



**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

ТЕРМЕЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
НАПРАВЛЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ВЫПУСКНАЯ
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ
РАБОТА**

**ПО ТЕМЕ: “Средства, формы и методы
обучение техники и тактики юных футболистов”**

**Выполнил: по направлению
физическая культура выпускник
4 - курса Касимов Равшан**

Научный руководитель: к.п.н. ст.преп.Туляганов Р

Выпускная квалификационная работа прошла предварительную
защиту кафедры, протокол № _____ « _____ » _____ 2012 год

ТЕРМЕЗ

О Г Л А В Л Е Н И Е

	Введение.....	3
I-Глава	Актуальность, цель и задачи, методы исследования	12
1.1.	Средства и формы учебно-тренировочного процесса юных футболистов	12
1.2.	Методы обучения и тренировки в спортивных играх (футбол)	15
II-Глава	Обучение техники игры в футбол	25
2.1.	Воспитание в коллективе	25
2.2.	Тренер-воспитатель юных футболистов	28
2.3.	Обучение техники остановки мяча	32
2.4.	Ведение мяча	34
2.5.	Обучение обманных движений (финты).....	35
2.6.	Обучение вбрасывания мяча	36
2.7.	Отбор мяча, техника игры вратаря	37
III-Глава	Обучение тактических подготовок юных футболистов	43
3.1.	Обучения тактики футбола. история тактики	43
3.2.	Расстановка игроков, командная тактика, стандартные положения - угловые, стандартные положения - свободные удары и вбрасывания	43
3.3.	Обучение тактических подготовок юных футболистов.....	54
	- зонная защита	
	- персональная защита	
	- комбинированная защита	
	- организация оборонительных действий	
	- для защиты ворот	
	- атакующие действия	
	- быстрое нападение	
	- постепенное нападение	
	- открывание	
	- закрывание	
	- игра в «стенку»	
	Заключение	67
	Использованная литература	71

ВВЕДЕНИЕ

С обретением Независимости в республике Узбекистан большое внимание стало уделяться спорту. Строятся новые спорткомплексы, корты, стадионы, плавательные бассейны.

Спорт - это здоровье, мир, дружба. Наш президент И.А.Каримов уделяет особое внимание развитию спорта, детского и юношеского.

В 1996 году было принято постановление Кабинета Министров республики Узбекистан «О дополнительных мерах по развитию футбола в республике». В нём основное место отведено развитию футбола.

Футбол - спортивная игра с мячом. Он определяет к спортсмену требования: футболист должен обладать силой, скоростью, ловкостью и выносливостью. Бег с различной скоростью, удар мяча с большой силой, внимательность и собранность на поле требует от спортсмена специальной подготовки.

В Узбекистане футбол начал развиваться в начале прошлого века, и сразу стал одним из самых популярных видов спорта. Он получил своё развитие в Фергане, Андижане, Самарканде, Коканде. Первое футбольное общество было организовано в 1911 г в Фергане.

С 1960 г от прославленной узбекской команды «Пахтакор» до наших дней футбол в Узбекистане развивается очень быстрыми темпами.

Актуальность. В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижения высоких результатов, а на повышение из оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются прежде всего спортивные игры (футбол). Футбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое

значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия и тренировки футболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Футбол является из средств физического развития и воспитания молодежи. Для него характерны разнообразные движения, ходьбы, бег, остановки, повороты, прыжки, падения, удар по воротам, передачи мяча, ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формирует координацию. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и особенно игровая деятельность обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений занимающихся футболом в ДЮСШ, всестороннего развития их физических, технических, тактических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряжения с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Современный футбол - один из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В третьих, вольно или невольно игра в современном футболе (профессиональном) происходит так, что как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движения, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях (М.А.Годик, Н.Я.Петров, Р.Акрамов, Кушбахтиев, Нуримов и другие). Техника и тактика игры в футбол многообразна. Техника игры в футболе состоит из двух основных разделов. Техники игры в нападении и техники игры в защите. Они включают передвижения и прыжки, удары по мячу, остановки мяча ведение и обводку, финты вбрасывание и отбор мяча. технику игры вратаря. Техническое мастерство футболиста характеризуется количеством приёмов, которыми он владеет, разнообразием их выполнения и умением выполнить эти приёмы при активном противодействии.

Для совершенного футболиста характерен универсалам технического и тактического мастерства, проявляющихся в умением владеть всеми приемами нападения и защиты и особенно теми, которые наиболее характерны для его функции в команде. Техника игры вратаря

отличается от техники полевого игрока, так как только ему разрешается в штрафной площади играть руками.

К технике игры вратаря относится ловля мяча, отбивание руками, остановки, переводы, отбор, ведение, выбрасывание и удары выбивание мяча ногой. Ловля мяча в игре вратаря занимает главное место. Ее можно подразделить на ловля низких мячей, полу высоких и высоких мячей. Выполнить ловлю мяча можно без падения с падением, в броске и в прыжке.

Тактика футбола отличается большим разнообразием средств, способов и форм ведения игры и основывается на активности и творчестве игроков. Тактические действия отдельного игрока имеют решающее значение для достижения победы. Чем выше тактическое искусство игроков, тем успешнее и рациональнее они используют свою технику, физические качества, знания и умения в борьбе с соперниками в разнообразных условиях.

Тактические задачи решаются командными, групповыми и индивидуальными действиями игроков, рациональным использованием всех тактических средств. Распределение функций, расположение и характер действий игроков на поле определяются системами игры, в которых имеются отдельные варианты, сохраняющие основные принципы системы. Эффективное использование новой педагогической технологии в обучение техники и тактики игры в футболе помогает юным футболистам быстрее овладевать навесами и умениями, отчего в конечном счете в игре.

Значение научного и практического исследования: В проведенных темах научно-исследовательских работ и заключений можно пользоваться следующими:

1. «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» в спортивных играх;
2. Метод и теория физического воспитания, метод обучения спортивных игр, обучение и изучение предмета искусства профессионального спорта.
3. Использование спортивных игр в школьное и внешкольное время в футбольных школах учителей общеобразовательных школ.
4. Создание методических рекомендаций, учебных пособий, повышению физического воспитания и спорт занятий, метод обучения спортивных игр.
5. Создание и проведение соревнований занятий со студентами в 3-х этапных соревнованиях.

Объект исследования. Процесс эффективного использования новой педагогической технологии в обучение техники и тактики игры в футбол юных футболистов.

Цель исследования. Выявить новые наиболее эффективные педагогические технологии и прием, применяемые при обучении юных футболистов.

Словесным методом, применяемым в спортивной тренировке, рассказ, объяснение, беседа, показ диска, телевидение, рисование, анализ и обсуждение.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации, учебные фильмы, видеоманитофонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др. так и более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью.

Методы строго регламентированного упражнения заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание

занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники и тактики осуществляются по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в тактике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов.

Программа работы в экспериментальной группе составлена таким образом, что 50% тренировочного времени уделено обучению новыми педагогическими методами техники и тактики игры, все остальное тренировочное время - по общепринятой методике обучения.

Задачи исследования.

1. Выявить особенности футбола как средства физического воспитания.
2. Рассмотреть классификацию и значение техники и тактики в современном футболе.
3. Определит анатома - физиологические и морфо-функциональные особенности юных футболистов.

4. Выявить особенности двигательного навыка юных футболистов.

5. Выявить новыми педагогическими методами и играми при обучении техники и тактики футбола.

6. Установить эффективность методов и приемов обучения техники и тактики игры в процессе тренировки.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования.

1. Анализ - научно методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Педагогический эксперимент.

4. Математические расчеты.

Объект исследования Шерабадского района в ДЮСШ. 1-я учебная тренировочная группа.

Эффективность использования новых педагогических методов и приемов обучения техники и тактики у юных футболистов. Для проверки теоретического исследования нами был проведен формирующий эксперимент, задачи которого заключались в том, чтобы повысить технику и тактику у юных футболистов. В педагогическом эксперименте перед испытуемой группой стояла задача обучения техники и тактики в новом педагогическим методом игры. В исследовании принимали участие юные футболисты 15-16 лет. ДЮСШ, отделение футбол -1 год учено - тренировочной группы. Количество занятий в неделю три по 2,15 академических часа. Место проведение - спортивный зал школы №2 Шерабадского района.

Время занятий - понедельник, среда, пятница. Исследовательская работа проводилась с декабря 2009 по май 2012 года и была условно

разделена на три этапа. На первом этапе с сентября 2009 по ноябрь 2010 года были осуществлены отбор и анализ литературы по проблемам техники и тактики игры футбола. В эти сроки было определена проблема исследования, сформулирована рабочая гипотеза, поставлены цель и задачи работы, были выбраны методы для решения задач исследования. На втором этапе летом 2011 года были выявлены эффективные новые педагогические методы и приемы обучения техники и тактики, определены средства и методы а также намечена последовательность их введения в тренировочный процесс в годичном цикле подготовки юных футболистов. На третьем этапе с сентября 2011 по май 2012 года был проведен формирующий педагогический эксперимент, направленный по подтверждение эффективности примененных новых педагогических методов и приемов обучения техники и тактики игры футбол. В заключение был проведен всесторонний анализ и обобщение полученных результатов. В период летнего лагеря 2011 года все испытуемые занимались по общему плану.

В сентябре проведено первое тестирование, по результатам которого была составлена экспериментальная группа. После обработки результатов первого обследования, были внедрены методы и приемы обучения техники и тактики, управления процессом усвоения знаний и программы, исправления ошибок, при выполнении упражнении, использовались методы.

I-ГЛАВА. АКТУАЛЬНОСТЬ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. СРЕДСТВА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Многообразие задач, решаемых в ходе учебно-тренировочного процесса, требует и разнообразных средств, использование которых обуславливаются спецификой вида спорта.

Однако для плотных эстафета в определенных случаях применяют и неспецифические упражнения (из других видов спорта).

Для решения оздоровительных задач широко используется и влияние естественных природных факторов.

Классификация средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе по спортивным играм (футболом), представлена на рис. 1.

Её характерная особенность - системное применение всех средств и факторов, влияющих на гармоническое развитие занимающихся.

Наибольший удельный вес приходится на физические упражнения используемые для решения специальных задач. По отношению к решаемым задачам они классифицируются на основные и соревновательные упражнения.

В свою очередь основные делят на общеподготовительные и специальные (подготовительные, игровые, подвижные и учебные игры).



рис-1. Система обучения средства спортивных тренировок

В подготовительных выделяют две подгруппы - общие и специальные. В общую входят упражнения, косвенно способствующие развитию двигательных качеств, выравнивающие узконаправленное влияние специализации и обеспечивающие плавный переход от одного упражнения к другому и активный отдых.

В подгруппе специально - подготовительных выделяют упражнения обеспечивающие развитие двигательных качеств и

технической стороны игровых действий и овладение и совершенствование технической стороной игрового двигательного навыка (в том числе подводящие и имитационные упражнения).

Важное место занимает подвижные игры, которые целесообразно разделит на две подгруппы - подготовительные и подводящие, в которых выделяют игры с отдельными правилами, с уменьшенным числом игроков и игры со специальным содержанием для освоения игровых приёмов.

Особую группу составляют игровые упражнения, используемые на этапе совершенствования. Сюда входят упражнения включающие отдельные игровые приемы, несколько приёмов, выполняемых самостоятельно или в рамках игровой комбинации, упражнения, включающие отдельные игровые комбинации, в также несколько вариантов решения игровых ситуаций в определенный период соревнований.

Самостоятельную группу составляют учебные игры, в которые входят игры для закрепления и совершенствования изучаемых действий (индивидуальных и групповых), игры с решением определенных задач, с собой мотивацией действий в игры, проводимые в неблагоприятных условиях.

Особую группу составляют соревнования - учебные (в обычных условиях тренировки), товарищеские и официальные турниры и чемпионаты, которые проводят на своем поле, на нейтральных полях и на поле соперников.

Кроме типовых упражнений используют и вспомогательные упражнения, к которым можно отнести упражнения на тренажерах, идеомоторную тренировку, другие виды спорта и т.д.

1.2. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (ФУТБОЛ)

В практике спортивных игр нашли применение разнообразные методы обучения и тренировки. Выбираются они в зависимости от задач, которые необходимо решить и конкретных условий учебно - тренировочного процесса. В качестве определяющих моментов здесь выступает возраст, пол, уровень общей и спортивной подготовленности. Для каждого преподавателя или тренера юных футболистов важно не только хорошо знать эти методы и правильно выбрать момент для их применения, но и самое главное, уметь правильно воспользоваться ими на практике.

Методы обучения применяют при разучивании нового учебного материала. Сюда входят овладение теоретическими знаниями и двигательными навыками. В качестве основного используется метод практического упражнения. Обычно он считается с методами передачи информации. Учитывая специфику спортивных игр (футбол), для закрепления и совершенствования применяют игровой и соревновательные методы.

Методы показа и демонстрации позволяют создать зрительный образ изучаемого приема. Тем самым включаются рефлекторные механизмы подражания, которые ускоряют воспроизведение движения. Показ должен быть ярким, образцовым, легко

воспринимаемым и акцентироваться на важных условиях моментах изучаемого движения.

При показе важно направить внимание занимающихся на те положения, которые существенные для овладения движением. В отдельных случаях применяют повторный и замедленный показ.

Для предупреждения ошибок иногда целесообразен показ с извлечением. Его сопровождают объяснениями и завершают правильной демонстрацией.

Эффективность показа возрастает, если наряду с демонстрацией используются и другие приёмы - просмотр наглядных пособий, киноматериалов, видеозаписей.

Умелое использование показа особенно важно при обучении детей, у которых вторая сигнальная система развита недостаточно и основную роль в переработке информации выполняет первая сигнальная система.

Метод слова относится к числу наиболее широко используемых. Он обеспечивает формирование детального образа действий, поскольку раскрывает внутренние механизмы изучаемого явления, которые не удаётся выявить при наблюдении.

Назначение объяснения - дополнить создаваемый образ тем, что остаётся за пределами показа. Тем самым активизируется вторая сигнальная система, оживляются память и процессы мышления. Занимающиеся более полно осознают свою задачу, выделяют для себя необходимые ориентиры и критерии.

Слуховая информация воспринимается лучше, если объяснение точно, кратко, эмоционально и ясно.

Метод упражнения предполагает изучение и закрепление нового и осуществляется в процессе выполнения специально организованных упражнений. Их подбор зависит от ряда условий, и в первую очередь от избранного метода разучивания.

Чтобы овладеть каким - либо действием, его нужно в начале правильно воспроизвести а затем, в процессе многократного повторения закрепить. Процесс обучения двигательным действиям строится с учетом физиологических закономерностей формирования двигательного навыка. С этой целью на практике используют методы целостного, расчлѐнного и комплексного разучивания нового.

Целостный метод предполагает возможность закрепления изучаемого движения полностью. Это оправдывает себя, когда движение несложное. Если же движение сложное тогда его освоение строят по принципу выделения главных или трудных звеньев и последующего соединения отдельных его частей. И хотя этот метод во многом уступает целостному, в ряде случаев он является единственно возможным.

Промежуточное положение занимает комплексный метод. Суть его заключается в соединении обоих методов, при котором, в зависимости от конкретного случая, преобладает целостное или расчлененное освоение.

В спортивных играх (футбол) ведущее место занимают методы целостного и комплексного разучивания. С делением на части теряется смысловое назначение приѐма, нарушается внутренняя структура движения.

Если же движение сложное тогда используется метод выделения его ведущего звена после овладения которым движение осваивают целиком.

И только сложные тактические взаимодействия, состоящие из отдельных, более простых взаимодействий, осваивают расчленено.

Следует подчеркнуть, что использование методов целостного или расчлененного разучивания оправдано лишь на начальных этапах формирования двигательного действия. После того как движение в общих чертах освоено, переходят к его закреплению с помощью других методов.

Принципиальная схема разучивания игровых приёмов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. На первом его этапе, когда в отделах головного мозга устанавливаются функциональные связи, исключительно важно создать правильную установку и таким образом способствовать быстрому замыканию новых нервных связей. Этому соответствует этап формирования двигательных представлений, на котором используются методы объяснения и показа. Здесь важно воссоздать ситуацию, для которой типична изучаемая двигательная реакция.

Следующий этап - первичное освоение. Быстрота закрепления зависит от концентрации внимания на разучиваемом действии. Для этого его выполняют в облегченных условиях - без того фонда, которому соответствуют тоже действие в игре.

Дальнейший этап соответствует фазе концентрации нервных процессов. Он позволяет перейти к овладению навыком в постепенно усложняющихся условиях.

Резкий переход к игре вызывает нарушения нервных процессов и разрушение навыка.

На этом этапе постепенно условия закрепления навыков подводятся к игровым. Пока же их отличает степень, противодействия, эмоциональная насыщенность. Следующий этап позволяет завершить формирование навыка. Теперь главенствующее место занимает тактика его применения.

Ответный характер игровых действий требует, чтобы занимающиеся знали что, как и когда им нужно делать. На первых обучения они осваивают назначение каждого приёма и технику выполнения, учатся правильно его применять.

Последний этап формирования навыка - его тонкая дифференциация. Навык должен стать устойчивым и вместе с тем остаться гибким. Постепенно совершенствуясь, он автоматизируется и становится устойчивым к сбивающим факторам соревнования. Приобретаются такие качества непосредственно при участии в соревнованиях. Психологическое напряжение соревновательной борьбе практически не моделируется в условиях тренировки. Отсутствие стрессовых ситуаций, свойственных соревнованиям, мешает навыку приобрести нужную степень адаптации к условиям применения.

В спортивных играх обучения не заканчивается с выходом на старт. Оно продолжается и после начала спортивных выступлений.

Таким образом, процесс обучения в спортивных играх складывается из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представления об изучаемом элементе игровой деятельности;
- первичное освоение в облегченных, неигровых условиях;
- овладение в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление в специально организуемой игре;
- совершенствование в условиях соревнования.

Процесс овладения двигательными действиями всегда протекает параллельно с исправлением ошибок и неточностей, вкрадывающихся в изучаемое движение. Это искажения естественны и не свидетельствуют об ошибках допущенных тренером. Они вызываются целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. Поэтому одна из важнейших задач обучения - предупреждение и исправление ошибок до того, как они окажутся усвоенными. Укоренившиеся ошибки с трудом поддаются исправлению. Довольно часто они мешают спортсмену, снижают его результативность.

Основные причины, вызывающие появление ошибок следующие:

1. Неподготовленность занимающихся к усвоению нового учебного материала. Это может быть неподготовленность двигательного аппарата, отсутствие необходимого уровня развития физических и интеллектуальных качеств. Чтобы устранить эту причину, следует строже придерживаться принципа систематичности и последовательности, постоянно уделяя внимание интеллектуальной и физической подготовленности занимающихся.

2. Неправленые представления об изучаемом действии, являющихся следствием невнимательности занимающихся, непонимания или использования недостаточно эффективных методов объяснения и показа. Поэтому к изучению нового следует приступать только после предварительной подготовки занимающихся, когда они не утомлены и с интересом относятся ко всему новому. Необходимо также с собой тщательно готовится к объяснению, придумывая в деталях не только его содержание, но и форму, последовательность, сочетание с показом и организацию внимания занимающихся.

3. Нарушение последовательности в схеме обучения, выражающиеся в использовании упражнений, условия деятельности в которых превышают настоящие возможности занимающихся. Причина таких нарушений в переоценке педагогом реальных темпов овладения изучаемым приемом. Поэтому переход от одного этапа к другому должен осуществляется на основании педагогического учета и контроля за ходом усвоения.

4. Нарушения координационных механизмов, возникающие в силу ряда причин прежнего двигательного опыта, особенностей сенсомоторных механизмов, стремления занимающихся сразу же добиться высокого результата

Нужно в каждом конкретном случае выявить истинную причину и постараться устранить её.

Для правильного формирования двигательного навыка существенно важно поступление срочной информации о протекании отдельных фаз и элементов в структуре движения. Это повышает качество обратных связей внутри двигательного анализатора и

способствует улучшению процесса управления. С этой целью мало использовать конечный результат действия (попал - не попал). Необходимы промежуточные ориентиры, сигнализирующие о протекании движения в различные его моменты: в исходном положении, от которого часто зависит качество последующего движения, и в наиболее важные моменты сигнализирующие об амплитуде, направлении темпа в ритме движения. Все эти параметры могут быть опосредованы с помощью специальных тренажерных устройств. Их применение не только в несколько раз ускоряет темпы овладения двигательными навыками, но и помогает избежать появления серьезных ошибок или быстро исправить их.

Выявляемые ошибки устраняют своевременными указаниями и инструктированием, повторным показом и совместным (с тренером) выполнением в замедленном темпе, упрощением движения за счет его расчленения, выделением фазы, в которой выявлена ошибка и ее изолированным разучиванием, повторным выполнением подводящих упражнений, упражнениями у зеркала и с портретом, указывающих на ошибки, упражнениями на тренажерах.

Метод непосредственной помощи. По своему назначению он весьма близок к использованию тренажерных устройств. Его назначение - помочь занимающемуся точно воспроизвести изучаемое движение, прочувствовать его структуру и координацию.

Обычно этот метод применяют в форме совместно выполняемого движения и используют для предупреждения и исправления ошибок при изучении сложных движений, тактических действий по типу индивидуального урока тренера с учеником.

Игровой и соревновательный метод. Эти два метода близки по значению и характеристике и используются главным образом при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Основная их ценность в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сгибающим факторам, в создании универсальных программ единоборства в системе «нападающий защитник».

Игровой метод преимущественно использует в процессе обучения и тренировки разнообразные подвижные игры, выполняющие роль подготовленных, подводящих и игровых упражнений. Ценность подвижных игр при обучении спортивным играм исключительно велика. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем соревновании. Совпадение условий позволяет формировать психофизические предпосылки, отвечающие профилю изучаемого вида спортивных игр. В подвижных играх осваиваются техника - тактические приемы, составляющие основу спортивных игр. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию, учатся свободно выполнять игровые приемы, правильно анализировать игровую ситуацию и решать ее с помощью разучиваемых приемов. И делают это с гораздо большей легкостью, поскольку это не настоящая игра, в которой над ними довлечет дух состязания, а лишь одна из многих и привычных подвижных игр.

Не случайно игровой метод широко используют в работе с детьми. Соревновательный метод занимает ведущее место в учебно - тренировочном процесс квалифицированных спортсменов. Суть ее

состоит в плановом использовании различных по масштабу и значимости соревнований для достижения высокого уровня совершенства в деятельности функциональных систем организма и применении изученных техника - тактических приемов и систем игры. Только соревнование подводит игрока к пику его спортивной формы, к вершинам мастерства.

С этой точки зрения соревнования классифицируются как подводящие, второстепенные и основные. Их также подразделяют на официальные и товарищеские, контрольные и показательные. В зависимости от задач и периода подготовки удельный вес и значение соревнований меняются. Выбирая ту или иную их форму, важно точно определить решаемые задачи, установить порядок проведения и способы контроля за достижением постановленных целей. Наилучших результатов с помощью этого метода можно добиться если соревнования превратятся в составную часть учебно - тренировочного процесса на всем протяжении многолетней подготовки.

II-ГЛАВА. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ФУТБОЛ

2.1. ВОСПИТАНИЕ В КОЛЛЕКТИВЕ

В процесс занятий, при подготовке площадок, в повседневной жизни юные футболисты учатся действовать вместе с товарищами, коллективно.

Хороший коллектив отличается единая целеустремленность, ответственность, требовательность к членам коллектива, согласованность действия, готовность подчинить свою волю воле коллектива, единство руководства со стороны тренера и актива футбольного коллектива, равноправие его членов. Управление таким коллективом требует помощи со стороны общественных организаций, школы, родителей.

Тренер устанавливает тесную связь с организациями школы, действует в единстве с классным руководителем, учителями. Он выявляет интересы детей, наблюдает за взаимоотношениями, устанавливающими дружескими связями, а свои наблюдения проверяет в учебных занятиях - в играх и игровых упражнениях, подмечая, кто с кем хочет играть в одной команде, выполнять одно упражнение и т.д.

Эти наблюдения необходимы для формирования небольших команд, из 3-6 человек, по интересам. Такой состав соответствует возрастным особенностям детей и позволяет проводить обучение более организованно. Подбор футболистов по интересам очень важен: он способствует завязыванию игровых связей, формированию правильных взаимоотношений между юными футболистами.

Иногда при организации мини-команд встречаются ситуации, когда мальчики не хотят играть вместе с какими-то детьми. Тренеру важно своевременно заметить это, выяснить причины и принять соответствующие меры. Следует помнить, что включение таких детей в равноправную коллективную деятельность - большая радость для них. Если же тренер не сделает этого, то юный спортсмен не нашедший себе места в команде и не встретивший дружеских товарищеских отношений, начинает противопоставлять себя коллективу.

Большая помощь в сплочении коллектива, установление дружеских контактов с юными футболистами тренеру могут оказать шефы из числа футболистов - старшеклассников, пользующихся авторитетом у младших. Поставив во главе каждой мини - команды футболиста - старшеклассника тренер расширит свои возможности в проведении воспитательной работы в коллективе.

Вместе со своими помощниками тренер определяет, кто из ребят может лучше справиться с организаторскими обязанностями, и рекомендует их для избрания капитанами мини - команд. Для развития организаторских способностей у юных футболистов следует по очереди рекомендовать их на «должность» капитана. Это позволяет выявить организаторов - вожаков. Именно из их числа ребята потом с охотой выбирают капитана своей дворовой команды.

Воспитание футболистов ведется не только на тренировках, но и во время таких мероприятий, как, скажем, строительство и подготовка к занятиям спортивных площадок, оборудования и инвентаря, сбор макулатуры, металлолома. Организовав, например, ремонт

спортивной площадки, тренер должен найти время, чтобы проконтролировать работу своих питомцев, а затем заслушать отчет о ее выполнении. При обсуждении результатов важно заострить внимание ребят на их взаимоотношениях в процессе работы, отметить трудолюбие, заинтересованность в исходе общего дела, дисциплинированность, не оставив без внимания и отрицательные стороны (хитрость, нежелание трудиться).

Эффективное средство воспитательной работы с юными спортсменами - коллективные походы на просмотры соревнований по футболу, в кино, в театр. Перед посещением футбольного матча хорошо получить как можно больше информации об игроках местной и приезжей команд. Это понадобится для ответов на многочисленные вопросы юных футболистов.

Значительную помощь в воспитательной работе с коллективом юных футболистов дворовой команды могут оказать их родители. Обычно многие из них с интересом присутствуют на занятиях и играх своих сыновей, но в воспитательную работу не включаются. Задача тренера - привлечь родителей к такой работе. Формы ее могут быть самые различные: оказание помощи в подготовке спортивных площадок, проведении соревнований, сопровождение мальчиков на просмотры футбольных матчей, спектаклей, кинофильмов, выступления перед ребятами с рассказами о своей профессии, спортивной деятельности, проведение индивидуальных бесед и т.п.

2.2. ТРЕНЕР - ВОСПИТАТЕЛЬ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Юные футболисты во всем доверяют тренеру, верят в него, в его правоту, знания, подчиняются его требованиям. Авторитет тренера для них непоколебим. Тренеру следует постоянно помнить, что все дела и поступки воспитателя как в зеркале отражаются в его учениках. Его манеры, неравное отношение к юным футболистам, успешно или слабо овладевшим техникой игры, выполнение или невыполнение обещаний, признание или непризнание своей неправоты - все подмечается мальчиками. В воспитательной работе очень важен внимательный индивидуальный подход.

Обязательным условием в воспитательной работе с юными спортсменами является строгое выполнение правил игры. С самых первых занятий тренер должен ненавязчиво, но постоянно требовать от своих воспитанников игры по правилам. Это помогает формировать кодекс чести, умение поступать по справедливости, помогает и становлению характера юных футболистов. А стремление достичь победы любой ценой (подставка игрока, оказание давления на судью, закулисные договоренности и т.д.) наносит огромный ущерб воспитанию детей, вселяет в них уверенность, что ради победы можно пренебречь нормами этики.

Юные футболисты - участники соревнований на приз «Кожаный мяч» имеют различный уровень подготовленности. У одного мальчика хорошо поставлен удар, другой неплохо владеет дриблингом, третий быстро бегают. В то же время первый недостаточно активен на тренировках, второй думает лишь о

собственном успехе, третий любит только командовать. Задача тренера - изжить эти недостатки.

Футболисту с ленцой, не желающему совершенствовать удар, надо показать, что его более трудолюбивые и активные сверстники освоили удар лучше: индивидуалисту - раскрыть радость коллективных действий в игре, мальчику, который любит командовать, дать упражнение, вынуждающее его считаться с другими ребятами.

Тренеру приходится постоянно оценивать нравственные поступки детей, их взаимоотношения. Ребята далеко не одинаково относятся к одним и тем же нравственным требованиям. Они могут по-разному воспринимать как смысл предъявляемых требований и оценок, так и смысл своих и чужих поступков. Например, один футболист при разборе его поступка чувствует стыд. Он понимает, что поступил несправедливо, не мог сдержаться, применил подножку, причинил боль товарищу, что оценка его поступка тренером справедлива. Другой боится лишь наказания (вдруг тренер отстранит от занятий). Третий считает, что осуждение его поступка неправильно так как он просто отомстит товарищу и так должен поступать всегда.

Прибегнув к одному и тому же воспитательному средству - разбору поступка на собрании коллектива, тренер не добьется одинакового результата, поскольку каждый мальчик воспримет его и осмыслит по-своему, вложит в него свой собственный смысл. Обсуждение проступка на собрании будет эффективным лишь в том случае, если у тренера и игрока единое понимание сложившейся ситуации.

Разберем конкретный пример. Сергей М. часто проявлял недисциплинированность на занятиях, не прекращая выполнения упражнений по сигналу, не всегда реагировал на указание тренера. Тренер вынужден был часто делать ему замечания, что постепенно сформировало отрицательное мнение у мальчиков о Сергее. В дальнейшем тренеру пришлось приложить немало усилий, чтобы изменить это мнение, несмотря на то, что поведение Сергея изменилось.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ним играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Формирование коллективистских отношений происходит на основе проявления взаимных интересов, симпатий, установления товарищеских связей.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности оценок тех или иных поступков, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Бьющая нога делает резкое движение вперед, во время которого стопу разворачивают наружу - она движется параллельно земле.

В момент удара нога жестко закреплена в коленном и голеностопном суставах. Удар наносит по средней части мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели.

Удар внутренней стороной стопы широко применяют при передачах мяча по земле и по воздуху, используют как завершающий удар для взятия ворот при прострелах с флангов.

Удар носком.

Разбег выполняют по направлению к цели. Опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе, ставят сзади и сбоку от мяча на 5 - 10 см; на нее переносят центр тяжести.

Бьющая нога делает замах. В момент удара нога представляет единый рычаг с жестко закрепленными коленным и голеностопным суставами. Носок бьющей ноги приподнят кверху и составляет угол 20 - 30°. Туловище немного откинута назад. Удар наносят по средней части мяча или чуть выше. После удара бьющая нога продолжает движение по направлению к цели.

Носком выбивают мяч от ворот, когда необходимо направить его подальше (особенно при дожде, на размокшем грунте и т.п.), в сложных ситуациях, когда до мяча трудно дотянуться или при большом скоплении игроков. Удар не требует длительной подготовки и может успешно использоваться как для взятия ворот, так и для отбора мяча.

Удар пяткой.

Разбег выполняют по направлению от цели.

Опорную ногу ставят впереди осевой линии, сбоку от мяча на 5 - 10 см; на нее переносят центр тяжести.

Бьющая нога делает мах вперед.

Удар наносят по нижней части мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели.

Удар пяткой применяют при выполнении передачи мяча назад под удар партнеру или для продолжения развития атаки.

Удар лобной частью головы без прыжка.

Ноги, слегка согнутые в коленных суставах, расставлены на ширину плеч: одно впереди, другая сзади. Туловище перед ударом отклоняют назад, центр тяжести переносят на стоящую сзади ногу.

Удар наносят резким движением, начинающимся с переноса центра тяжести на стоящую впереди ногу. Движение туловища вперед заканчивается ударом по средней части мяча или немного выше. В момент удара глаза не закрывают, смотрят на мяч. После удара туловище продолжает движение по направлению к цели.

Ударом любой частью головы завершают атаки при передачах мяча с флангов, отбивают мяч от ворот, подыгрывают его партнеру.

2.3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ МЯЧА

В технике остановок мяча выделим три фазы:

- подход к мячу;
- постановка опорной ноги;
- движение останавливающей ноги.

В соответствии с этим делением рассмотрим различные способы остановок мяча.

Остановка катящегося и прыгающего мяча подошвой.

Подход к мячу (последние 2 - 3 шага перед выбранным для постановки опорной ноги местом) выполняют на слегка согнутых ногах. Опорную ногу, согнутую в коленном суставе, ставят параллельно катящемуся или прыгающему мячу, впереди

предполагаемого места остановки на 25 - 30 см. На нее переносят центр тяжести.

Останавливающая нога, расслабленная в коленном и голеностопном суставах, встречает мяч стопой, поднятой кверху. При этом угол между стопой и голенью составляет примерно 90° . После остановки мяча выполняют ведение в левую или правую сторону.

Остановка мяча подошвой является одним из наиболее надежных приемов техники и позволяет взять мяч под контроль в тех случаях, когда трудно выполнить передачу с ходу или когда игровая ситуация требует применения именно этого приема: например когда мяч сильно скачет, особенно на неровном поле.

Остановка катящегося и прыгающего мяча внутренней стороной стопы.

Подход к мячу и постановка опорной ноги аналогичны остановке мяча подошвой. Останавливающая нога делает движение навстречу мячу. Носок стопы разворачивают наружу примерно на 90° . Встретив мяча, нога выполняет уступающее движение, гася скорость движения мяча. При этом она расслаблена в коленном и голеностопном суставах. После остановки мячу следует придать движение в левую или правую сторону.

Остановка мяча внешней стороной стопы.

Она аналогична остановке мяча внутренней стороной стопы. Различие заключается в том, что останавливающая нога, встретив мяч, накрывает его внешней стороной стопы, выполняя движение более скрытно.

Остановка мяча бедром.

Ее выполняют в следующей последовательности: выбрав точку приема мяча, футболист выносит бедро с таким расчетом, чтобы опускающийся мяч падал на среднюю часть бедра и угол между мячом и бедром составил 90° . В момент соприкосновения мяча со средней частью бедра делают уступающее движение вниз - назад.

Бедром останавливают мячи, опускающиеся с различной траекторией.

Остановка мяча грудью.

Ее выполняют также на основе уступающего движения в следующей последовательности: первая фаза - футболист располагается лицом к мячу, ноги на ширине небольшого шага, грудь подано вперед, руки слегка согнуты и опущены; вторая фаза - при приближении мяча туловище отводит назад, плечи и руки выдвигает вперед; третья фаза - центр тяжести переносит на ногу, стоящую впереди, мяч опускает вниз.

Грудью останавливают мячи, летящие на ее уровне или опускающиеся с различной траекторией.

Следует, однако, подчеркнуть, что остановки мяча внешней стороной стопы, грудью и бедром является сложными по координации движениями, и их освоение требует определенной подготовки.

2.4. ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча имеет свои особенности: удар - толчок наносят в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему некоторое обратное

вращение и лучше контролировать мяч. Выполняют его несильными ударами.

Ведение мяча применяют при приближении к воротам противника с целью передачи мяча партнеру или завершающего удара по воротам и часто сочетают с обманными движениями (финтам). Ведя мяч, не следует отпускать его от себя дальше чем на метр. Только в отдельных случаях, когда поблизости нет противника и необходимо быстро преодолеть свободное пространство, можно посылать мяч вперед на 3 - 4 м.

2.5. ОБУЧЕНИЕ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ (ФИНТЫ)

Наиболее доступными для юных футболистов являются финты на удар, остановку мяча подошвой, на уход с изменением направления движения.

В технике выполнения обманных движений можно выделить две основные фазы:

- ложное движение;
- истинное движение.

Обманное движение на удар.

Ложное движение - резкий энергичный замах над мячом (сильной ногой) заканчивается тем, что бьющую ногу переносит за мяч или наступают на него.

Истинное движение - толчок мяча в сторону, противоположную замаху, с последующим рывком.

Обманное движение на остановку мяча подошвой.

Ложное движение - имитация остановки мяча подошвой во время ведения заканчивается постановкой ноги вперед и сбоку от мяча на 20 - 30 см.

Истинное движение - подхват мяча останавливающей ногой с последующим рывком и изменением или без изменения направления ведения мяча.

Обманные движения на уход с изменением направления.

Ложное движение - при приближении соперника ведение мяча выполняют на относительно небольшой скорости.

Истинное движение - в момент приближения соперника игрок, ведущий мяч, откидывает его в сторону и , резко изменив направление движения, быстро уходит от преследования.

Обманные движения (финты) применяют для обводки противника. Они позволяют создать численное преимущество, затрудняют действия соперников, придают игре зрелищный интерес.

Однако, следует помнить, что игрок потерявший мяч при обводке противника, должен сразу же вступить с ним в единоборство или быстро возвратиться назад на помощь своим товарищам.

2.6. ОБУЧЕНИЕ ВБРАСЫВАНИЯ МЯЧА

Вбрасывание мяча также делят на две фазы: замах и бросок.

Вбрасывание из положения ноги вместе или ноги врозь.

Мяч держат кистями рук, согнутых в локтях. Заносят руки за голову. Туловище отводят назад и прогибаются в пояснице. Ноги сгибают в коленных суставах. Энергичное разгибание ног, туловища и

рук заканчивается броском мяча. При этом ноги не должны отрываться от земли.

Вбрасывание из положения одна нога впереди, другая сзади.

Первая фаза здесь аналогична фазе броска из положения ноги врозь или вместе, но отличается тем, что центр тяжести переносят на стоящую сзади ногу. Бросок мяча заканчивают переносом центра тяжести на стоящую впереди ногу. Движения выполняют слитно: начинается оно с ног и заканчивается кистями рук.

Вбрасывание мяча применяют при выходе мяча за боковую линию поля. При умелом выполнении этот прием позволяет точно передать мяч партнеру, начать атаку на ворота противника.

2.7. ОТБОР МЯЧА, ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Современный футбол требует и от защитников, и от нападающих умения отобрать мяч у противника. При потере мяча надо сразу же создать сопернику помехи, не дать ему возможности свободно распорядиться мячом. Если мяч контролирует команда соперника, надо выбирать наиболее удобные моменты для его отбора: при приеме мяча, при ведении его игроком с опущенной головой, при неточных передачах и т.п. Решающее значение для отбора мяча имеют выбор позиции и быстрота реагирования на игровую ситуацию.

В технике отбора мяча выделяют три основные фазы:

- подход к мячу;
- постановку опорной ноги;

- нанесение удара по мячу.

Отбор мяча выбиванием.

Этот прием не имеет существенного отличия от техники выполнения изученных ударов, разве что удары чаще наносят носком и внутренней стороной стопы.

Подход к мячу выполняют навстречу движущемуся мячу. Опорную ногу сгибают в коленном суставе; ее стопа направлена параллельно встречному движению мяча.

Бьющей ногой делают энергичный выпад вперед, носок стопы приподнят и образует угол с поверхностью земли (пола) примерно 45° . При накрывании мяча стопой центр тяжести переносят с опорной ноги на бьющую.

Отбор мяча выпадом применяют в момент атаки соперника, выполняющего ведение или обманное движение. При этом следует помнить, что, согласно правилам, стопа должна накрывать мяч, а не ногу соперника.

Отбор мяча подкатом.

Подход к мячу можно выполнять навстречу, сбоку или сзади. Опорную ногу сильно сгибают в коленном суставе, ставят на пятку. Центр тяжести переносят на опорную ногу. Игрок выполняет присед, а затем падение, страхуя себя при приземлении.

Бьющей ногой делают энергичный мах вперед и выбивают мяч. Удар наносят в среднюю часть мяча или несколько ниже.

Отбор мяча подкатом применяют в ситуациях, когда соперник уходит и у него нельзя отнять мяч другими способами. Выполнив подкат, игрок должен быстро подняться и занять игровую позицию.

Техника игры вратаря

Основная стойка.

Вратарю, прежде чем приступить к тренировке в воротах, необходимо освоить основную стойку и научиться передвигаться в воротах. В стойке ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленных суставах, руки согнуты в локтях до уровня пояса, ладони повернуты внутрь, пальцы слегка согнуты. Плечи наклонены вперед. Вдоль линии ворот в ту или другую сторону вратарь передвигается приставными или скрестными шагами.

Проанализируем технику игры вратаря в двух фазах:

- подготовка к приему мяча;
- прием мяча.

Ловля катящихся мячей без падения.

При подготовке к приему мяча вратарь располагается на одной линии с катящимся мячом. Если тот катится в стороне, вратарь перемещается приставными или скрестными шагами и встает на пути его движения.

При приеме мяча вратарь наклоняется вперед, слегка сгибая ноги в коленях, руки опускает, раскрывает ладони и обращает их навстречу мячу. Встретив мяч, быстро сгибает руки в локтях и подтягивает мяч к животу. При этом выпрямляется и принимает основную стойку.

Ловля летящих мячей без падения.

Подготовка к приему летящего мяча аналогична подготовке к приему катящегося.

При приеме катящего на уровне живота мяча вратарь слегка наклоняет туловище, вытягивает руки навстречу мячу ладонями вперед - вниз. В момент соприкосновения мяча с ладонями мягким уступающим движением подтягивает его к животу.

Ловля летящих мячей на уровне груди отличается от ловли на уровне живота тем, что вратарь вытягивает руку навстречу мячу ладонями вперед - вверх. Пальцы ладоней слегка согнуты. Встретив мяч, он сгибает руку в локтях и подтягивает его к туловищу. При этом туловище немного отклоняют назад.

Ловля мячей, летящих на уровне головы и выше.

Вратарь поднимает руки вверх - вперед. Мяч принимает раскрытыми полусогнутыми пальцами, после чего также подтягивает его к туловищу.

Мячи, летящие выше уровня головы с большой силой, а также падающие с высоты, лучше отбивать кулаками. Руки сжать в кулаки, подтянуть к груди, а затем резким движением вперед - вверх выбросить навстречу мячу. В момент удара по мячу кулаки соединены вместе, руки жестко закреплены в локтевых суставах.

Эти же технические приемы можно выполнять и в прыжке. Однако это трудно, и обучать вратарей ловле и отбиванию мячей в прыжке на первом году не рекомендуется.

Ловля катящихся и летящих низом мячей с падением.

Подготовка к приему: принимают основную стойку, определяют направление движения мяча. Переносят центр тяжести на ту ногу, в сторону которой должно произойти падение.

Принимают мяч в быстром броске с падением перекатом: вначале земли касаются ноги, затем туловище и руки. Задержав руками мяч, подтягивают его к груди. Если вратарь не может или не успевает перекрыть путь мячу, лучше отбить его вдоль линии или за линию ворот.

Броски мяча.

Для введения мяча в игру применяют броски мяча одной и двумя руками.

Бросок мяча одной рукой осуществляют сверху и снизу.

Бросок мяча сверху выполняют из стойки ноги в шаге; мяч находится на ладони, поддерживаемый расставленными и полусогнутыми пальцами. Последовательность движения: руку с мячом сгибают в локтевом суставе, отводят через сторону назад и поднимают до уровня головы. Туловище несколько наклоняют и поворачивают в сторону замаха. Вес тела переносят на стоящую сзади и слегка согнутую ногу. Бросковое движение начинается с выпрямления ноги и поворота туловища, затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки.

Бросок мяча снизу выполняют из стойки на согнутых ногах в шаге, мяч удерживают кистью опущенной руки. Последовательность движения: руку для замаха отводят назад, вес тела переносят на стоящую впереди ногу. Рука с мячом движется вперед энергично, параллельно земле. Мяч скатывается с кисти по направлению к цели.

Бросок двумя руками выполняют сверху, из-за головы, преимущественно из стойки в шаге (на месте). По структуре он схож с

вбрасыванием мяча из-за боковой линии. Бросок двумя руками более доступен мальчикам младшего школьного возраста на первом году обучения, чем бросок одной рукой.

В ходе игры вратарю приходится падать в ноги прорвавшемуся сопернику. В таких случаях большое значение имеют выбор момента выхода из ворот и быстрота реакции. Выполняя падение, вратарю на мгновение нельзя закрывать глаза. Он должен видеть мяч до тех пор, пока не накроет его и не подтянет к себе. В случае проигрыша поединка вратарь обязан быстро подняться и действовать согласно игровой обстановке.

III-ГЛАВА. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ПОДГОТОВОУ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

3.1. ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКИ ФУТБОЛА. ИСТОРИЯ ТАКТИКИ

Тактика делится на три основные категории:

- 1) расстановка игроков;
- 2) действия команды при атаке или при обороне, в отношении либо всей команды, либо её части;
- 3) стандартные положения.

Для игроков и тренеров важно определить роль каждого игрока на поле и способы, которыми они должны достигать цели игры, - забить гол и не позволить сделать этого соперникам. Для этого приходится уделять внимание всем трём аспектам тактики, а также следить за эволюцией игры в целом.

3.2. РАССТАНОВКА ИГРОКОВ, КОМАНДНАЯ ТАКТИКА, СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ - УГЛОВЫЕ, СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ - СВОБОДНЫЕ УДАРЫ И ВБРАСЫВАНИЯ

Расстановка игроков определяет место каждого игрока на поле. Хотя в идеале футбола должен быть стоптанной игрой, полной импровизации, все успешные команды уделяют большое внимание игровой дисциплине. Игроки команды должны соблюдать расстановку, которую разработал тренер.

С течением времени разрабатывались все новые и новые системы. Впервые игра приобрела организованный характер в середине XIX в. В те дни не существовало практически никаких тактических схем, как не было четких игровых позиций. Как дети

сейчас, так взрослые футболисты бегали толпой за мячом в те дни. Тогда преобладали индивидуальные навыки, в частности дриблинг.

Со временем игра стала более сложной. Этому в немалой мере способствовало правило офсайда. Оно было заимствовано из регби и получило развитие в публичных школах, где в основном и играли в футбол. В то время офсайдом считалась ситуация, когда пас отдавался игроку, который был ближе к чужим воротам, чем мяч. При этом не важно было, сколько соперников находится перед ним. В этом не было ничего необычного для времен, когда в атаку шли восемь человек. На своей половине поля оставались вратарь и двое защитников, один из которых именовался полузащитником, то есть наполовину защитником, наполовину форвардом. Таким образом, была создана первая тактическая схема, которую можно обозначить как 1-1-1-8. Через очень короткое время один из форвардов был оттянут на позицию крайнего полузащитника, что образовало систему 1-1-2-7.

Вскоре, однако, стало ощущаться влияние шотландского футбола. Поскольку в Шотландии правила были приняты раньше, чем где бы то ни было, у шотландцев была возможность варьировать методы игры и использовать пас наряду с дриблингом. Ведущий шотландский клуб «Куинз Парк» поднял искусство паса до такого уровня, при котором мяч передавался и вдоль, и поперек поля, а игроки не занимались бестолковой беготней.

Для этого метода игры нужно было оттянуть назад еще одного нападающего и лучше использовать фланги. Так появилась система 1-2-2-6. А когда все поняли, что мяч можно передавать с одного фланга на другой, произошли радикальные изменения и появилась система.

В 1866 г. правило офсайда было изменено. Теперь игрок не считался в офсайде, если между ним и воротами соперника находились по крайней мере трое игроков противоположной команды (один из которых мог быть вратарем), в момент когда был сделан пас. Теперь можно было отдавать мяч вперед. Использование системы 1-2-3-5 и сочетание паса и дриблинга привело к тому, что стало забиваться больше голов. Однако защитник «Ньюкасла» Билл Маккрэкен организовал оборону своей команды таким образом, что по его сигналу все игроки отходили от своих ворот и соперники попадали в ловушку. Как и любая другая успешная тактика, она была подхвачена остальными командами. Атаки теперь убивались в зародыше, еще в середине поля. В некоторых матчах игра теперь останавливалась аж каждые две минуты. Чтобы сохранить зрелищность игры, были разработаны новые правила.

В 1925 г. законодательный Международный совет внес предложение об изменении правила офсайда. Теперь игрок не считался в офсайде, если между ним и воротами находились двое, а не трое игроков. Эффект был потрясающим: если в предыдущий сезон в Английской лиге было забито всего 4700 голов, теперь их число возросло до 6373. При разумном использовании атакующего центрального полузащитника и острой игре на флангах число забитых голов резко возрастало. В сезоне 1926 - 1927 г.г. Джордж Кэмзелл установил рекорд, забив 59 мячей. Уже в следующем сезоне его результат перекрыл Дикси Дин, забивший 60 мячей (этот рекорд держится до сих пор). Превосходство центрфорвардов в воздухе и

огромное количество голов, которые они забивали, поселили ужас в сердцах защитников. Но вскоре их спасли двое, капитан и тренер.

Чарли Бучан, один из самых дорогих футболистов своего времени и тренер его клуба, «Арсенал», Герберт Чепмэн пытались разработать новую систему игры. В ней центральный полузащитник, который ранее располагался на одной линии с двумя другими хавбеками, отодвигался назад, на линию между двумя защитниками. Сначала на этой позиции попробовали Джека Батлера, но лишь Херби Роберте стал играть на этой позиции постоянно. Теперь центральный полузащитник (а вернее, центральный защитник) стал называться стоппером. Система работала успешно, и Чепмэн оттянул двух нападающих в линию полузащиты. Получилась система 1-3-2-3 или WM. Она была названа так потому, что если смотреть спереди, получается буква «М», а если сзади то «W». Эта система была принята не только в Британии, но и в большинстве европейских стран. Благодаря ей «Арсенал» добился великолепных успехов: в 1930-х гг. он выиграл пять чемпионских званий и два Кубка Англии. Кроме того, английские тренеры и команды «завезли» ее и в другие страны. Но в некоторых из них она не получила развития.

Командная тактика

В Австрии национальная сборная под руководством Хуго Майзля продолжала играть с атакующим центральным полузащитником. В Италии Витторио Поццо старался привить своим командам более мобильную игру, используя длинный пас. В Швейцарии была разработана система, известная как «Le Verrou», то

есть «замок». В ней использовался атакующий центральный полузащитник, защитник прикрывали центральную зону, а крайние полузащитники защищали фланги. Один из инсайдов оттягивался назад и играл на одной линии с центральным полузащитником, но защитники располагались один за другим. Таким образом, задний защитник выполнял роль «чистильщика». Поскольку к центрфорвардам относились с большой опаской, целью системы было использовать двух игроков против центрального нападающего. Как и многие системы с использованием «чистильщика», при правильном исправлении она предоставляла команде большую свободу в атаке.

Итальянцы не остались в стороне от новаций. Их система с атакующим центхавом напоминала «замок», но была еще более «закрытой». Такие тренеры, как Альфредо Фони, Нерео Рокко и -превыше всех - Эленио Эррера, разработали систему катеначчо. При ней «чистильщик» располагался позади трех или четырех защитников и почти не участвовал в атаках. Его работой было останавливать любого, кто прорывался через строй защитников. Если «швейцарский замок» выглядел как 1-1-3-2-4, то при катеначчо расстановка была, 1-1-3-3-3 или 1-1-3-4-2 либо 1-1-4-3-2.

Одним из тренеров, которые покинули Англию и работали за рубежом, был Джимми Хоган. Он поработал в Австрии, потом транзитом через Италию перебрался в Венгрию. Венгерская сборная 1950-х гг. действовала очень эффективно. Она первая смогла обыграть англичан на их земле и положила начало революции в британском футболе. Тогда повсюду существовал культ центрфорвардов, но венгры полностью изменили эту систему. Их номер «9» Нандор

Хидегкути был оттянут в полузащиту и играл вместе с двумя крайними, а двое «забивных» нападающих играли под традиционными номерами инсайдера. Кроме того, венгры оттянули одного из крайних полузащитников на позицию в центре обороны и создали систему 1-4-2-4.

Хотя единственным международным трофеем венгров было золото Олимпиады-52, они играли лучше всех в Европе. Вскоре их система 4-2-4 была «открыта» вновь, причем совершенно независимо, бразильцами, которые выиграли три из четырех чемпионатов мира с 1958 по 1970 г. Позже они пересмотрели ее. Левый крайний Марио Загалло был оттянут в полузащиту, и получилась система 1-4-3-3.

В промежутке между победами бразильцев сэр Альф Рамсей разработал новую систему, которая опиралась на интенсивные действия в полузащите. В этой схеме крайние нападающие оттягивались в середину поля. В то время как большинство английских команд применяли систему 4-2-4, которую они переняли у венгров и бразильцев. Рамсей использовал крайних нападающих таким образом, что получалась схема 1-4-4-2. Под его руководством «Ипсвич» выиграл чемпионат Англии, а вскоре и сборная победила на чемпионате мира. С тех пор английские команды и большое число европейских стали использовать систему 4-4-2. В результате почти исчезла игра на флангах. Были попытки вернуть к жизни WM, которая на самом деле представляла из себя схему 3-3-4. Но многие команды не хотели принимать эту схему, предпочитали играть по системе 4-3-3 или 4-4-2.

Голландцы дважды едва не стали чемпионами мира, используя «тотальный футбол». Они пытались начинать атаку с любой точки поля. Когда их защитники шли в атаку, оборонительные обязанности принимали на себя нападающие. К сожалению, эта система более, чем любая другая, требовала наличия в команде исключительно умных и техничных исполнителей, которые могли бы с одинаковой легкостью играть и в нападении, и в защите. Можно сказать, что итоговые неудачи голландцев проистекали не от слабости их защитников в атаке, а от слабости форвардов в обороне. В результате лишь очень немногие сборные или клубные команды решились повторить смелый и зрелищный голландский эксперимент.

В современном футболе можно увидеть большое количество различных схем. Хотя в Англии преобладает расстановка 4-4-2, некоторые клубы и их тренеры в конце концов предпочли весьма эффективную систему, пионером которой стала сборная Аргентины, успешно применив ее на чемпионате мира 1986 года.

Наставник аргентинцев Карлос Сальвадор Билардо, учитывая, что его соперники используют лишь двух постоянных центральных нападающих, пришел к выводу, что надежность обороны вполне может обеспечить «чистильщик» в сочетании с двумя центральными защитниками, играющими персонально. Таким образом, другие защитники теперь могли выдвигаться в среднюю линию и сковывать созидательные действия соперников.

Конечно, немногие команды располагают нападающими класса Диего Марадоны или Хорхе Вальдано, способными обеспечить остроту в атаке.

Однако в 1990-е гг. логика использования трех защитников казалась несокрушимой. Эта система была принята повсеместно в Германии, а позже проникла и в тактически консервативный английский клубный футбол.

Среди команд, экспериментировавших с новыми схемами, была советская, а затем российская сборная конца 80-х и начала 90-х гг. Тренер сборной Валерий Лобановский использовал в обороне «чистильщика» и четырех защитников, а в середине поля - четырех полузащитников. Немногим командам удавалось преодолеть эти оборонительные редуты. С другой стороны, подобная схема с упором на оборону оставляла место лишь для одного чистого форварда, который завершал усилия команды в контратаках - его роль исполнял Олег Блохин и Олег Протасов.

Такая же схема была использована «Тоттенхэмом» под руководством Дэвида Плита. Единственный игрок «Тоттенхэма», игравший впереди, Клайв Аллен забил 40 мячей за один сезон. Позже, уже под руководством Освальдо Ардилеса, «Тоттенхэм» применял модную тогда «схему бриллианта». Она была разработана для того, чтобы создать больше простора для четырех игроков полузащиты.

Конечно, тренеры могут идти по пути совершенствования уже известных схем игры. Но очевидно, что проводить в жизнь защитную тактику гораздо проще, чем атакующую, и любая попытка забивать голы с помощью новой формулы игры провоцирует создание методов обороны.

В Англии была разработана так называемая «диагональная система», или «собачья лапа». Согласно этой системе трое защитников

всегда располагались в линию таким образом, что если правый защитник выходил навстречу левому крайнему сопернику, центральный защитник располагался сразу за ним. В то же время дальний защитник занимал позицию за центральным, но несколько в стороне. Это расположение напоминало согнутую собачью лапу. Когда команда использует четырех защитников, которые располагаются в линию, появляется соблазн использовать офсайдную ловушку: защитники выходят к центральной линии и таким образом как бы «отжимают» игру на чужую половину поля. В этом случае любой игрок соперника, оставшийся за их спинами, оказывается в офсайде. Существует и различные модификации этой схемы. Например, двое центральных защитников могут располагаться чуть позади крайних. А при системе с использованием «чистильщика» один из защитников занимает позицию позади четырех других и атакует любого, кто мог прорваться через строй четырех защитников.

В широком смысле выбор защитных схем невелик. Можно играть с «чистильщиком» и применять персональную опеку (например, как в системе катеначчо, когда каждый защитник «прикреплен» к одному из игроков соперника и следует за ним по всему полю) либо использовать зонную защиту. В последнем случае игрок отвечает за «свой» участок поля и должен помешать любому, кто попытается прорваться через его зону. Эта тактика требует хорошего взаимопонимания и сыгранности, так как защитникам приходится «передавать» оппонентов друг другу.

Стандартные положения - угловые

Угловые - одно из трех основных стандартных положений, наряду со свободными ударами и выбрасываниями. Подсчитано, что более 500 процентов мячей забивается именно со стандартных положений.

Угловые делятся на три типа: подача мяча на ближнюю штангу, на дальнюю штангу или короткий розыгрыш. Многие годы в Англии предпочитали длинную передачу на дальнюю штангу, где нападающий получает шанс нанести удар головой. В 1960-х гг. «Тоттенхэм» предпочитал короткий розыгрыш. Дэнни Блэнчфлауэр пасовал Томми Хармеру, тот продвигался к воротам, а затем либо пытался обвести защитников, либо делал длинную или короткую передачу. Навес на ближнюю штангу использовал «Уимблдон» на своем пути от низов английского футбола до премьер-лиги. Эту тактику использовал также «Арсенал», в частности в свой чемпионатский сезон 1989 г. Брайан Марвуд направлял мяч на ближнюю штангу, Стив Боулд прокидывал его дальше, и его партнер по команде получал возможность забить гол, находясь либо по центру ворот, либо у дальней штанги. При подаче на ближнюю штангу можно и сразу бить по воротам - именно так Джеки Милберн из «Ньюкасла» забил мяч головой в финале Кубка Англии 1955 г. против «Манчестер Сити».

Стандартные положения - свободные удары

Возможность забить мяч со свободного удара зависит от расстояния до ворот и от того, прямой это удар или нет. «Вест Хэм», в

частности, разработал розыгрыш свободного с подачи на ближнюю штангу, и он великолепно сработал в финале чемпионата мира 1966 г. Бобби Мур закрутил мяч на ближнюю штангу, и Джефф Херст головой поразил ворота сборной ФРГ, сравняв счет в матче. Бразильцев всегда отмечали за их удары со свободных с дальней дистанции. Именно таким способом Пеле, Гарринча и Ривелино забивали великолепные голы в чемпионатах мира 1966 и 1970 гг. Позже Рональд Куман забил гол в ворота англичан в отборном матче чемпионата мира. Он хитро подсек мяч почти с линии штрафной, причем это был повторный удар - первый удар судья не засчитал, Куман регулярно поражал ворота с дальних дистанций, играя за «Барселону». В частности, именно так он забил победный гол в финале Кубка чемпионов 1992 г.

Стандартные положения - вбрасывания

Вбрасывание мяча в штрафную площадку может быть разыграно двумя способами: либо игрок скидывает мяч своему партнеру, либо сразу бьет по воротам. «Тоттенхэм» в 1961 г., когда он сделал «золотой дубль», разыгрывал мяч таким образом: Дэйв Маккей вбрасывал мяч на голову Бобби Смигу, который стоял на линии вратарской, а Смит скидывал его своему партнеру, который и забивал гол. Если защитник успевал к мячу первым, «Тоттенхэм» зарабатывал по крайней мере угловой, но очень часто этот розыгрыш заканчивался голом. Однажды очень зрелищный розыгрыш вбрасывания удался «Арсеналу». Клифф Холтон вбросил мяч почти в 11-метровую отметку, и Дуг Лишмен перекинул мяч через вратаря Бобби Брауна.

Это случилось в престижном товарищеском матче в 1951 г. «Куинз Парк Рейнджерс» сражался за счет в финале Кубка Англии 1982 г. против «Тоттенхэма», когда Боб Хэйзелл вбросил мяч на Терри Фенвика, который и забил гол. Подобным образом Дэвид Уэбб из «Челси» забил победный гол в переигровке финала Кубка Англии в 1970 г. против «Лидса». Мяч тогда вбросил Иэн Хатчинсон.

3.3. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ПОДГОТОВОК ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Тактика - это совокупность методов коллективно организованных действий команды, направленных на преодоление сопротивления противника средствами спортивной борьбы.

Тактика игры складывается из индивидуальных и коллективных действий. Индивидуальные действия предполагают выбор места и в обороне и в атаке, отбор мяча, выполнение технических приемов в тактических целях (например, ведение мяча, обводка соперника с целью создания численного преимущества).

Коллективные действия основываются на технической подготовленности игроков. На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первоочередная задача тренера - научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные и другие спортивные игры и упражнения:

- подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например «Пустое место», «У медведя на бору», «Салки», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему»;

- баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);
- ведение мяча с остановками по зрительному сигналу;
- передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении;
- игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух - трех пар;
- упражнение 2x1 с задачей выбрать место для получения мяча (открывание);
- то же с задачей закрыть игрока;
- упражнения 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч;
- игра 2x2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20x15 м); нейтральный играет за команду, владеющим мячом;
- игра 3x3 (без вратарей) и 4x4 (с вратарями) на малой площадке (30x20 м) со взятием ворот.

Когда юные футболисты освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики мини-футбола 6x6. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия. Пользуясь общепринятыми цифровыми выражениями, расположения игроков можно представить в таком виде: 1+1+2+2 (вратарь, защитник, два полузащитника и два нападающих), 1+2+1+1 (вратарь, два защитника, один полузащитник и два нападающих) или 1+2+2+1 (вратарь, два защитника, два полузащитника и один нападающий). Следует подчеркнуть, что это лишь схемы расположения игроков, помогающие тренеру вести

обучения командной тактике. В процессе игры они постоянно меняются.

Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему вратарю. Центральный защитник находится несколько сзади полузащитников, с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие - правый и левый - выдвигаются вперед и играют в основном на полуфлангах и в центре, иногда для развития атаки отходят назад.

Потеряв мяч в зоне соперника, игроки нападения должны сразу же вступить в борьбу за мяч и попытаются отнять его или помешать свободной организации атаки на свои ворота. Если это не удастся, один из нападающих преследует атакующего соперника до тех пор, пока не встретится сопротивление полузащитников. При атаке правым флангом первым вступает в борьбу левый нападающий, слева - правый нападающий. Центральный защитник действует согласно игровой ситуации.

Переходят от обороны к атаке полузащитники, отбирая мяч и передавая его нападающим или друг другу, осуществляя ведение мяча с применением обводки, открывания на свободное место.

Два защитника, правый и левый, располагаются перед своей штрафной площадью, несколько впереди по центру занимает место полузащитник. Нападающие действуют впереди, как при схеме 1+1+2+2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются.

Атакующего соперника с мячом встречает и сдерживает полузащитник. Не давая обвести себя, он вынуждает соперника

передать мяч или вести его по флангу. В это время крайний защитник выбирает удобную позицию и вступает в единоборства за мяч. Овладев мячом, крайний защитник начинает атаку, прибегнув к дриблингу или передаче.

Зоны действия защитников остаются теми же, что и при схеме 1+2+1+2, а зоны действия полузащитников и нападающего существенно иные. Полузащитники располагаются вблизи флангов центральной зоны, вперед выдвигается центральный нападающий. Расположение игроков создает хорошие возможности для быстрой контратаки. Потеряв мяч в зоне соперника, полузащитники быстро отходят назад и вступают в борьбу за мяч на своей половине поля. Их подстраховывают защитники. Правый защитник страхует правого полузащитника, левый - левого.

При атаке соперника левым флангом первым начинает борьбу за мяч правый полузащитник, на помощь ему приходит правый защитник, которого, в свою очередь, подстраховывает левый защитник. При атаке соперника правым флангом оборона разворачивается влево: вступает в борьбу левый полузащитник, затем левый защитник и последним - правый защитник. Завладев мячом, игроки обороны должны быстро перевести его на противоположный фланг свободному полузащитнику для развития атаки или отдать центральному нападающему для индивидуального прохода к воротам соперника.

Защитник, отобрав мяч, быстро переадресовал его правому полузащитнику, который вошел с ним в зону соперника, обвел игрока обороны и отдал мяч левому крайнему нападающему на

завершающий удар. Казалось, что крайний правый нападающий и левый полузащитник не принимали активного участия во взятии ворот, но это не так. Правый крайний отвлекал на себя центрального защитника, а левый полузащитник был готов подстраховать партнера в случае, если бы он проиграл единоборство.

Продолжение атаки левым полузащитником после передачи мяча. В комбинации приняли участие четыре игрока. Правый полузащитник, немного сместившись в центр, обеспечивал страховку зоны.

Развитие атаки на фланге после отбора мяча в зоне соперника. Правый полузащитник, перехватив мяч, послал его на свободное место. За ним устремились правый крайний и защитник соперника. Первый, опередив защитника, сделал передачу в центр в свободную зону на оставшегося без присмотра партнера.

Приведенные примеры развития атаки флангом преследует цель освободить центральную зону соперника от защитников для нанесения завершающего удара.

Правый полузащитник, получив мяч от центрального защитника, отдал его левому крайнему. Тот начал ведение и, «вытянув» на себя защитника соперника, отдал мяч партнеру, который вошел в штрафную площадь и осуществил прицельный удар. В комбинации не принимал участия левый полузащитник. От страховал зону на случай неудачной атаки.

Развитие атаки проходит через левого полузащитника. Правый крайний, получив мяч, дриблингом обошел защитника соперника и пробил в угол ворот. В ходе атаки правый полузащитник располагался

в центральной зоне и готов был вступить в борьбу в случае, если партнер проиграет единоборства. Левый нападающий отвлекал защитника, создавая партнеру благоприятные условия для обводки.

Взаимодействие двух нападающих при выходе на защитника соперника. Левый крайний, получив мяч от правого полузащитника, увидел, что за спиной у защитника открывается правый крайний. Незамедлительно последовал пас, партнер вышел один на один с вратарем и точно послал мяч в ворота.

Атаке в центре позволяют, с одной стороны, быстрее приблизиться к воротам соперника, с другой - требуют точности в передачах и наличиях нападающих, хорошо владеющих дриблингом и обводкой. Игроки, как правило, скапливаются в центре. К однообразному ведению игры через центр соперника быстро приспосабливается, поэтому важно чередовать атаки в центре с атаками на флангах.

Видно, что полузащитник, встретив соперника, вынудил его двигаться с мячом на правого защитника. Тот, отняв мяч, направился в зону соперников и, как только на него пошел защитник, отдал мяч на свободное место правому крайнему. Последний, подвергшись атаке второго защитника команды соперника, сделал точную передачу левому крайнему, который четко завершил атаку.

После неточно выполненной соперником передачи мячом завладел левый защитник. Перед ним встало несколько вариантов: начать ведение и попытаться обвести соперника, отдать мяч левому крайнему или сделать длинную передачу правому. Лучший и наиболее надежный вариант решение - пас левому крайнему. Этим

ходом он отстраняет от борьбы трех игроков соперника и предоставляет оперативный простор для своих нападающих. Левый крайний, приняв мяч, должен начать быстро вести его к воротам соперника, выманивая на себя защитника. А как только защитник двинется на него, - отдать мяч на завершающий удар правому крайнему.

Если защитник соперника не пойдет на него, а останется прикрывать правого крайнего, будет создана хорошая позиция для завершающего удара непосредственно левому крайнему.

Фланговая атака через полузащитника. Правый защитник, перехватив мяч, сделал передачу на свободное место полузащитнику, а тот продолжает атаку по флангу дриблингом. На него вынужден выйти защитник соперника, чем пользуются партнеры. Правый крайний, оставшись без присмотра, получает мяч и наносит удар по воротам.

Полузащитник, отобрав мяч у соперника, передал его на свободное место правому защитнику, который, применив дриблинг, вошел в зону соперника и точно отдал мяч левому крайнему., Тот, приняв мяч вблизи фланга, ушел с ним в центр и направил в ворота. Нападающие, открываясь, освобождают центральную зону для завершающего удара.

Защитник, перехватив мяч, начал вести его в направлении ворот соперника. В этот момент в атаку включился полузащитник - последовала передача, и три игрока оказались против двух защитников соперника. «Вытянув» на себя защитника, полузащитник

сделал передачу на свободное место, куда устремился правый нападающий, и точно пробил по воротам.

После атаки соперника мяч перехватил защитник и верхом передал его на предложившего себя полузащитника. Тот без промедления отдал мяч оттянутому нападающему. Атакованный защитником, правый нападающий сыграл в «стенку» (в одно касание) с левым нападающим, вышел один на один с вратарем и точно послал мяч в нижний угол ворот.

Левый защитник, разрушив атаку соперника слева, быстро перевел мяч на противоположный фланг свободному правому полузащитнику, который продвинулся с мячом вперед и отдал его центральному нападающему на выход один на один с вратарем. Успех комбинации обеспечивает прежде всего точные передачи и оперативный простор, созданный для центрального нападающего.

Левый полузащитник получил мяч от правого защитника, пошел в перед, но был встречен защитником противника. Сыграв в «стенку» (в одно касание) с центральным нападающим, он оказался один перед воротами соперника. Центральный нападающий, оттянув на себя второго защитника, предоставил партнёру хорошую возможность, для взятия ворот.

В момент, когда сорвана атака соперника, центральный нападающий выбрал правильную позицию, расположившись между двумя защитниками. Длинная передача, последовавшая за спину защитников, позволила ему уйти от них и выйти на удобную позицию для взятия ворот.

Начальный этап обучения тактическим действиям связан с освоением основ организации игры как в защите, так и в нападении. Юные футболисты должны получить навыки игры при зонной, персональной и комбинированной защите, при быстром и постепенном нападении, научиться в ходе игры применять страховку, правильно строить «стенку», хорошо знать, что такое открывание, закрывание, игра в «стенку». Эти понятия широко используются в современном футболе, поэтому в помощь тренеру предлагается их краткое описание.

Зонная защита предусматривается расположением игроков на определенных участках поля перед воротами: в зонах правого, левого и центрального защитников. Игроки защищающейся команды организуют защиту зон и вступают в борьбу с любым из соперников, появившихся в зонах.

Персональная защита предусматривается (на месте и в движении) «держание» определенного соперника с целью сковать его действия и затруднить взаимодействия с партнерами. Основное правило при «держании» - расположение защищаемого игрока на близком расстоянии от соперника с таким расчетом, чтобы перехватить адресованные ему мячи или атаковать его в момент приема мяча.

Комбинированная защита требует применения методов как зонной, так и персональной защиты. Являясь наиболее рациональной и эффективной в современном футболе, она

предусматривает выполнение игроками обороны конкретных заданий. При этом возможны следующие варианты:

-персональное «держание» игроков атакующей команды в зонах защиты, давая им свободу действий при отходе на свою половину поля;

- персональное «движение» одного или нескольких наиболее сильных игроков по всей площадке, применяя против остальных зонную защиту;

- игра в зонах защиты с персональным «держанием» наиболее опасного игрока (или игроков) в непосредственной близости от ворот.

Организация оборонительных действий - это прежде всего взаимодействие партнеров, их взаимовыручка. Одним из способов помощи партнеру по обороне является страховка, цель которой - исправление ошибок, допущенных партнером. Основное правило при страховке - всегда находится сзади страхуемого партнера, вступающего в борьбу с соперником, ближе к своим соперникам.

Для защиты ворот от штрафных и свободных ударов, выполняемых в непосредственной близости от них, в качестве тактического средства используется построение «стенка». Обороняющаяся команда выстраивает «стенку» из группы игроков, чтобы преградить путь мячу в ворота. Основные правила построения «стенки»: командует ее расположением вратарь, организует - защитник. В «стенку» на фланге становятся, как правило, крайний защитник, полузащитник нападающий; в «стенку» по центру - центральный защитник, полузащитник и два нападающих. Чем

дальше от ворот выполняется удар, тем меньше игроков должно становиться в «стенку». При ударах с фланга «стенка» закрывает ближний угол ворот, при ударах по центру - один из углов. В любом случае вратарь располагается в незащищенной части ворот.

Атакующие действия команды осуществляют с помощью быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение предусматривает развитие атаки с элементами внезапности на высокой скорости с одной - трех передач. Его преимущество - неожиданность для соперника, дефицит времени на перегруппировку сил для обороны. Наиболее эффективно оно при контратаках, т.е. при срыве атаки соперника и овладении мячом обороняющейся командой в игровой ситуации. Основное требование к организации быстрого нападения - быстрая передача вперед, чтобы отрезать нападающих и полузащитников соперника, не дать им вовремя вернуться в оборону. Завершение атаки - с ходу.

Постепенное нападение, в отличие от быстрого, организуют с помощью большого числа передач (четырёх - пяти и более), преимущественно коротких и средних. Оно менее эффективно, так как позволяет обороняющейся команды возвратиться назад и вступить в борьбу за мяч на подступах к своим воротам. Основные требования к организации постепенного нападения - точные передачи для удержания мяча на половине поля соперника и нахождение удобного момента для завершающего удара. Для этого используют активное открывание игроков по всей ширине площадки,

эшелонированное расположение полузащитников и защитников для поддержания атаки.

Открывание - это перемещение игрока атакующей команды, чтобы создать выгодные условия для получения мяча или облегчения действий партнеру, владеющему мячом. Действия эти должны быть целесообразными. Для этого футболист должен научиться хорошо ориентироваться в игровых ситуациях и предвидеть развитие атаки.

Закрывание - перемещение игрока обороняющейся команды, чтобы затруднить сопернику возможность получить мяч. При этом следует помнить, что чем ближе соперник к воротам, тем плотнее его надо закрыть. Основное правило при закрывании - игрок обороняющейся команды должен располагаться несколько сзади соперника в такой позиции, чтобы было удобно атаковать его в момент приема мяча или передачи.

Игра в «стенку» - эффективный способ обыгрывания соперника с помощью партнера. Возможна при взаимопонимании и достаточной технической подготовленности не менее двух партнеров. Партнер 1, владеющий мячом, сблизившись с соперником, отдает мяч партнеру 2 и делает рывок за спину соперника. Партнер 2 посылает мяч на ход партнеру 1 в одно касание с таким расчетом, чтобы он, не снижая скорость бега, смог овладеть им.

Обучение тактики мини - футбола проходит более успешно, если игроки имеют определенную теоретическую подготовленность. Теоретические знания расширяют кругозор, позволяют лучше усваивать индивидуальные, групповые и командные тактические

действия. Однако игроки должны самостоятельно решать возникающие в ходе игры тактические задачи. Поэтому тренеру следует чаще предлагать ребятам для решения задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях. Самостоятельный разбор игровых ситуаций, изображенных на макетах, создает у юных футболистов образное представление, способствует закреплению пройденного материала и развитию мышления.

Освоение тактики мини - футбол помогают хорошие знания правил игры. Незнание правил часто приводит к конфликтным ситуациям на поле, что усложняет обучение тактике и проведение воспитательной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С обретением Независимости в республике Узбекистан большое внимание стало уделяться физической культуре и спорту. Строятся новые спорткомплексы, корты, стадионы, плавательные бассейны.

В 2012 году в республике построены 108 спортивных объектов, из них 16 плавательных бассейнов, 12-ДЮСШ, в Ташкенте построен спорткомплекс Бунядкор, Локомотив, г. Бекабаде построено футбольное поле, в Наваи построено 12 тысячных мест футбольные стадионы и другие.

В нашей стране уделяется особое внимание воспитанию физически здорового и духовно зрелого, никому ни в чем не уступающего молодого поколения. Ведь формирование высокодуховной, гармонично развитой молодёжи является ключевым фактором обеспечения великого будущего Родины и достижения всех благородных целей. Для реализации этих важнейших задач проводится широкомасштабная работа. Последовательные реформы в сфере охраны семьи, материнства и детства, развития детского спорта, совершенствования системы образования дают свои высокие результаты.

Вопрос развития детского спорта, являющегося основным фактором формирования наших детей интеллектуально развитыми, физически здоровыми и духовно зрелыми личностями, постоянно находятся в центре внимания государства и общества. Сегодня

детский спорт является неотъемлемой частью системы образования в нашей стране.

Сегодня футбол стал одним из наиболее популярных видов спорта в Узбекистане и игрой миллионов, особенно среди молодого поколения. Оказывается мощная государственная поддержка для популяризации футбола, которая является неотъемлемой частью политики по воспитанию духовного и физически развитого поколения. Так, 19 января 2011 года принято постановление Президента Республики Узбекистан «О дополнительных мерах по дальнейшему укреплению материально - технической базы и развитию футбола в республике на 2011 - 2013 годы» на основе которого одобрен системный план мероприятий по расширению инфраструктуры и пропаганде этого вида спорта.

Футбол - спортивная игра с мячом. Он предъявляет к спортсмену большие требования: футболист должен обладать силой, скоростью, ловкостью и выносливостью. Бег с различной скоростью, удар мяча с большой силой, внимательность и собранность на поле требуют от спортсмена специальной подготовке.

Автор в своей научной работе отражал введение актуальность, цель и задачи исследования, методы исследования, объекты исследования, средства учебно-тренировочного процесса юных футболистов, методы обучения и тренировки спортивных играх (футбол) воспитания в коллективе, тренер - воспитатель юных футболистов, техническая и тактическая подготовка юных футболистов, заключение и использованная литература и другие.

Современный футбол - один из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В третьих, вольно или невольно игра в современном футболе (профессиональном) происходит так, что как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движения, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях (М.А.Годиц, Н.Я.Петров, Р.Акрамов, Кушбахтиев, Нуримов и другие). Техника и тактика игры в футбол многообразна. Техника игры в футболе состоит из двух основных разделов. Техники игры в нападении и техники игры в защите. Они включают передвижения и прыжки, удары по мячу, остановки мяча ведение и обводку, финты вбрасывание и отбор мяча. технику игры вратаря. Техническое мастерство футболиста характеризуется количеством приёмов, которыми он владеет, разнообразием их выполнения и умением выполнить эти приёмы при активном противодействии.

Для совершенного футболиста характерен универсалам технического и тактического мастерства, проявляющихся в умением владеть всеми приемами нападения и защиты и особенно теми, которые наиболее характерны для его функции в команде. Техника

игры вратаря отличается от техники полевого игрока, так как только ему разрешается в штрафной площади играть руками.

К технике игры вратаря относятся ловля мяча, отбивание руками, остановки, переводы, отбор, ведение, выбрасывание и удары выбивание мяча ногой. Ловля мяча в игре вратаря занимает главное место.

Ее можно подразделить на ловля низких мячей, полу высоких и высоких мячей. Выполнить ловлю мяча можно без падения с падением, в броске и в прыжке.

Тактика футбола отличается большим разнообразием средств, способов и форм ведения игры и основывается на активности и творчестве игроков. Тактические действия отдельного игрока имеют решающее значение для достижения победы. Чем выше тактическое искусство игроков, тем успешнее и рациональнее они используют свою технику, физические качества, знания и умения в борьбе с соперниками в разнообразных условиях.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. Т.: Ўзбекистон, 1992. 1-том 36-б.
2. Каримов И.А. Буюк келажакимизнинг ҳуқуқий кафолати - Т.: Шарқ, 1993. –2-том 92-б.
3. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. - Т.: Ўзбекистон, 1994. 2-том. 300 б.
4. Каримов И.А. Истиқлол ва маънавият. - Т.: Ўзбекистон, 1994. 165-б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий ислохотларни чуқурлаштириш йўлида. -Т.: Ўзбекистон, 1995. 3-том 175-б.
6. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. - Т.: Ўзбекистон, 1996. 3-том. 74-б.
7. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хафвсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. - Т.: Ўзбекистон, 1997. II-боб. 326.
8. Каримов И.А. Жамиятимиз мафқураси халқни халқ, миллатни миллат қилишга хизмат этсин. Т.: Ўзбекистон, 1998. 7-том. 84-б.
9. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ. Т.: Ўзбекистон. 1998.132-б 7-том.
10. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. Т., 1999. 7-том. 370-б.
11. Каримов И. А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. Т., 1999. 7-том 396-бет.
12. Каримов И.А. Ўзбекистон буюк келажак сари. Т., 1998.687-б.
13. Каримов И.А. Ўзбекистон - бозор муносабатларига ўтишнинг ўзига хос йўли.-Т.: Ўзбекистон, 1998.1-том. 213-б.
14. Каримов И.А.Ўзбекистон, миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура. Т., 1996. 1-том.
15. Каримов И.А. Бунёдкорлик йўлидан. Т., 1996. 4 том,
16. И.А.Каримов. “Юксак маънавият енгилмас куч”. Т.; “Маънавият” нашриёти, 2009 й, 174 бет.
17. И.А.Каримов. “Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида”. Т.; “Ўзбекистон” нашриёти, 2011 й, 440 бет.
18. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январдаги қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонуни. Тошкент, 1992.

19. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунининг янги таҳрири. Т:, 2000 й.
20. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил 3 декабрдаги Ёш авлоднинг соғломлаштириш муаммолари-ни комплекс ҳал қилиш дастури.
21. Ўзбекистон Республикаси 1997 йил 29 августдаги “Таълим тўғрисида” ги қонун ҳамда “Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури”. Т:, 1997 й.
22. Ўзбекистон Республикасида “Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 1999 йил 27 майдаги қарори.
23. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида” ги 1998 йил 10 ноябрдаги қарори.
24. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Фармони. Т:, 2002 й, 24 октябр.
25. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” ги қарори. Т:, 2002 й, 31 октябр.
26. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда футболни ривожлантириш тўғрисида қабул қилинган фармон ва қарорлар. 1993 й 3 март, 1996 й 17 январ, 2006 й 1 май, 2011 й 19 январ.
27. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўқувчи ва талаба ёшларни жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақаларини ташкил этиш тўғрисида” ги қарори. Т: 2003 й, 4 июль.
28. А.Акрамов, А.Толибжонов. Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. Т:, 1994 й.
29. Р.Акрамов. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Т.: Абул Али Ибн Сино, 2000 г.
30. Р.Акрамов. Футбол-дарслик. Т.: 2006 й.
31. С.В.Голомазов, Чирва Б. Тренировка точности юных спортсменов. М: 1994 г.
32. Ш.Т.Исеев. Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации. Журнал «Фан спорта» №1. 2004 г.

33. И.А.Кошбахтиев. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. Протекс, 1998 г.
34. И.А.Кошбахтиев, Р.И.Нуримов. Программирование подготовки футболистов высокой квалификации. Т: 2005 г.
35. Р.И.Нуримов. Техника-тактические действия футболистов высокой квалификации. Учебник пособия. Т: 2001 г.
36. Р.И.Нуримов. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учебник пособия. Т: 2001 г.
37. Исаев А.К., Лукашин Ю.С. Футбол.
38. .Польфман. Подготовка молодого футболиста.
39. Ю.Н.Портных. Спортивные игры.
40. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Учебник.