

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ СХЕМЫ ИГРЫ
«В ТРИ ЗАЩИТНИКА» В ФУТБОЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Котова Виктора Викторовича

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, _____ А.В. Попов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и спорта
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одной из наиболее популярных и любимых спортивных игр во всем мире является футбол. Огромное количество детей, юношей, взрослых играют в футбол. Ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов, во всех странах с высоким уровнем развития футбола, занимает тактическая подготовка. Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Как известно, все спортивные игры отличаются специфическим составом деятельности. Это касается и футбола, который среди спортивных игр характеризуется очень высокой вариативностью тактико-технических действий.

Основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд является тактика, которая обеспечивает победу одной из них.

Цель исследования – разработка эффективной программы обучения тактической схеме игры «в три защитника».

Объект исследования: организация учебно-тренировочного процесса (УТП) в футболе.

Предмет исследования: процесс совершенствования тактической подготовки в футболе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать организацию УТП в футболе.
2. Разработать диагностический инструментарий для оценки эффективности тактической подготовки футболистов.
3. Разработать программу обучения тактической схеме игры “в три защитника” и проверить ее эффективность.

Методы исследования:

Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: педагогический эксперимент, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, математико-статистические методы обработки полученных данных.

Опытно-экспериментальной базой исследования послужило МБОУ «СОШ №6 г. Мытищи» Московской области.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе **«ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ»** рассматривается история футбола, рассказывается о различных тактических схемах в футболе, построении тренировочного процесса в футболе и повышении его эффективности.

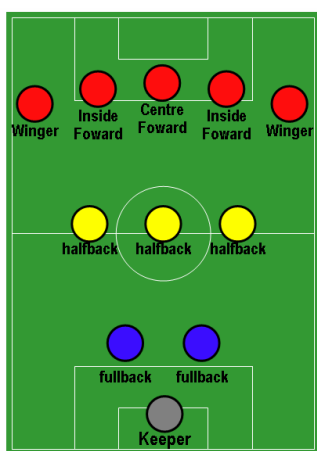
Людей всегда интересовал вопрос о том, кто же изобрел эту игру. При этом в истории нет сведений о времени и месте рождения футбола. Известно, что в разных странах, задолго до нашего времени, люди собирались на городских площадях и пустырях и играли в мяч. Эти игры напоминали действия воинов, которые стремятся попасть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которая большее количество раз заносила мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иногда по несколько сот человек.

Существовало множество разновидностей современного футбола, например, римский «гарпаstum» или грузинская игра под названием «дело». А французский историк футбола М. Нефферкорн утверждал, что прямым предком современного футбола можно смело назвать "ла суль" — игру, уже тогда ставшую популярной во Франции. Игра заключалась в том, что две

команды гоняли кожаный мяч, наполненный тряпками или воздухом.

В 1863г. в Англии была образована первая в мире футбольная ассоциация. Были разработаны первые официальные правила игры, которые спустя несколько десятилетий получили всеобщее признание. Тогда же появились и первые клубы футболистов.

Тактическая схема – определенное расположение футболистов на поле, необходимое, для выполнения тактического плана, поставленного тренером. В футболе традиционно применяется несколько тактических схем (см. рисунок 1).



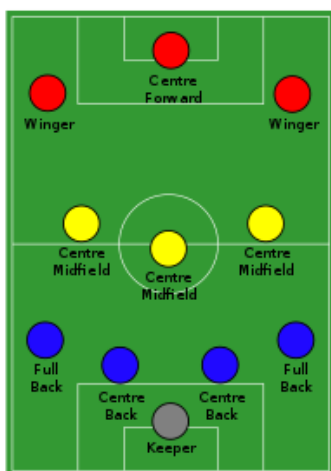
Тактическая схема 2-3-5



Тактическая схема 3-2-5



Тактическая схема 4-2-4.



Тактическая схема 4-3-3



Тактическая схема 4-4-2

Рисунок 1. Тактические схемы в футболе

Изучение футбольной техники рекомендуют осуществлять в несколько этапов:

1. Обучение основным приемам обращения с мячом на месте и в

движении в облегченных условиях с учетом основных тактических правил.

2. Совершенствование техники на высокой скорости и с максимальной точностью, с использованием финтов.

3. Обучение технике посредством комплексных упражнений и игровых форм с определенными физическими нагрузками в условиях, максимально приближенных к реалиям футбольного матча.

Тренироваться — значит упражняться систематическим образом с целью повышения уровня мастерства на долгосрочной основе. Конечная цель тренировочного процесса - обучение игроков принципам и задачам игры в той или иной возрастной категории. Это и есть мастерство, уровень которого подлежит повышению.

Для этого необходимо понимание определенной исходной ситуации (чему игроки уже научились?), а также, понимание того, чего необходимо добиться (чему игроки должны научиться, что они должны уметь). Тренировочный процесс, должен постоянно закладывать базу для последующих шагов.

Есть несколько принципов построения тренировочного процесса:

1. Единство общей (неспецифической) и специализированной подготовки.

2. Единство соревновательного и тренировочного процессов.

3. Направленность на максимальные достижения.

4. Непрерывность тренировочного процесса.

5. Варьирование нагрузок в футболе исключительно важно в силу следующих обстоятельств:

а) применение одинаковых, пусть даже и очень значительных по величине нагрузок быстро приводит к адаптации и к тому, что спортсмен перестает прогрессировать;

б) основными в подготовке футболистов являются специализированные упражнения. Направленность большинства из них примерно одинакова. Не случайно, что в разных по форме выполнения и

количеству игроков упражнениях ЧСС оказывается примерно равной: 130-160 уд/мин. Большой объем таких функционально однообразных упражнений приводит к стабилизации физической работоспособности на одном зачастую, невысоком, уровне;

в) физическое состояние футболистов изменчиво. С учетом этого и надо планировать занятия в микроциклах и на этапах.

6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Цикличность тренировочного процесса. Наиболее эффективен недельный межигровой цикл. В нем можно так планировать нагрузки, что удастся и готовиться к очередной игре, и решать стратегические задачи тренировки.

Во второй главе **«ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТАКТИЧЕСКОЙ СХЕМЫ ИГРЫ «В ТРИ ЗАЩИТНИКА» В ФУТБОЛЕ»** описана практическая часть работы, которая проводилась на базе МБОУ «СОШ №6 г. Мытищи» Московской области, в рамках секционных занятий по футболу для детей седьмых классов, в количестве 26 человек, на протяжении трех месяцев, с сентября по ноябрь 2017 года. Периодичность проведения два раза в неделю и продолжительностью 90 минут. На участке образовательного учреждения расположено футбольное поле, на котором проводятся занятия.

На первом этапе исследования мы провели тестирование среди детей, посещающих секционные занятия по футболу. Нами был разработан тест, который включает в себя 12 вопросов. Вопросы в тесте ориентированы на правильные тактические действия игроков разных амплуа при игре «в три защитника». Для определения уровня освоения тактической схемы «в три защитника» нами были разработаны критерии оценки. В соответствии с ними 10-12 правильных ответов соответствуют оценке отлично, 9-6 – хорошо, меньше 6 – неудовлетворительно. После проведенного исследования, нами были получены следующие результаты: из 26 опрошенных футболистов, 5 ответили на отлично, 12 ответили хорошо, 9

ответили неудовлетворительно.

Так же, нами была разработана таблица, отражающая эффективность освоения тактической схемы.

Таблица 1 — Уровни освоения тактической схемы в «три защитника».

Уровни	Критерии			
	Время освоения	Кол-во игроков, допускающих ошибки	Кол-во ошибок за игру команды	Кол-во ошибок за игру одного игрока
высокий	3 недели	1-2	До 5	1-2
средний	1,5 месяца	3-4	5-9	3-5
низкий	3 месяца	5 и более	Более 10	Более 5

Следующим этапом исследования, опираясь на проанализированную нами литературу и проведенное тестирование, стала разработка программы обучения тактической схемы игры «в три защитника». Нами были разработаны и проведены 24 учебно-тренировочных занятия, которые включают в себя различные упражнения, на совершенствование тактической подготовки футболистов. Данные упражнения представлены ниже.

1. Упражнение «Квадрат».

Игроки делятся на две команды. Пять игроков образуют так называемый внешний квадрат, двое игроков находятся в центре квадрата. Нападающие образующие внешний квадрат, играют в пас. Суть упражнения заключается в том, чтобы центральные игроки смогли завладеть мячом. В случае успешного отбора мяча, или ухода мяча из обозначенной зоны, игрок, сделавший отбор, становится на место нападающего, игрок, допустивший ошибку, становится на место защитника.

«Квадрат» является одним из ключевых упражнений, в котором возможны различные варианты усложнения, путем уменьшения или увеличения игроков, ограничения способа передачи мяча, количество касания до мяча при передаче и т.д.

2. Упражнение «Нападение».

Игроки делятся на две команды, трое защитников и трое нападающих. Задача нападающих, забить гол, задача защитников, не дать совершить удар

по воротам. Данное упражнение имитирует реальную ситуацию нападения, защитники учатся находить правильные позиции, учатся действовать в связке. Так же, упражнение можно проводить с большим количеством нападающих или с двумя защитниками, что усложнит задачу и поставит защитников в более слабое положение.

3. Упражнение “Опека”.

Два подающих игрока стоят друг напротив друга на расстоянии 15 метров. Между ними находятся защитник и нападающий, в постоянном движении. Нападающий всегда должен находится ближе к подающему мяч, а защитник, либо рядом, либо за спиной нападающего. Подающие, кидают мяч дугообразно, в зону, где находятся игроки. Задача защитника - не дать владения мячом нападающему. Перед упражнением необходимо объяснить, что мяч, проще всего отобрать у соперника, именно во время приема.

4. Упражнение “Отбор”.

Защитники стоят на линии штрафной площади, спиной к воротам. В центре поля располагаются нападающие. Каждый защитник должен отобрать мяч у заранее выбранного нападающего. Нападающие, движутся в хаотичном порядке по направлению к воротам. По свистку тренера, защитники разбирают “своих” нападающих. Задача защитников, не дать нанести удар по воротам.

5. Упражнение “Зона”.

Защитники заранее определяют примерную территорию площадки, на которой будет действовать каждый из них, в ходе общих оборонительных задач. Придерживаясь данной тактики, защитники должны активно противодействовать сопернику, который оказывается в их зоне. Так же, это упражнение делается с игроками других амплуа.

6. Упражнение “игра в пас”.

Суть упражнения: двое ведут мяч с переменной мест. Для успешного выполнения данного упражнения игрок должен быстро перемещаться без

мяча. Кроме того, мяч посылают на ход. Данное упражнение выполняется на расстоянии от 40 до 50-ти метров.

7. Упражнение "Пять на пять".

В данном упражнении принимают участие две команды по пять человек. Они играют на одной половине поля. При этом, у каждой команды на боковых линиях свои ворота со стойками. Ведется счет забитых мячей. Обводка противника запрещается. Игроки должны научиться правильно перемещаться и точно делать передачу. Так же в этом упражнении отрабатывается умение навыков «открывания» и «закрывания». Играть необходимо по всем применимым в данном упражнении правилам футбола.

8. Упражнение "3 на 2".

В данном упражнении два игрока против трех. Двум водящим, необходимо отобрать мяч у троих передающих его друг другу. Игра осуществляется на отведенном участке поля (прямоугольник, квадрат). Перемещаться игроки могут в любом направлении. Игрок, который потерял мяч, меняется с водящим местами. Отличается от упражнения "квадрат" тем, что игроки внешнего круга имеют возможность свободно перемещаться.

9. Упражнение "Игра без мяча".

Игроки бегут всей командой, по заранее расставленной схеме, находясь, на определенном расстоянии друг от друга. В связке по 3, 2 и 5 человек, согласно выбранной тактической схеме. Сначала игроки с ускорением движутся в сторону вражеских ворот, затем возвращаются спиной назад. Игроки без остановки должны сделать пять таких забеганий, при этом, они не должны нарушить свою тактическую расстановку.

10. Упражнение "Шахматная доска".

Игроки становятся в две линии, на расстоянии 5-6 метров друг от друга, в шахматном порядке, по 4 человека в линии, и совершают передачу мяча от одного игрока к другому. Мяч должен пройти всю линию туда и обратно несколько раз.

После проведения всех запланированных нами тренировочных занятий,

последним этапом исследования, было проведение повторного письменного тестирования, которое проводилось в самом начале. В тесте также принимало участие 26 футболистов. Из них: 11 ответили на отлично, 14 на хорошо и 1 - неудовлетворительно. После анализа полученных ответов, было видно, что футболисты стали допускать гораздо меньше ошибок и выбирать наиболее правильные тактические решения. Так же, после проведения тестирования, была проведена тренировочная игра по отработанной нами новой тактической схеме. В ходе наблюдения за игрой, сразу было заметно, что действия футболистов стали более организованными. Игроки старались не покидать обозначенную зону своих действий, что в значительной степени повлияло на исход игры. Так же, преобладала игра в пас, изредка, игроки старались действовать индивидуально. По окончании игры счет был 4:2.

Оценивая игру по составленной нами таблице, показатель времени освоения тактической схемы находится на среднем уровне, а все остальные показатели на высоком.

Данные, полученные по итогам проведённой нами работы, свидетельствуют о существенной разнице между результатами, полученными в начале нашего исследования и по итогу его завершения (рисунок 2).

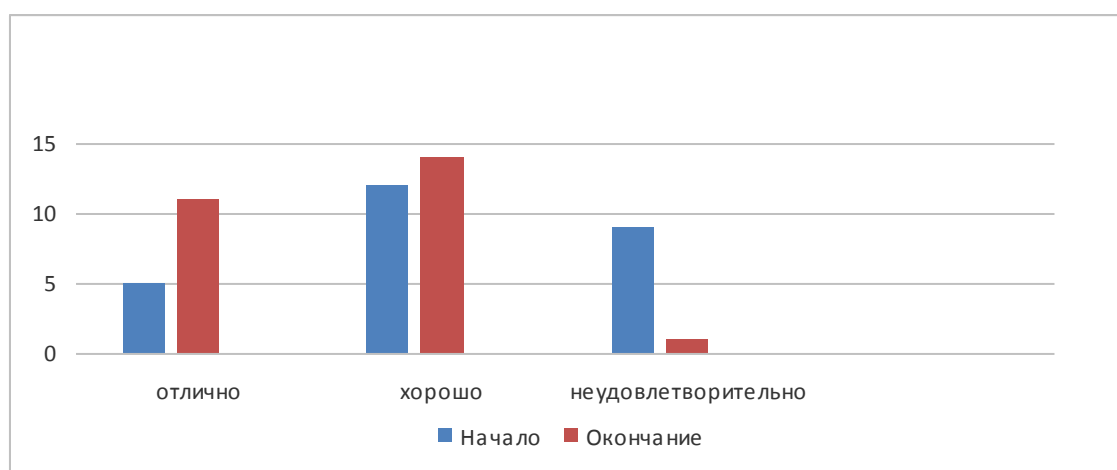


Рисунок 2. Сравнительные результаты проведенного исследования

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами программа тренировок, является эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тактическая подготовка футболистов основывается на овладении основными тактическими навыками. В процессе тактической подготовки идет совершенствование навыков открывания, закрывания, выбора позиции и передачи мяча. Тактическая подготовка включает изучение различных тактических комбинаций, игры на определенных местах.

Для достижения запланированных результатов тренировочного процесса необходим системный подход в обучении, который будет соответствовать четко поставленной цели и задачам. Наиболее успешная концепция подготовки футболистов складывается из таких блоков, как:

1. Техничко-тактическая характеристика игры;
2. Структура и общие принципы процесса подготовки;
3. Промежуточные модели подготовки, включающие методы и формы организации и систему реализации;
4. Четкое структурирование технической, тактической, физической и психической подготовки;
5. Средства, методы, управление и контроль тренировочного процесса.

Так же, был разработан диагностический инструментарий, в виде теста, включающего в себя 12 вопросов, ориентированных на правильные тактические действия футболистов разных амплуа и таблицы оценки уровня освоения тактической схемы. Итог выполнения тестовых заданий и анализ проведенной игры, показал существенную разницу результатов, полученных после проведения учебно-тренировочных занятий.

Далее, нами была разработана программа обучения тактической схемы игры «в три защитника». Были разработаны и проведены 24 занятия, которые включали в себя упражнения, способствовавшие совершенствованию тактических действий футболистов. Тренировочный процесс строился с учетом индивидуальных технических качеств игроков. В процессе занятий вырабатывались тактические навыки.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы и предложения, вытекающие из содержания бакалаврской работы:

1. Внедрение специальных упражнений и заданий, предназначенных для повышения технико-тактического мастерства футболистов, может благоприятно влиять на учебно-тренировочный процесс.

2. Такого рода задания и упражнения могут служить базой для результативной подготовки футболистов.

3. Разработанная программа обучения тактической схемы игры в три защитника может применяться в спортивных секциях, клубах и детско-юношеских спортивных школах, как тренерами-преподавателями, так и учителями физической культуры.