Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей

Детско-юношеский Центр «Пилигрим» г.о. Самара

Методическая разработка

для педагогов дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

**Тема «Физическая, техническая, тактическая, судейская и инструкторская подготовка юного футболиста»**

**Работу подготовил**:

Журавлёв Павел Юрьевич,

ПДО ДЮЦ «Пилигрим»

Самара, 2016

**«Физическая, техническая, тактическая, судейская и инструкторская подготовка юного футболиста»**

**(*Методические рекомендации для педагогов по реализации программы «Футбол»)***

В процессе реализации дополнительной образовательной программы «Футбол» в ДЮЦ «Пилигрим» уделяется большое внимание физической, технической, тактической, судейской и инструкторской подготовке юных футболистов.

*1.* ***Физическая подготовка.***

Успех образовательного процесса любого физкультурно-спортивного объединения в системе дополнительного образования детей в большой степени зависит от общей физической подготовки обучающихся. Недостаточная физическая подготовка, слабое развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, равновесия, выносливости – главные причины утомляемости новичков-спортсменов. Неподготовленные, слабые ребята не выдерживают темпа движения, испытывают физические перегрузки, неуверенно чувствуют себя, находятся в угнетенном психическом состоянии.

На занятиях объединения «Футбол» отводится значительное место физической подготовке. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья воспитанников. Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Неотъемлемая часть физической подготовки футболиста - соблюдение режима, без чего немыслим успех. Основные требования к режиму - умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя зарядка и строгое соблюдение расписаний тренировок. Нормальный сон укрепляет нервную систему спортсмена, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное питание, правильный подбор и чередование продуктов обеспечивает быстрое восстановление сил после работы. Обязательное условие для каждого занимающегося - прохождение не менее 3-4 раз в году медицинского осмотра, а также систематический самоконтроль.

Таким образом, физическая подготовка юного футболиста должна обеспечивать общее физическое развитие, закаливание организма, а также является основой специальной физической подготовки футболиста, его технической и тактической подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов ни в одном виде спорта.

*2.* ***Техническая и тактическая подготовка.***

На учебных занятиях и соревнованиях по футболу у воспитанников совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту - его техническая, тактическая, физическая подготовка.

Обучая воспитанников технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией схемы, учебные кинофильмы. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту воспитанников. На занятиях с воспитанниками младшей и подростковой групп мячи должны быть уменьшенного размера и веса; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого воспитанника, что для овладения техникой игры требуются настойчивость, прилежание и трудолюбие. Обучение техническим приемам игры в футбол начинается с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча проводится одновременно. Затем обучают сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто применяются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону - финт - ведение - передача и т. д. Наряду с этим усложняют задачи, которые ставят перед воспитанниками: остановку мяча выполнять в движении - вперед, назад или в сторону; ударом посылать мяч низом или верхом, сильно или слабо и т. д. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, усложняют за счет увеличения быстроты исполнения приема, введения пассивно и активно сопротивляющегося партнера. Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

Обучение тактике игры в футбол следует начинать со зрительной ориентировки (умение «видеть поле»). Надо научить воспитанников постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент приема, с тем чтобы после овладения мячом начать действовать сразу, без задержки, в соответствии с принятым решением. В упражнения для развития умения «видеть поле» сначала вводят один-два объекта; в этих условиях воспитанник должен держать в поле зрения мяч и объекты. Затем увеличиваются количество объектов и сектор обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение тактике индивидуальных действий включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. При обучении тактике групповых действий применяют упражнения во взаимодействии двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Руководитель объединения должен следить за целесообразностью тактических действий, указывать на ошибки, если они допускаются атакующими или защищающимися игроками. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4Х2, 3Х2, 3Х3, 4Х4 и др.), а также в играх в одни ворота, когда 2—4 нападающих должны обыграть 1—3 защитников и забить мяч в ворота.

Обучение командным действиям связано с выполнением игроками определенных функций. В младшей группе обучение командным действиям начинается с игры в «малый футбол», где каждая команда состоит из 4—8 человек, что дает возможность новичкам легче ориентироваться и взаимодействовать друг с другом. Воспитанники обучают правильно располагаться на поле и действовать на соответствующем игровом месте в составе команды. Перед игрой каждому игроку дается 2—3 задания, которые он должен выполнять во время игры. По мере освоения командной тактики игры воспитанники получают большее количество заданий. В ходе игры руководитель объединения делает необходимые указания воспитанникам, а в отдельных случаях останавливает игру для разъяснений. В учебных играх и соревнованиях по «малому футболу» в основном действуют те же правила, что и при игре в футбол. В подростковой группе обучение командным тактическим действиям проводится при игре в полных составах (11 на 11). Однако игры рекомендуется проводить на полях уменьшенного размера: 60Х90 м. Младшие юношеские группы могут играть на полях, как нормальных размеров, так и уменьшенных.

*3.* ***Судейская и инструкторская подготовка.***

В объединении воспитанники должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двусторонних учебных игр, контрольных игр и соревнований. Каждый воспитанник должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, организовать соревнования по футболу в классе, дворе.

В процессе учебно-тренировочных занятий используется также инструкторская практика. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.