

Управление образования администрации Яйского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Яйская детско – юношеская спортивная школа»

Методические рекомендации
«Подводящие игры как средство технической подготовки футболистов»

(Для тренеров – преподавателей ДЮСШ)

Составитель:
Тренер-преподаватель
Павлов М.А.

Яя
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРУКТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	7
1.1 Состояние проблемы, теоретико-методических положений футбольной техники в психолого-педагогической литературе	7
1.2 Подводящие игры: понятия, значение в технической подготовке футболистов	12
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	13
2.1 Модель программы по использованию подводящих игр как средство технической подготовки футболистов	13

ВВЕДЕНИЕ

Современные исследования в области спорта характеризуются концентрацией внимания ученых на проблемах совершенствования содержания основных разделов программно-методических документов, где большое внимание уделяется вопросам повышения технической подготовки будущих футболистов.

Данное положение находит отражение в Приказе Минспорта России от 19.01.2018 N 34 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол». В соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки особое внимание на этапе начальной подготовки уделяется освоению основ техники по виду спорта «футбол»; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) повышению уровня общей физической и специальной физической, *технической*, тактической, теоретической и психологической подготовки [12].

Сухобский А. В., Огородников С.С. в своем труде «Начальная техническая подготовка юных футболистов», под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Постоянная интенсификация игровой деятельности, характерная для футбола последнего десятилетия, требует от игроков умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно меняющейся обстановки, лимита пространства и времени, противоборства со стороны соперников [12].

Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки. Тренеры-преподаватели МБУДО «Яйская ДЮСШ» для

формирования двигательного представления о техническом приеме рекомендуют использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие.

Анализ современных программ по футболу для ДЮСШ показал, что в программах обучение техническим приемам начинается с непосредственного выполнения приема техники футбола и в последующем требует исправления ошибок: ведения мяча, жонглирования от пола, ударов по воротам. Это связано с тем, что для детей, которые имеют низкий уровень базовых приемов техники футбола, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Этому способствуют подводящие игры и упражнения, которые направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола.

Исследованиями А. Чанади, Г.А. Голденко, С.В. Голомазов, А.П. Герасименко, Б.Г. Чирва, установлено, что основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов [12], [12]. [12].

Однако, как показывает практика и опыт педагогов в решении данной проблемы существуют трудности, а именно, для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод.

А для формирования двигательного представления о техническом приеме рекомендуется использовать метод целостного обучения, где

ведущими являются *подводящие игры*, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях.

Таким образом, возникает **противоречие** между необходимостью использования подводящих игр в технической подготовке футболистов и недостаточным их использованием в тренировочном процессе футболистов.

Данное противоречие актуализирует **проблему**: как подводящие игры влияют на техническую подготовку футболистов.

Исходя из проблемы, определили тему нашего исследования: **«Подводящие игры как средство технической подготовки футболистов»**.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить, как подводящие игры влияют на техническую подготовку футболистов.

Объект исследования: техническая подготовка футболистов.

Предмет исследования: подводящие игры.

Гипотеза: формирование процесса технической подготовки футболистов будет более эффективным, если:

- выявляется первоначальный уровень технической подготовки футболистов;
- создаются условия для включения подводящих игр в тренировочный процесс;
- разнообразные подводящие игры в тренировочном процессе футболистов проводятся в системе;
- работа ориентирована на улучшение технической подготовки футболистов;
- работа ведется с учетом индивидуальных особенностей занимающихся футболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы технической подготовки футболистов в психолого-педагогической литературе.

2. Разработать критерии и показатели уровня технической подготовки футболистов.
3. Разработать модель программы использования подводящих игр в технической подготовке футболистов.
4. Теоретически обосновать и экспериментально проверить, как подводящие игры будут способствовать повышению технической подготовки футболистов.
5. Разработать методические рекомендации по использованию подводящих игр в технической подготовке футболистов.

Методы исследования:

- теоретический: анализ литературных источников, обобщение, классификация, моделирование, проектирование, планирование;
- эмпирический: опрос, наблюдение, беседа, анкетирование, эксперимент;
- методы математической и статической обработки полученных данных.

Этапы исследования:

I этап: констатирующий эксперимент.

Срок: сентябрь-октябрь 2020 года.

Цель: выявление первоначального уровня технической подготовки футболистов.

II этап: формирующий эксперимент.

Срок: октябрь 2020 – апрель 2021 года.

Цель: реализация программы по использованию подводящих игр в технической подготовке футболистов.

III этап: контрольный эксперимент.

Срок: май 2021 года.

Цель: выявление динамики уровня развития технической подготовки футболистов.

Практическая значимость:

Мы предполагаем, что разработанные методические рекомендации по использованию подводящих игр в технической подготовке футболистов дадут положительный результат, получат высокую оценку со стороны педагогов и будут использоваться педагогами дополнительного образования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРУКТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Состояние проблемы, теоретико-методических положений футбольной техники в психолого-педагогической литературе

Под техникой в спорте обычно понимается способ выполнения движений. Каждый вид спорта требует специфической техники. Она касается не только специальных, необходимых для него, движений, но и общих (бег, прыжки).

Под техникой футбола понимаются способы выполнения всех движений, которые могут быть применены при игре.

Техника футбола имеет решающее значение в познаниях о нем. Прежде всего, необходимо знание движений, производимых с мячом. Недостаток физической подготовки можно до поры до времени скрыть. Знание тактики (науки о рациональной борьбе в футболе) тоже не является первоочередным. Чтобы быть футболистом, необходимо освоить технику. Но, чтобы быть хорошим футболистом, участвовать в ответственных соревнованиях, безусловно, необходимо иметь хорошую физическую, а также морально-волевую подготовленность, обладать теоретическими и практическими познаниями тактики и стратегии футбола.

В то время как физическое состояние, тонкости тактических вариантов может заметить лишь специалист, степень технической подготовленности

игрока оценит и неискушенный болельщик: по точности направления мяча, по расстоянию его полета при ударе ногой или головой, по тому, как вратарь берет мяч. Поскольку технику можно сразу увидеть, футболисты охотно ее осваивают и развивают. Игроки с удовольствием манипулируют с мячом, в противоположность, например, тактическим или физическим упражнениям, которыми они, признавая их необходимость, тем не менее, занимаются неохотно: такие упражнения не всегда приносят им радость. Поэтому правильно поступают тренеры, старающиеся достичь тактической и даже физической подготовленности своих питомцев частично путем выполнения упражнений с мячом.

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. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между

защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия *внутренних и внешних сил*. К *внешним силам*, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). *Внутренними силами* являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают *подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы*. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. *Целью подготовительной фазы* является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного

исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц. *Основная фаза* направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. *В завершающей фазе футболист* стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются *стилем*. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако, в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без

отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов - с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

В недалеком прошлом в спорах был решен вопрос, «рождаются» ли футболистами. Нельзя отрицать того, что некоторые склонности и свойства наследуются, что ребенок рождается с какими-то способностями. Однако развить эти способности можно лишь при определенных условиях. Регулярными, планомерными упражнениями и тренировкой со временем вырабатываются качества, необходимые футболисту и предоставляющие возможность для максимального проявления его способностей. Кое-кого может ввести в заблуждение то, что отдельные игроки относительно рано становятся зрелыми спортсменами, имеющими хорошую технику. Но эти навыки футболист получил не с рождения. Очевидно, с малых лет, без какого бы то ни было плана, чаще всего для удовольствия, ежедневно гонял он мяч

со сверстниками и незаметно для себя развил свои спортивные способности, освоил технику.

1.2 Подводящие игры: понятия, значение в технической подготовке футболистов

ПРО ИГРУ (ИЛИ МЕТОД) в футболе. Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному [5].

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног [3].

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»: - упражнения с перекачиванием мяча подошвой; - упражнения с толканием мяча; - упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекачиванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с

мячом производится подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов.

Упражнения с толканием мяча способствуют освоению биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование. Бельгийскими специалистами предложен способ, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом: удары наносятся по мячу, который игрок держит в сетке в руке перед собой. Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча [7].

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

2.1 Модель программы по использованию подводящих игр как средство технической подготовки футболистов

модель программы дополнительного образования по совершенствованию технической подготовки футболистов.

Для реализации задач формирующего эксперимента была разработана

Для реализации поставленных задач по совершенствованию технической подготовки футболистов, было взято одно направление в учебном тренировочном процессе – *использование подводящих игр*.

В модели программы определена актуальность, цель, задачи, содержание, формы работы, подобраны подводящие игры.

Актуальность заключается в выдвинутом нами **противоречии**: между необходимостью использования подводящих игр в технической подготовке

футболистов и недостаточным их использованием в тренировочном процессе футболистов.

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств футбола для *совершенствования технической подготовки*, укрепления и сохранения собственного здоровья.

В программе выделены задачи:

1. Совершенствование двигательных навыков и умений.
2. Совершенствование технической подготовки футболистов.
3. Обогащение двигательного опыта при использовании подводящих игр.
4. Воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной тренировочной деятельности.

В программе определены общие задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, координационных движений, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Повышение уровня развития технической подготовки .
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

Содержание программы ориентировано на спортсменов занимающихся футболом в возрасте 9-14 лет.

В программе предусмотрены формы, и режим занятий они состоят из теоретических и практических занятий, причем большее количество времени занимают практические занятия –подводящие игры. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Во время занятий планируется использовать следующие образовательные технологии:

1. Работа индивидуальная и в парах.
2. Подводящие игры и упражнения с мячом.

3. Тренинговые упражнения с мячом.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Укрепление психического и физического здоровья спортсменов.
2. Применение полученных навыков в целях повышения технической подготовки футболистов.

Обучающиеся должны знать:

- понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;
- характеристику основных физических качеств, их развитие.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта;
- выполнять подобранные подводящие игры с мячом для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и совершенствование технической подготовки футболистов;
- соблюдать безопасность при выполнении подводящих игр.

Данная программа будет представлена нами в сентябре, дополнена диагностическими данными и подобранными подводящими играми, согласована с педагогами дополнительного образования и тренерами, реализована на этапе формирующего эксперимента.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андружейчик, М.Я. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва [Текст] / М.Я. Андружейчик. — Минск.: РУМЦ ФВН, 2006. — 110 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
3. Кудяшев, Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения [Текст] / Н. Х. Кудяшев. — Набережные Челны; 2001. — 159 с.
4. Основные термины: мяч, сторона, нога, подошва, упражнение, остановка мяча, внутренняя сторона стопы, обучение, убиение мяча, ведение мяча [Электронный ресурс] / Основные термины; <http://www.cogitraining.com/>
5. - Режим доступа: <http://www.cogitraining.com/> — Загл. С экрана.
6. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А. — Н.Новгород: РА «Квартал», 2012–256 стр.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение: учеб.для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] /Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В П. Савин, А. В. Лексаков / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 520 с.
8. Суворов, В.Я. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности [Текст] / П. В. Анисимов. — Н. Новгород, 2005. — 370 с.
9. Сухобский, А. В. Начальная техническая подготовка юных футболистов [Текст] / А. В Сухобский, С. С. Огородников // Молодой ученый. — 2014. — №6. — С. 851-855.
- 10.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 34. -

Режим доступа: <https://minjust.consultant.ru/documents/38397>, свободный. -Загл. с экрана.

11. Чанади, А. Футбол. Тренировка / А. Чанади,- М. : Физкультура и спорт, 1935.-С. 131-180.
12. Голденко, Г.А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1984. -21 с.
13. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов / С.Л. Голомазов, И.Ф. Шинкаренко. М.: 1994,-90 с.
14. Герасименко А. П. Исследование эффективности методов развития объема и распределения внимания и влияние их на некоторые стороны подготовки юных футболистов: автореф. канд. дисс. М., 1974.
15. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов: Волгоград: ВГАФК, 2002. 156 с.
16. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.