Методика проведения технико-тактической работы по подготовке юных футболистов

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча).

Особое место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. [28]

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая — для мышц рук и плечевого пояса; вторая — для мышц туловища и шеи; третья — для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции. [16]

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20- 30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д.

Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры:

- «Гонки мячей»,
- «Пятнашки»,
- «Невод»,
- «Метко в цель»,
- «Подвижная цель»,

- «Эстафета беговая»,
- «Эстафета с прыжками»,
- «Мяч среднему»,
- «Охотники и утки»,
- «Перестрелка»,
- «Перетягивание через черту»,
- «Вызывай смену»,
- «Эстафета футболистов»,
- «Эстафета баскетболистов»,
- «Эстафета с прыжками»,
- «Встречная эстафета с мячом»,
- «Ловцы», «Борьба за мяч»,
- «Перетягивание»,
- «Катающаяся мишень»,
- «Эстафета с акробатическими элементами».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

[31]

Специальная физическая подготовка Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

«Челночный бег» - но отрезок вначале — бег лицом вперед, а затем спиной и т. д.

По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами.

То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания:

- ускорение,
- остановка, изменение направления или способа передвижения,

- поворот на 360,
- прыжок вверх,
- падение и перекат,
- имитация передачи мяча,
- атакующий удар,
- прорыв,
- защита и т. д.

То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафного и средней линией.

Специальные эстафеты, с выполнением перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся).

То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание,

выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Техническая и тактическая подготовка (далее – ТТД) Техническая подготовка в группах начальной подготовки.

Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.
[9]

2.3 Оценка технико-тактической подготовки футболистов

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики, определено среднее значение и ошибка среднего по каждому показателю (Табл. 4).

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование технико-тактической подготовленности юных футболистов.

При сравнении показателей технико-тактической подготовленности футболистов до начала и после проведения педагогического эксперимента по всем действиям выявлены достоверные различия в уровне освоения.

Таблица 4 - Уровень освоения технико-тактических действий футболистов

Наименование теста	Результат
Удары по воротам, кол-во попаданий	5
Ведение мяча, сек	5
Жонглирование мячом, кол-во ударов	9
Передачи мяча в движении, кол-во	4
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	4

Сравнение уровня технико-тактической подготовленности приведено в таблице 5.

Таблица 5 - Уровень освоения технико-тактических действий футболистов после педагогического эксперимента

Наименование теста	Результат
Удары по воротам, кол-во попаданий	7
Ведение мяча, сек	6
Жонглирование мячом, кол-во ударов	14
Передачи мяча в движении, кол-во	8
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	8

В результате определения уровня технико-тактической подготовленности через 4 месяца после начала занятий с использованием предложенной нами методики было выявлено, что в группе произошло значительное улучшение по всем исследуемым показателям уровня освоения технико-тактических действий.

Наиболее значительные различия в уровне технической подготовки выявлены в технике выполнения верхней передачи мяча в парах.

Также было проведено сравнение уровня технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет до начала педагогического эксперимента и после его проведения (табл.6).

Таблица 6 - Изменение уровня освоения технико-тактических действий футболистов по итогам педагогического эксперимента

Показатель	До эксперимента	После эксперимента
Удары по воротам, кол-во попаданий	5	7
Ведение мяча, сек	5	6
Жонглирование мячом, кол-во ударов	9	14
Передачи мяча в движении, кол-во	4	8
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	4	8

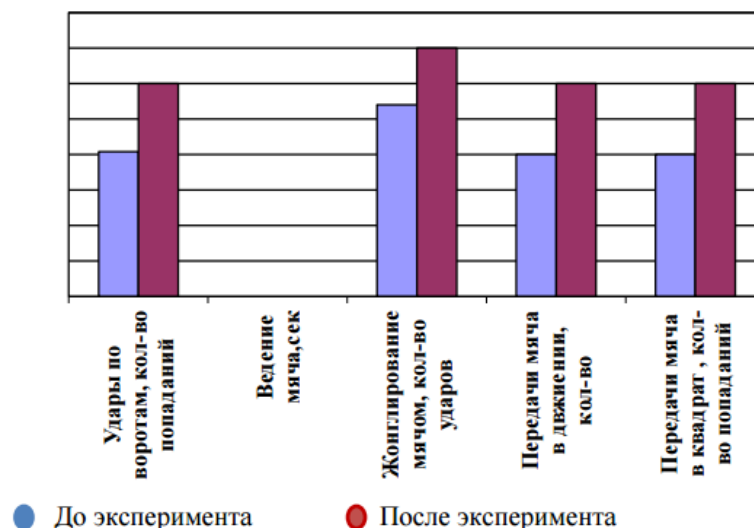


Рисунок 2 – Изменение уровня освоения технико-тактических действий футболистов по итогам педагогического эксперимента

В ходе педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе юных футболистов использовалась предложенная нами методика.

Таким образом, можно констатировать, что предложенная нами методика технико-тактической подготовки позволят быстро и качественно совершенствовать технико-тактическую подготовленность юных футболистов.

Экспериментальная методика технико-тактической подготовки юных футболистов, занимающихся в секции футбола базируется на применении специально разработанных упражнений внутри тренировочного процесса.

Применение специального комплекса упражнений способствует лучшему освоению технико-тактических действий футбола, а именно технико-тактические навыки формируются быстрее, качественнее и с меньшими временными затратами.

Предложенные нами упражнения был направлен на совершенствование основных технико-тактических действий. Индивидуальных – удары по воротам, ведение мяча, жонглирование; и групповых – передачи мяча в движении.

Для определения эффективности предложенной методики в работе было проведено сравнение результатов тестирования уровня освоения технико-тактических действий до начала педагогического эксперимента и после его проведения.

Было выявлено, что у действия стали выполняться юными спортсменами гораздо лучше.

Методами математической статистики были выявлены достоверные отличия в уровне технико-тактической 55 подготовленности юных футболистов, которые занимались по разработанной нами методике. [59]

Выводы по главе 2

Технико-тактическая подготовка футболистов 10-12 лет оценивалась с помощью контрольных упражнений. Оценивалась индивидуальная технико-тактическая подготовка и уровень владения групповыми технико-тактическими действиями.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики, определено среднее значение и ошибка среднего по каждому показателю.

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование технико-тактической подготовленности юных футболистов.

В ходе педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе юных футболистов использовалась предложенная нами методика.

Таким образом, можно констатировать, что предложенная нами методика технико-тактической подготовки позволят быстро и качественно совершенствовать технико-тактическую подготовленность юных футболистов.

Заключение

Футбол относится к сложно координированным видам спорта. Технические приемы выполняются на высокой скорости, при активном противодействии со стороны соперника, в условиях взаимодействия с партнерами в игровых ситуациях, которые динамично изменяются в трудно предсказуемых направлениях.

Это предъявляет высокие требования к уровню технического мастерства футболистов. Качество владения футболистами техникой футбола во многом зависит от эффективности технической подготовки спортивного резерва на этапах обучения в спортивных школах по футболу.

Наряду с этим существующие в педагогической практике подходы к обучению основам техники футбола являются недостаточно эффективными. При их реализации не учитываются плодотворные педагогические идеи психологической теории деятельности и теории развивающего обучения.

Рассматривая вопросы технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет, мы определили, что в соответствии с современными нормативными документами, к которым относится федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, а также типовые учебно-тренировочные программы, возраст 10 лет является минимальным для зачисления на тренировочный этап, который следует за этапом начальной подготовки.

То есть юные футболисты 10-12 лет уже имеют определенный уровень знаний, технического мастерства, знакомы с основами тактики.

Учитывая, что одной из основных задач данного этапа является повышение уровня технической и тактической подготовки, отметим также, что процесс спортивной тренировки, особенно с юными спортсменами должен строиться с учетом возраста, уровня развития физических качеств.

Рассматривая особенности развития физических качеств, необходимо отметить, что их развитие происходит неравномерно. Разные качества развиваются в различные периоды времени.

В возрасте 10-12 лет большими темпами растет точность, быстрота и чувствительность, а также специальная ловкость в обучении технике, быстрота оперативного мышления, переключение и распределение внимания. Малые темпы прироста демонстрируют сила, выносливость и чувствительность.

Анализируя процесс подготовки юных футболистов, можно увидеть, что в планировании используется разделение этого целостного процесса на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, а также интегральную подготовку.

Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Рассматривая технико- 57 тактическую подготовку юных футболистов, отметим, что выделяют отдельные критерии для характеристики техники и тактики, говоря в то же время, что тактико-техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях.

Процесс совершенствования технико-тактического мастерства включает в себя три основных направления:

- совершенствование командных технико-тактических действий;
- совершенствование групповых технико- тактических действий;
- совершенствование индивидуального технико- тактического мастерства.

Структура технико-тактического мастерства и методы его совершенствования постоянно уточняется на основе тенденций развития современного футбола.

В нашей работе проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была предложена методика по технико-тактической подготовке юных футболистов, занимающихся в секции футбола в общеобразовательной школе.

Технико-тактическая подготовка осуществлялась двумя методами: изолированно от игры и в процессе двухсторонней игры. Для определения эффективности предложенной методики было проведено определение уровня технико-тактической подготовки до начала эксперимента и после его окончания с помощью специальных тестов.

Уровень индивидуальной технико-тактической подготовки определялся количеством попаданий в ворота, продолжительностью жонглирования мячом и временем ведения мяча.

Уровень владения групповыми технико- тактическими действиями определялся количеством тонных передач в движении и количеством попаданий передач в определенный квадрат. Результаты тестирования были подвергнуты статистической обработке.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что применение предложенной нами методики технико-тактической подготовки юных футболистов позволяет достаточно эффективно осуществлять данный раздел подготовки.

Список использованной литературы

1. Абдулкадыров, А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации / А.Л. Абдулкадыров. - М.: Издательство Михайлова В. А., 1985. – 18 с..
2. Аверин, В.А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: Издательство Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
3. Алабин, В. Г., Алабин, А. В., Бизин, В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин – М.: Физкультура и спорт., 1994. – 244 с.
4. Адамбеков, К.М. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ / К.М. Адамбеков. – М.: Физкультура и спорт., 1980. – 16с.
5. Алексеев, В.А. Физиологические аспекты футбола / В. А. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 86 с.
6. Аль Заиди, Б. К. Развитие навыков юных футболистов / Аль Заиди Б. К. – М.: Молодой ученый. – 2014. – №9. – С. 66-70.
7. Асович, И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей (на примере футбола): автореф. дисс. ... канд. пед. наук / И.М. Асович. – М.: Фтзкультура и спорт, 1968. – 90 с.
8. Ашмарин, Б.А Теория и методика физического воспитания : Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
9. Бабуджан, С.Т. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях / С.Т. Бабуджан. – М.: Дрофа, 1978. – 23 с.

10. Банников, С. Е. Футбол. Учебно-методическое пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с. 60
11. Банников, С. Е. Футбол. Учебно-методическое пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.
12. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193с.
13. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
14. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 136 с.
15. Годик, М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / М.А.Годик, С.М.Мосягин, И.А.Швыков – Н.Новгород: РА«Квартал», 2012. – 256 стр.
16. Горский, Л. Тренировка футболистов / Л. Горский, Л. Качани. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 245 с.
17. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов: пер.с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 229 с.
18. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте: очерки по теории структурности движений / Донской Д.Д. – М.: Советский спорт, 2015. – 178 с.
19. Казаков, П. Н. Футбол / П. Н. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
20. Качалин, Г. Д. Тактика футбола / Г. Д. Качалин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 136 с.
21. Качани, Л. Тренировка футболистов: пер. со словац. / Л. Качани, Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

22. Козловский, В. И. Подготовка футболистов / В. И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 96 с.
23. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 45 с.
24. Кудяшев, Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения / Н. Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 161 с.
25. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8- 10 лет) / А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.
26. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет / М. Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 128 с.
27. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки футболистов. Методическое пособие / О. Б. Лапшин. – М.: Смена, 2009. – 218 с.
28. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки футболистов. Методическое пособие / О. Б. Лапшин. – М.: Смена, 2009. – 218 с.
29. Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие / Н. М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 432 с.
30. Максименко, И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И. Г. Максименко – Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
31. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 248 с.
32. Методика обучения и тренировки футболистов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / В. С. Попов. – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010. – 24 с.
33. Николаенко, В. В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов / В. В. Николаенко. - Наука и спорт: современные тенденции. № 1 (Том 6), 2015 г. – С. 61-66.

34. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно- тренировочном процессе/ В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.
35. Осташев, П. А. Прогнозирование способностей футболистов / П. А. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 82 с.
36. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. – М: Советский спорт, 2008. – 270 с.
37. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Полишкис, М. С. Футбол: учебник для ИФК / М. С. Полишкис, В. А. Выжгин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
39. Савин, С. А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 108 с.
40. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Человек, Спорт, 2015. – 620 с.
41. Солопов, И. Н., Физиология футбола / И. Н. Солопов, А. П. Герасименко. – Волгоград, 1998. – 95 с.
42. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебн. для студ. высш. пед. учебн. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. – 520 с.
43. Спэйси, П. Детский футбольный тренер / П. Спэйси. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 20 с.
44. Сухобский А. В., Начальная техническая подготовка юных футболистов / А. В. Сухобский, С. С. Огородников. – М.: Молодой ученый. – 2014. – №6. – С. 851-855.

45. Тюленьков, С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: учеб. пособие / С.Ю. Тюленьков. – Смоленск, 1997. – 116 с.
46. Усков, В. А. Педагогическая технология программированной тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / В. А. Усков. – М., 2004. – 400 с.
47. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 207 с.
48. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. - М.: ФиС, 1980. – 255 с.
49. Филин, В. П., Основы юношеского спорта / В. П.Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 285 с.
50. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
51. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с
52. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп. –М., 1985. – 116 с.
53. Футбол: учеб. программа для спорт. школ. – М., 1981. – 118 с.
54. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский цент "Академия", 2013. – 479 с.
55. Цубан, Ю. В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования / Ю. В. Цубан. – М., 2003. – 112 с.

56. Цыганок, В. Спортивные игры: от теории к практике [Электронный ресурс] / В. Цыганюк. - Электрон. дан. – Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1831762.html>
57. Чанади, А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.
58. Чанади, А. Футбол. Тактика: Пер. с венг / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.
59. Юный футболист: учеб. пособие для тренеров / А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 225 с.
60. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://minsport.gov.ru/2015/doc/prikaz147-27032013.pdf>