



**Методика
обучения технике игры футболистов
разных возрастных групп**

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Техника футбола - совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.





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.

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

Основными задачами технической подготовки являются:

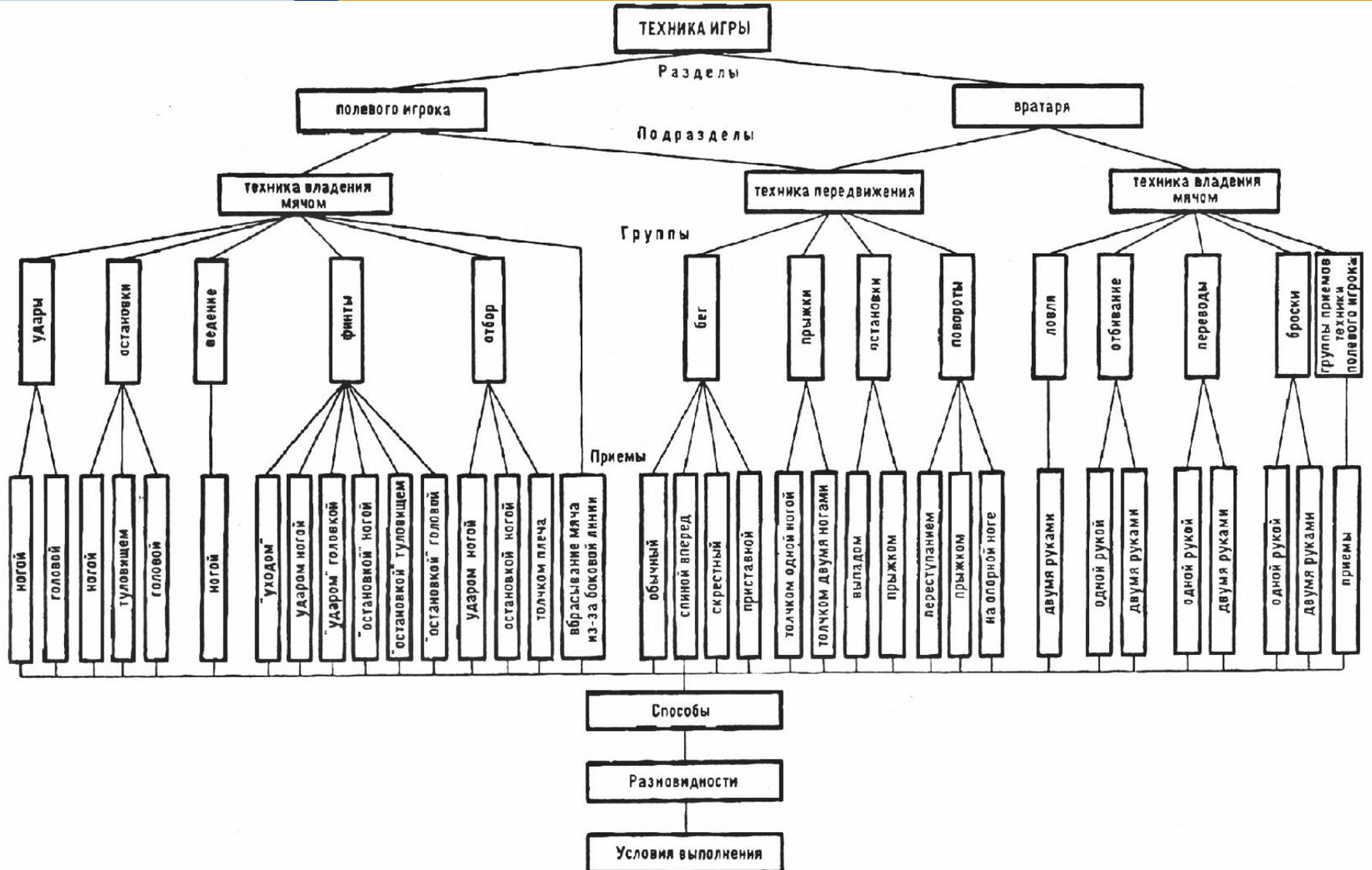
- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Классификация техники футбола - это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела:

- техника полевого игрока;
- техника вратаря;

Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим, основной механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.



Техника передвижения

Техника футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

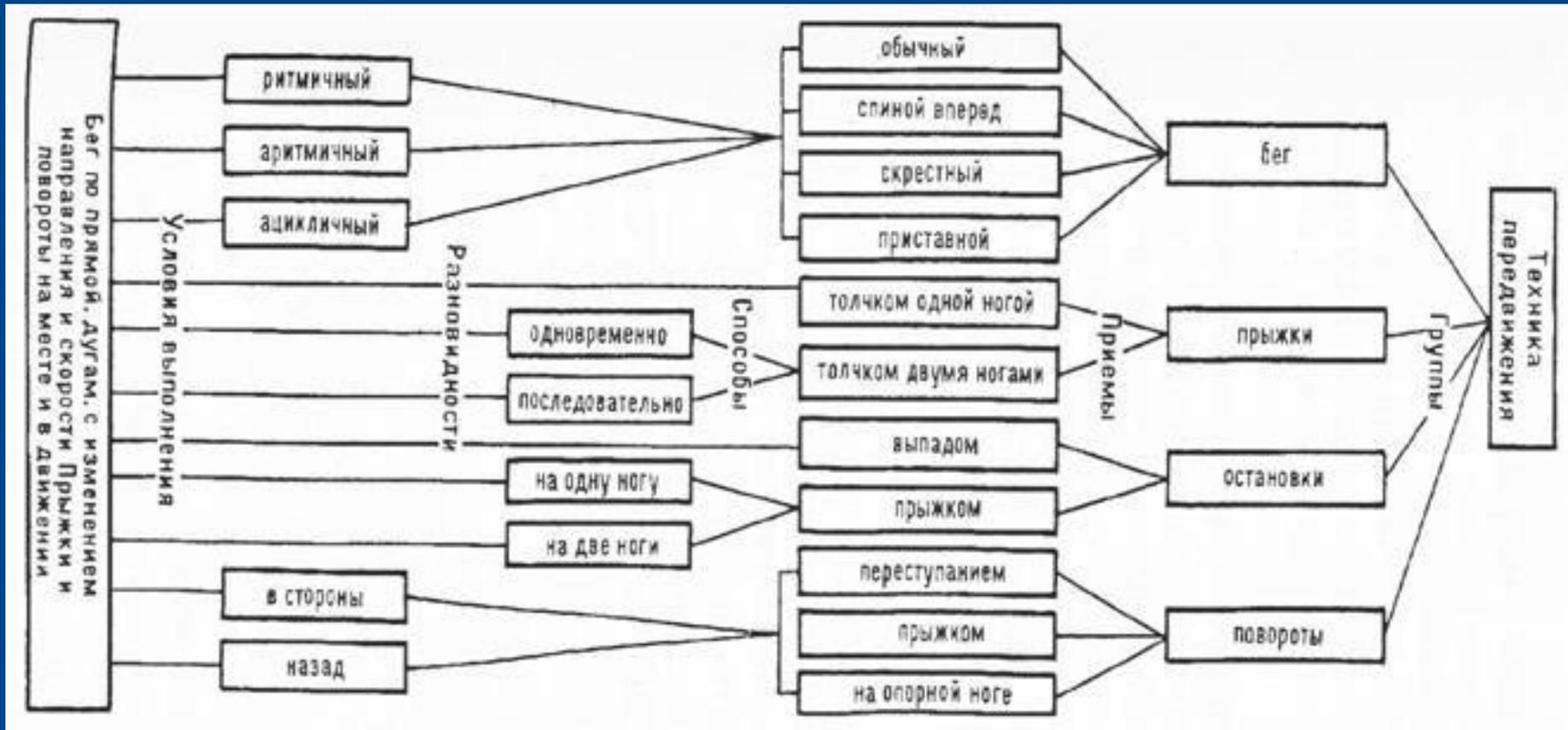
Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов:

- бег,
- прыжки,
- остановки,
- повороты.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем.

Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

Классификация техники передвижения



Техника полевого игрока состоит из двух подразделов:

- техники передвижения;
- техники владения мячом.

Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов:

- удары,
- остановки,
- ведение,
- обманные движения (финты),
- отбор мяча.

Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяет только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Весь процесс спортивной подготовки условно подразделяют на обучение и тренировку.

Под **обучением** принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, умений и навыков.

Тренировка – это дальнейший этап спортивной подготовки, направленный на закрепление и совершенствование технических приемов, индивидуальных, групповых и командных технико - тактических действий, развитие физических и морально-волевых качеств.

Общая схема процесса обучения подразделяется на три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

На **этапе начального разучивания** преследуется цель – обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами:

создать общее представление о двигательном действии;

сформировать общий ритм двигательного акта;

предупредить или устранить ненужные движения или грубые искажения техники действия.

Основными методами на этапе начального разучивания являются:

объяснительный рассказ;

простейшее инструктирование;

натуральная демонстрация действия.

Первоначальные объяснения техники не должны быть пространными: в общих чертах сообщается только о самых главных моментах. Перед словесным описанием приема или действия его нужно продемонстрировать в идеальном исполнении.

Затем надо дать занимающимся «почувствовать» действие, и только после этого следует чередование демонстрации натурального показа с замедлением движения, выделением главных фаз для создания более четкого представления. После чего занимающиеся делают первые попытки опробования действия в целом, и если они оказываются удачными, то на этом завершается первый этап обучения.

На втором этапе обучения, или этапе углубленного разучивания, идет детализированное освоение основ техники.

Основные задачи этапа:

уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам;

усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движения;

создать предпосылки для вариативного выполнения действия.

Основным методом является **метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники**. Расчленение действия должно играть роль вспомогательного фактора, когда необходимо сконцентрировать внимание на особо важном моменте действия или фазе приема. В целом отработка техники двигательного действия на рассматриваемом этапе носит все более индивидуальный характер, что требует внимательного изучения особенностей строения тела и индивидуальной координационной подготовленности занимающихся.

На третьем этапе обучения, или этапе закрепления и дальнейшего совершенствования, идет обучение совершенному владению двигательными действиями (техническими приемами) в условиях их практического применения, для чего решаются следующие задачи:

закрепить навык;

расширить диапазон вариативности его выполнения в различных условиях;

завершить индивидуализацию в технике выполнения действия.

Закрепление навыка должно происходить также в процессе целостного воспроизведения. Тренер должен твердо помнить о том, что к совершенствованию технического навыка владения мячом на этом этапе подготовки не должно быть отдельного подхода: совершенствование техники и физических качеств выступают в единстве и в прямой зависимости друг от друга.

Критериями «техники» (технического мастерства)

спортсменов называют:

- объем техники
- разносторонность техники
- эффективность техники
- рациональность техники
- надежность техники

Объем техники определяется совокупностью технических приемов, которыми владеет спортсмен. В практической работе тренер должен по возможности научить своих подопечных всему техническому арсеналу. К реализации этого арсенала следует стремиться не только на тренировках, но и на соревнованиях. Увеличение соревновательного объема техники достигается посредством постоянного разучивания новых приемов и совершенствования уже освоенных в различных ситуациях. Технические приемы, которыми владеет юный спортсмен, могут быть освоены на уровне двигательных умений или двигательных навыков. Владение на уровне навыка является основной высокой эффективностью применения технических приемов в стрессовой ситуации соревновательной деятельности

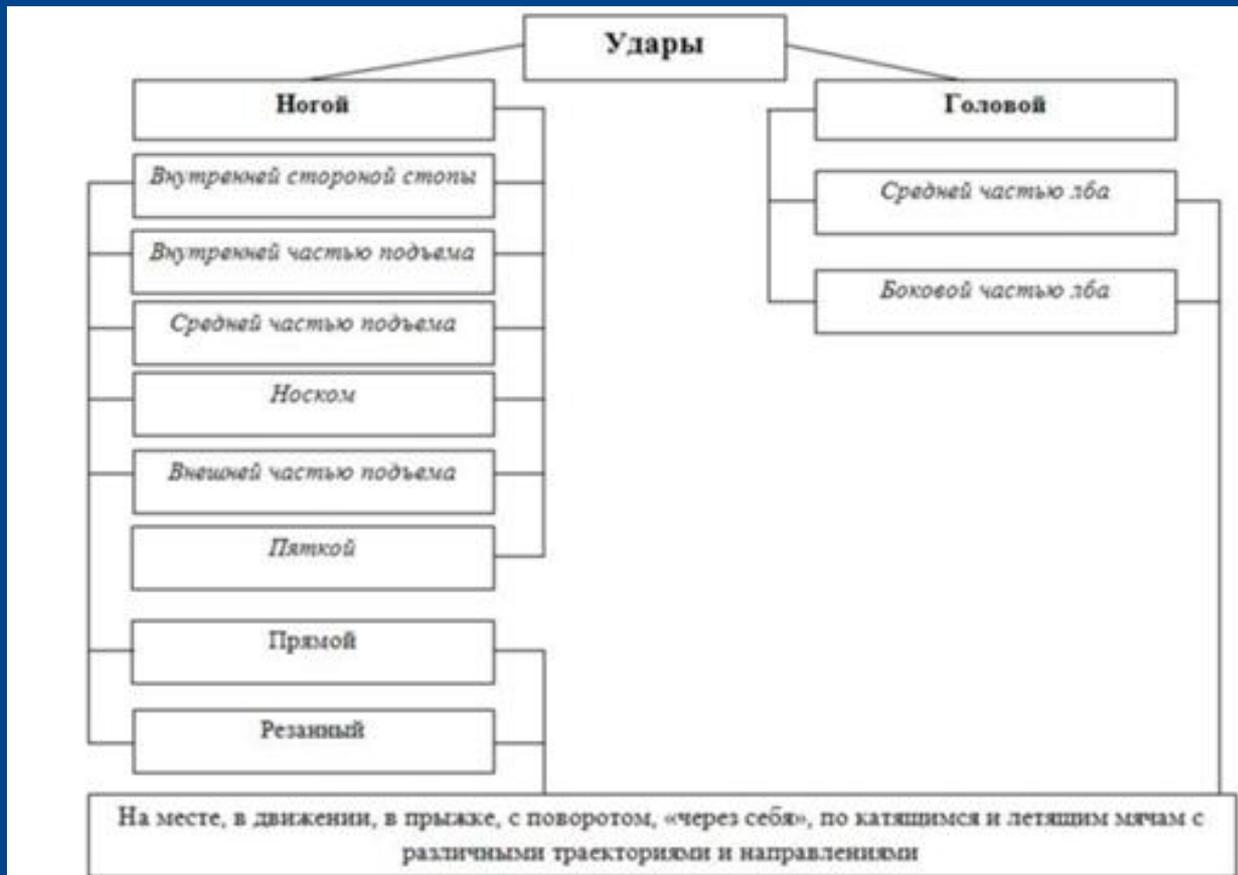
- **Разносторонность (вариативность)** техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Техника является разносторонней, если спортсмен владеет техническими приемами из различных групп технических элементов, выполняет их разными способами и вариантами в различных условиях тренировки и соревнований.
- **Эффективность техники** - это степень соответствия техники конкретного спортсмена избранному критерию оптимальности. Такими критериями могут выступать: биомеханический эталон или модель, которые определяются с помощью современной техники и компьютеров; стандартная техника, отражающая наиболее рациональный способ выполнения действия ведущими спортсменами; спортивный результат.

- **Рациональность техники** означает наилучший для большинства людей в определенный возрастной или квалификационной группе спортсменов вариант техники.
- **Надежность техники** понимается как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях (на тренировке) и их устойчивость в усложненных условиях (разные погодные условия, несколько другой инвентарь и оборудование, условия соревнования). Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

В.Н. Платонов к критериям технической подготовленности добавляет **экономичность техники и минимальную тактическую информативность техники** для соперника.

- **Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей футболиста.
- **Минимальная тактическая информативность техники для соперника** является важным показателем результативности в спортивных играх. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой - не имеют четко выраженных информативных деталей, открывающих тактический замысел спортсмена

В футболе удары по мячу являются в основном средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами.



Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, системно - структурный подход к анализу их техники позволяет выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег;

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги;

Рабочая фаза — ударное движение и проводка;

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения.

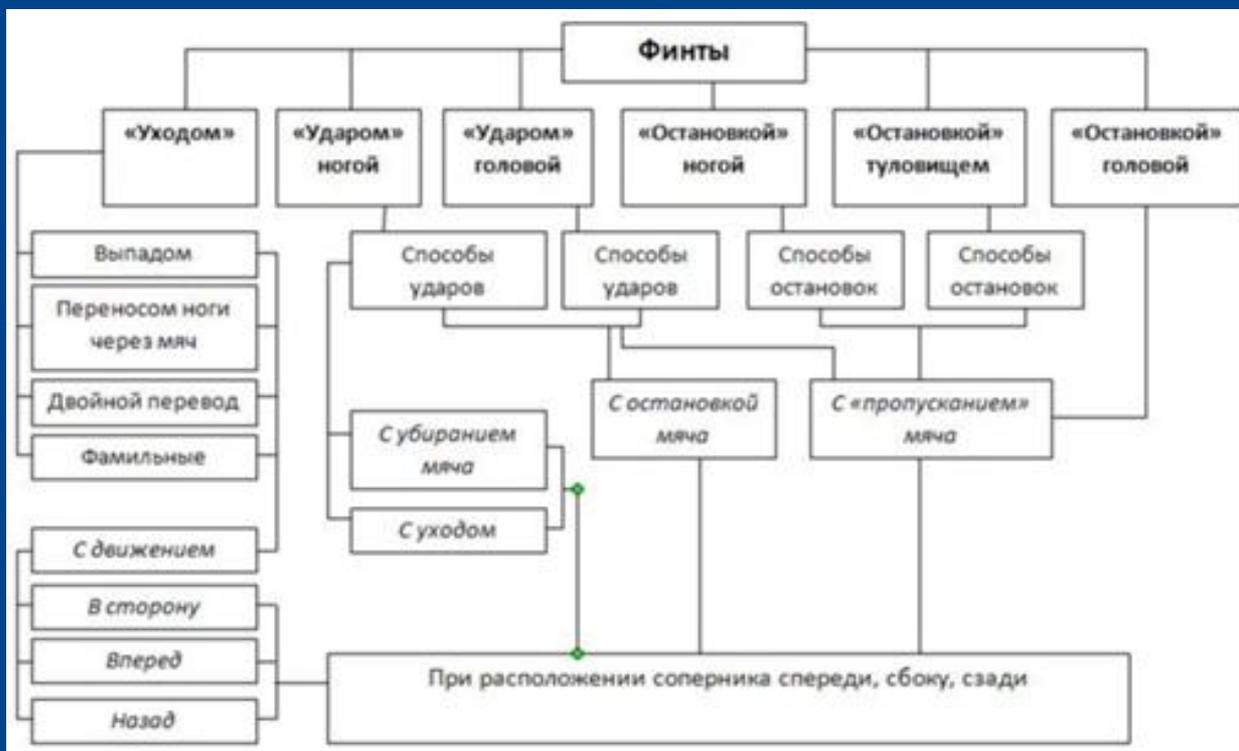
Остановки служат средством приема и овладения мячом. **Цель остановки** - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как «обработка мяча», «прием мяча». Остановки выполняются ногой, головой и туловищем.



С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег, и выполняются в различной последовательности и разном ритме удары по мячу.



Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в последовательном единоборстве с противником. В технике футбола выделяются следующие основные приемы обманных движений «уходом», «ударом», «остановкой».



При анализе техники обманных движений выделяются две общие фазы:

подготовительная и фаза реализации.

Инсценировка обманных действий в **первой фазе** направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет ответную реакцию соперника.

Во **второй фазе** реализуются действия футболиста после реакции соперника на обманные движения.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником или во время ведения. Существуют две разновидности отбора мяча: **полный и неполный**. При полном отборе мячом овладевают сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. В сложных ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.