

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «ТЕХНИКИ ЭПИЗОДОВ ИГРЫ» В ФУТБОЛ

Соколов Александр Александрович

инструктор-методист

ОГАОУ «Академия футбола «Энергомаш», г. Шебекино

Аннотация. В статье рассмотрены методы совершенствования «техники эпизодов игры». При этом используются два принципа: специализированность упражнений и выполнение большого количества повторений действий с мячом в специализированных условиях.

Известно, что любой вид деятельности представляет собой совокупность действий, которые объединены общей целью и выполняют определенную функцию. Двигательная деятельность футболиста в игре – это совокупность приемов органически соединенных в динамическую систему. Основными формами двигательной деятельности футболиста в игре являются: бег различной интенсивности с мячом и без мяча, ходьба, прыжки, удары по мячу, остановки мяча, единоборства и т.д. В связи с этим движение с преобладанием поступательного перемещения тела в пространстве мы относим к первой группе (ходьба, бег, прыжки); ко второй – вращательные движения тела (обманные движения); к третьей – метательные движения (броски мяча и удары). [1, 48]

Ключом к построению упражнений для совершенствования «техники эпизодов игры» является постановка двух основных задач – доставки мяча на ударную позицию и взятия ворот.

При построении упражнений для совершенствования «техники эпизодов игры» следует соблюдать два основных принципа.

Первый принцип – **специализированность упражнений**. [3, 34]

Соблюдать этот принцип практически невозможно, если не учитывать аналитические закономерности игры, которые говорят о том, что:

- из каждых десяти голов восемь - девять забиваются в штрафной площади;
- примерно каждый пятый – шестой гол забивается ударом головой;
- в результате добивания мяча в ворота непосредственно первым касанием забивается 10 % всех голов;
- с увеличением дистанции нанесения ударов по воротам на 1 м. вероятность попадания мяча в створ ворот снижается примерно на 3 %;
- из всех голевых атак, начинающихся после отбора или перехвата мяча у соперника, две трети составляют быстротечные атаки, длительность которых не превышает 15 с, причем

в одной трети случаев голевые атаки проходят за еще более короткое время – не более 10 с;

- с увеличением количества передач, выполненных командой с момента овладения мячом, вероятность гола снижается;

Второй принцип – **выполнение большого количества повторений действий с мячом в специализированных условиях.** [3, 35]

Только большие объемы повторений движений с мячом в специализированных условиях позволяют повысить уровень точности выполнения приемов, причем чем выше этот уровень, тем больше повторений требуется для его поднятия.

Занятия по обучению техническому мастерству должны носить стереотипную и вариативную направленность. Рекомендуется вначале проводить стереотипные занятия по обучению технике приема, остановки, передачи мяча в статическом положении, правильно указывая ребенку постановку рук, ног, туловища. Затем динамическое занятие, т.е. повторение этого элемента техники в движении с правильностью выполнения стереотипного навыка. А затем уже адаптационные занятия для закрепления и усовершенствования данного элемента техники.

Пример статического стереотипного занятия.

1. Разминка (с мячом) 10 мин.
2. Рассказ, показ определенного элемента техники (видео) 10 мин.
3. Изучение элемента в процессе тренировки (индивидуальный подход) 30 мин.
4. Закрепление нового задания 10 мин.
5. Коллективный экзамен (повторение) 10 мин.
6. Игра 15 мин.
7. Заключительная часть 5 мин.

Стереотипные статические занятия проводятся в парах. Прием и передача мяча на расстоянии 10-20 метров, ударов внутренней стороны стопы при этом строго фиксируется постановка ног и туловища каждого обучаемого. В течение 4-5 занятий ребенок должен сформировать свой статический навык при выполнении упражнения в основном. Стереотипные аспекты техники закладываются в начальном периоде обучения, в основном на личном примере тренера.

Пример динамического занятия.

1. Разминка (с мячом) 10 мин.
2. Скоростные эстафеты с мячом 10 мин.
3. Разнообразные виды ведения мяча с ударом по цели 10 мин.
4. Удары по воротам 10 мин.
5. Игровые тактико-технические упражнения 30 мин.

6. Произвольные упражнения на технику в движении 15 мин.
7. Заключительная часть 5 мин.

В связи с тем, что техника исполнения приемов может изменяться в зависимости от того, как происходит выбор решения о действиях, в упражнениях для тренировки «техники эпизодов игры», начинающихся с овладения мячом в ходе игры, также будет иметь место разная степень преднамеренности и экспромтности действий футболистов. С этой точки зрения будут выделены три вида упражнений:

Упражнения для совершенствования «техники эпизодов игры»		
В штрафной площади	В зоне атаки	В средней зоне и зоне обороны
Стандартно начинающиеся и стандартно завершающиеся		
Стандартно начинающиеся и вариативно завершающиеся		
Вариативно начинающиеся и вариативно завершающиеся (игрового характера)		

Если в упражнениях со стандартным началом и стандартным или вариативным завершением определяются строго место начала и место завершения действий игроков с мячом, а также те технические приемы, которые должны быть использованы при выполнении этих действий, то в упражнениях игрового характера футболисты имеют возможность действовать экспромтно и применять различные с точки зрения техники способы исполнения приемов в зависимости от ситуации.

Характер начала действий игрока с мячом отражается на технике исполнения приемов. Структура движений футболиста при выполнении первоначальных действий с мячом существенно отличается в зависимости от того, овладел он мячом непосредственно в ходе игры (получил передачу от партнера, отобрал или перехватил мяч у соперника) или произвольно определил момент начала своих действий, уже владея мячом. Это связано с тем, что в этих случаях по-разному происходит оценка игроком ситуации в целом и вариантов взаимодействия с партнерами в частности.

В связи с этим желательно, чтобы футболист, отрабатывающий атакующие действия, даже при выполнении стандартно начинающихся упражнений не владел мячом еще до начала исполнения задания, а начинал свои действия именно с овладения мячом (с получения передачи партнера, отбора или перехвата мяча у соперника) в той или другой области поля.

Для этого может быть использован следующий методический прием: один из футболистов (обороняющийся игрок или партнер атакующего игрока) или тренер может «вводить мяч в упражнение» путем передач с разной степенью неопределенности в их исполнении и с разной степенью трудности для приема мяча тем игроком, который должен начинать собственно атакующие действия, или имитируя действия футболиста, который

пытается выполнить обыгрыш соперника на том или другом участке поля и неожиданно «теряет» мяч при активном отборе.

Добиться того чтобы в упражнениях игрового характера футболисты овладевали мячом в конкретной области поля, можно путем специального построения упражнений.

Особое внимание необходимо уделять качественной стороне выполнения упражнений, а именно: **быстроте и точности принятия футболистами решений о начале атакующих действий и быстроте и точности исполнения технических приемов.** [2, 26]

В итоге на примере адаптационного занятия показываем умение игроков развивать двигательные качества.

Пример адаптационного занятия:

1. Разминка с мячом (предыгровая) 15 мин.
2. Двусторонняя игра с заданием 70 мин.
3. Заключительная часть 5 мин.

Здесь показано распределение упражнений в специальных тематических занятиях по технической подготовке. По предложению Ю.А. Морозова в футболе объем техники оценивается по следующим показателям:

- а) короткие и средние передачи назад и поперек поля;
- б) короткие и длинные передачи вперед;
- в) удары по воротам.

Одним из важных факторов методики является тестирование. При применении тестов оценивается:

- а) уровень развития двигательных навыков;
- б) технические способности в работе с мячом;
- в) волевые качества.

После тестирования можно приступать к дальнейшему обучению и планированию занятий.

Список литературы:

1. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке. М., ФиС, 1975.
2. Козловский В.И. Подготовка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2011.- 2-е изд., перераб. и дополн.
3. Б. Г. Чирва «Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры"». Серия: "Библиотека журнала "Теория и практика футбола".