

МКУ ДО ДЮСШ
КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

**«Методика обучения техническим приемам футбола
в группе начальной подготовки»**

Тренер-преподаватель:
Ковальчук П.В

с. Квашнинское 2017г

СОДЕРЖАНИЕ

1 ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I	5
1.1. Комплексные и специализированные занятия по мини-футболу.....	5
1.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.....	15
ГЛАВА II.....	17
2.1 Характеристика обучения навыкам футбола.....	17
2.2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ.....	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	50

Введение

О популярности футбола в России сказано очень много. После сложного периода в начале и середине 90-х годов, развитие спорта № 1 в нашей стране продолжается достаточно плодотворно практически во всех регионах. Наряду с «большим» футболом, активно развиваются и разновидности футбола: мини-футбол. Большое значение в нашей стране сейчас придается развитию детского и массового футбола и его разновидностей. Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России продолжает реализацию проекта «Мини-футбол - в школу». В настоящее время в эту работу вовлечены представители 80% субъектов федерации России.

Актуальность исследования: Объем тренировочных средств подготовки в современном спорте велик и вариативен, и информация о нагрузке каждого упражнения дает возможность оптимально строить на их основе тренировочные занятия.

На различных этапах многолетней подготовки футболистов до 90% от общего объема всех средств тренировки занимают специализированные упражнения, одновременно воздействующие на все виды готовности футболистов: техническую, тактическую и физическую.

При планировании этих упражнений необходимо учитывать взаимодействие применяемых методов тренировки, организации занимающихся, сочетание компонентов нагрузки для направленного развития двигательных качеств, процесса обучения новым действиям и совершенствования технико-тактического мастерства в целом.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в мини-футболе.

Предмет исследования: содержание и методики построения учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования: выявить, что обучение технике игры в мини-футбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных

навыков. В процессе обучения наряду с образовательными необходимо решать воспитательные и оздоровительные задачи.

Задачи исследования:

- рассмотреть структуру комплексных и специализированных занятий по мини-футболу.
- дать общие характеристики методики обучения игры в мини-футбол.
- дать общие характеристики обучения навыкам футбола.
- показать методики обучения техническим приемам.

Теоретической и методологической основой дипломной работы являются теоретические и методологические положения, содержащиеся в научных трудах отечественных ученых по актуальным проблемам в области учебно-тренировочных занятий по мини-футболу.

Практическая значимость. Материалы исследования могут быть использованы при разработке лекций и учебно-методического комплекса по дисциплине “Мини-футбол”.

Гипотеза: мы предполагаем, что разработка конкретных моделей специализированных упражнений, учитывающих сочетание компонентов нагрузки, способствует развитию двигательных качеств и процесса совершенствования технико-тактического мастерства.

В процессе исследования использовались следующие методы: системный подход, методы сравнений и научного обобщения, контент-анализ научной литературы по вопросам тактики в мини-футболе, применялись следующие научные подходы: системный, структурный, функциональный.

Глава I

1.1. Комплексные и специализированные занятия по мини-футболу

Комплексное занятие включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Однако во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием урока данного типа.

Специализированное (тематическое) занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки. Такой урок в условиях секции мини-футбола рекомендуется проводить тогда, когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии. Перед началом такого занятия преподаватель сообщает школьникам сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированный урок может носить и чисто теоретический характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов.

Комплексные занятия рекомендуется более широко использовать в работе со школьниками 8-10 и 11-15 лет, а специализированные - с учащимися 16-17 лет. Вне зависимости от типа занятий их воздействие на занимающихся должно быть всесторонним - образовательным, воспитательным, оздоровительным. Первостепенность образовательных задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных задач: и те, и другие решаются в комплексе. Например, ставя в уроке задачу по овладению занимающимися определенным кругом знаний, умений и навыков с помощью

комплекса разнообразных физических упражнений, строго дозируя при этом физическую нагрузку, преподаватель одновременно продумывает и решение задач оздоровительного и воспитательного воздействия. В каждом занятии ставится не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. Решение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих занятиях (на более высоком уровне достигнутой подготовленности занимающихся).

Организация урока должна начинаться еще до его начала. Она включает под готовку занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест занятий, соблюдения установленного порядка в местах переодевания, своевременное построение в установленном месте. Такая предварительная подготовка создает среди юных футболистов положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия.

Занятие (урок) должно иметь определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного урока меняется **следующим образом:**

- - фаза повышения (по мере «вработывания» работоспособность повышается, происходит согласование различных систем организма - центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной - на более высоком уровне функционирования);
- - фаза устойчивости (повышенная работоспособность сохраняется на некое время);
- - фаза снижения (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления).

Первая фаза работоспособности соответствует вводной части урока, вторая - основной и третья - заключительной.

Вводная часть (10-20 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач урока в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач урока с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач урока. Для этого используются разно образные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта старосты или дежурного и постановки преподавателем задач на текущий урок.

В основной части (40-90 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть урока может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому ос-новному упражнению

могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (3-5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Эффективность урока во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися от занятий физическими упражнениями. В каждом занятии преподаватель должен стремиться к достижению возможно большего объема полезной нагрузки. При этом решающее значение имеет плотность урока, которая делится на общую и моторную.

Под общей плотностью понимается отношение времени, использованного на уроке педагогически эффективно, ко всей продолжительности урока. Общая плотность урока всегда должна быть близкой к 100%, что означает использование значительной части времени урока на непосредственное выполнение физических упражнений. В то же время частые перестроения занимающихся, перестановка инвентаря и смена оборудования, длительные паузы между выполнением упражнений, нарушения дисциплины, то есть педагогически неэффективные действия, способствуют снижению общей плотности.

Моторная плотность - это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всему времени занятия. Она должна быть оптимальной для каждой возрастной группы юных футболистов. Так, оптимальной моторной плотностью для школьников 10-11 лет можно считать плотность, равную 37-49%, для учащихся 12-15 лет - 50-60%, для юношей и девушек 16-17 лет - до 70%. Достижение на уроках оптимальной моторной плотности требует тщательного планирования всего

процесса подготовки юных футболистов и каждого занятия в отдельности, предварительной подготовки преподавателя к работе. На величину моторной плотности влияет выбор места занятий, количество и расположение инвентаря, выбор способов организации занятий, продолжительность объяснений учебного материала.

В процессе занятий со школьниками в секции мини-футбола важно правильно регулировать физическую нагрузку, то есть определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки определенная величина ее объема и интенсивности. Объем нагрузки определяется по количеству выполненных упражнений, затратам времени на занятия, длине дистанции и др. Интенсивность нагрузки можно определить по темпу и скорости движений, ускорению, а также по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность. В младшем школьном возрасте наращивание нагрузки на занятиях в секции мини-футбола должно идти за счет увеличения ее объема, а позднее, по мере постепенного развития возможностей организма школьников, в основном за счет интенсивности.

Физическая нагрузка на каждом уроке должна увеличиваться постепенно, достигая максимума ко второй половине основной части занятия и снижаясь к концу урока. Для правильного регулирования рекомендуется использовать контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) у школьников в период занятий. Графическое изображение ЧСС до, во время и после урока и дает информацию о правильном чередовании преподавателем различных по трудности и интенсивности физических упражнений, их переносимости занимающимися. Важно, чтобы ЧСС была наибольшей, как говорилось выше, во второй половине занятия и приближалась к исходной в конце урока.

Контроль за ЧСС особенно важно применять к тем занимающимся, которые имеют недостаточный уровень физической подготовленности, или к юным футболистам, пропустившим несколько занятий в результате болезни. В

целях правильного регулирования нагрузки на занятиях у отдельных учащихся преподаватель может с успехом проводить известные функциональные пробы с регистрацией и анализом ЧСС. Это даст возможность получить важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся.

Проба с приседаниями является наиболее доступной. У испытуемого измеряется частота пульса в покое. Затем он выполняет 20 приседаний за 30 с. Время восстановления ЧСС до исходного уровня до 3 мин следует считать хорошим результатом, до 4-5 мин - удовлетворительным, до 6 мин - неудовлетворительным. По данным, приведенным в табл. 5, можно определить, как на эту пробу реагирует организм занимающихся.

Пробы с переменной положения тела позволяют оценить состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы.

Ортостатическая проба. Испытуемый в положении лежа подсчитывает ЧСС за 10 с и умножает полученный результат на 6. Затем, спокойно встав, он подсчитывает ЧСС уже в положении стоя. Нормальной реакцией следует считать учащение ЧСС на 10-14 уд./мин, до 20 уд./мин - удовлетворительной и свыше 20 уд./мин - неудовлетворительной. Большая разница в ЧСС при переходе из положения лежа в положение стоя свидетельствует об утомлении или недостаточном восстановлении испытуемого после физической нагрузки.

Клиностатическая проба осуществляется в обратном порядке: при переходе из положения стоя в положение лежа. В норме ЧСС сокращается на 4-10 уд./мин. Большое замедление ЧСС говорит о тренированности занимающегося.

Для оценки состояния дыхательной системы, в частности возможности организма противостоять недостатку кислорода, рекомендуется проводить пробы Штанге и Генчи.

Проба Штанге. В положении сидя испытуемый делает глубокий вдох и полный выдох, затем снова глубокий вдох. После этого он максимально задерживает дыхание, закрыв рот и зажав нос пальцами. Если ему удастся не

дышать больше 90 с - «отлично», 60-90 с - «хорошо», 30-60 с - «удовлетворительно», меньше 30 с - «плохо». Однако практически всегда в результате регулярных занятий физическими упражнениями время задержки дыхания у школьников увеличивается.

Проба Генчи. Испытуемый задерживает дыхание после выдоха. Хорошо подготовленные учащиеся способны задерживать дыхание до 40-60 с. [11]

Организация деятельности школьников на занятиях в секции мини-футбола обеспечивается применением фронтального, поточного, сменного, группового, индивидуального методов проведения урока, а также с помощью круговой тренировки.[10]

Фронтальный способ наиболее часто используется в вводной и заключительной и реже - в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча при построении занимающихся в шеренги). В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся. Недостаток данного способа - невозможность осуществлять контроль за действиями каждого юного футболиста.

Поточный способ, при котором занимающиеся выполняют упражнение по-очередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них. Например, юные футболисты, выстроившись в колонну по одному, поочередно выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке (мяч набрасывает преподаватель).

При отсутствии необходимого количества инвентаря и оборудования или при ограниченной площади места проведения занятий используется сменный способ. Суть его в том, что одно и то же задание поочередно (сменами) выполняет несколько групп учащихся. Например, обучая ведению мяча между стойками, преподаватель может разделить занимающихся на три группы по шесть человек. В соответствии с количеством участников в каждой группе имеются «трассы». В то время как одна группа выполняет задание, вторая

готовится к нему, а третья подмечает ошибки у выполняющих основное задание.

При отсутствии необходимых условий для выполнения основного задания всеми занимающимися (или при необходимости дифференцировать его) используется групповой способ. Предварительно состав занимающихся делится на несколько отделений, которые под руководством групповодов выполняют конкретные задания. Преподаватель находится с группой, получившей наиболее сложное задание. Одновременно он осуществляет контроль за деятельностью остальных групп. По окончании времени выполнения упражнений преподаватель подает сигнал к смене мест занятий. Таким образом, в ходе урока каждое отделение выполнит все или несколько заданий. В последнем случае на следующем уроке выполняются остальные задания.

В целях устранения имеющихся недостатков в подготовке юных футболистов или для углубления освоения учебного материала в работе со способными учащимися применяется способ индивидуальных заданий. Его использование может быть эффективным лишь при высокой степени дисциплинированности занимающихся, сознательной заинтересованности в результатах занятий и необходимой подготовленности к самостоятельному выполнению упражнений. Непременным условием использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий.

Одним из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на уроке, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность, является круговая тренировка, о которой говорилось выше. По мере овладения занимающимися основами техники и тактики мини-футбола в круговую тренировку могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков. Такими упражнениями на отдельных станциях могут быть многократные повторения ведения мяча на отрезках до 30 м, ведения мяча между стойками, передачи у стенки или в

парах, удары на силу, дальность и в цель, доставание подвешенного мяча головой и ногой в прыжке.[12,13]

Специализированное занятие по технико-тактической подготовке

- **Вводная часть**
 - Ходьба
 - Медленный бег
 - Общеразвивающие упражнения в движении
- **Основная часть**
 - Изучение технических приемов
 - Совершенствование индивидуальных технических действий
 - Разучивание групповых тактических действий
 - Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре
- **Заключительная часть**
 - Бег трусцой
 - Упражнения на расслабление
- **Специализированное занятие по общей физической**

подготовке

- **Вводная часть**
 - Ходьба
 - Равномерный бег
 - Подвижная игра
- **Основная часть**
 - Челночный бег 3x10 м (2 серии)
 - Прыжок в длину с места
 - Комплекс общеразвивающих упражнений
 - Стретчинг
 - Метание набивного мяча (1 кг)
- **Заключительная часть**

- Бег трусцой
- Упражнения на расслабление
- **Комплексное занятие по физической и технической подготовке**
- **Вводная часть**
 - Общеразвивающие упражнения
 - Упражнения на развитие ловкости и гибкости
- **Основная часть**
 - Изучение нового технического приема
 - Упражнения на развитие быстроты
 - Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением соперника
 - Совершенствование технических приемов в учебной игре
- **Заключительная часть**
 - Медленный бег, ходьба
 - Упражнения на расслабление мышц
- **Комплексное занятие по физической и тактической подготовке**
- **Вводная часть**
 - Равномерный бег
 - Общеразвивающие упражнения
 - Упражнения специальной разминки
- **Основная часть**
 - Упражнения на быстроту и ловкость
 - Индивидуальные и групповые тактические действия
 - Двусторонняя игра или упражнения на выносливость
- **Заключительная часть**
 - Упражнения на расслабление мышц
 - Дыхательные упражнения

1.2. Обучение технике игры в мини-футбол

Процесс обучения в мини-футбол направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам, техники, стратегии и техники, правил игры, методики тренировки и т.п.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний о современном мини-футболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, практическое осмысление их. Немаловажную роль здесь играет воспитание у учащихся стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений.

Действенность знаний - необходимое условие для того, чтобы их можно было применять на практике и на их базе приобретать новые. Это особенно важно для футболиста, так как в процессе игры все решения должны приниматься самостоятельно, действовать необходимо быстро и четко.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми футболист должен владеть в совершенстве. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано, а вся система движений устойчиво к действию обивающих факторов.

Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако система этих связей должна обеспечивать возможность свободного варьирования элементами движения.

Умение - это способность осознанно действовать при выборе нужного движения. Формируя умения высшего порядка, необходимо проводить упражнения в постоянно меняющихся условиях.

В процессе обучения приемам игры важно с биомеханической точки зрения, но и умения применять эти движения в игре. Поэтому обучение техническим приемам и индивидуальным техническим действиям должны идти параллельно. В начале технику изучают отдельно по приемам; в дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов.

Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы - приемы защиты, направленные на противодействия соответствующему приему нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствуют тот или иной этап обучения. Принято выделять три стадии:

формирование начального умения, когда футболист овладевает основными движениями, иначе говоря - его структурой;

уточнение системы движений; совершенствование навыков.

Глава II

2.1 Характеристика обучения навыкам футбола.

Обучение - организованный планомерно и систематически осуществляемый процесс совместной деятельности обучающего и обучаемого с целью формирования познавательной деятельности, элементов мировоззрения, будущей профессиональной, учебной или спортивной деятельности, овладения знаниями, умениями и навыками. В этом процессе обучающей (тренер) и обучаемый (спортсмен) - субъекты обучения. В процессе четко выделены два вида деятельности: преподавание и учение.

Преподавание - деятельность обучающего по отбору знаний, умений, навыков, необходимой информации и управлению процессом их усвоения обучаемым. **Учение** - деятельность обучаемого по усвоению учебной информации, знаний, умений и навыков.

Отличительной чертой обучения в физическом воспитании является то, что предметом обучения здесь служат двигательные действия и качества как средства физического совершенствования человека, воздействия на его технику и волевую сферу. Двигательное действия - это целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи.

В спорте предметом обучения являются приемы ведения соревновательного противоборства - спортивная техника и тактика; в футболе это технические приемы игры и тактические действия. Техника приема игры - это способ выполнения приема игры, при котором наиболее эффективно достигается решение двигательной задачи (рациональная техника). Под структурой приема игры понимают упорядочный состав взаимосвязанных частей целостного двигательного акта, систему, ориентированную на успешное решение двигательной задачи. При анализе техники движений выделяют кинематическую (пространственную, временную, пространственно-временную), динамическую (силовую) и ритмическую или координационную

структуру движений. Эти вопросы изучает биомеханика. Тактические действия служат формой организации соревновательного пространства спортсмена и максимальной реализации в нем технических приемов.

В процессе обучения решаются **образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.**

Образовательные задачи проявляются в следующих особенностях.

Первая. Главным в процессе овладения технико-практическим содержанием служит активная двигательная деятельность, связанная с расходом потенциальных сил, что требует учета закономерностей работоспособности человека, которая зависит от различных факторов: наследственных, приобретенных в процессе жизни и способов регулирования деятельности в конкретных условиях. Спорт является моделью для изучения резервных возможностей человека в экстремальных условиях. Все это требует системы знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей занимающегося.

Вторая. Формирование системы двигательных навыков (в футболе - комплекс взаимосвязанных технических приемов и тактических действий). Такая система определяет характер и уровень физической подготовленности человека. Она выбирается в зависимости от задач и направленности физического воспитания, в данном случае в школе. В футболе это отражает уровень спортивного мастерства занимающихся.

Третья. Связь с развитием комплекса физических качеств: во-первых, формирование двигательных навыков, техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств - в процессе их выполнения проявляются, востребуются качества; во-вторых, освоение приема игры происходит успешнее при направленном развитии специфических для него качеств; в третьих, развитие специальных качеств будет более эффективным при одновременном развитии других качеств.

Воспитательные задачи.

В процессе обучения решается комплекс воспитательных задач. Воспитывающее воздействие физкультурно-спортивных занятий полностью зависит от качества обучения, от социально-значимых целевых установок, без этого занятия положительной педагогической ценности не имеют. Тренер постоянно должен держать в поле зрения весь комплекс воспитательных задач.

Специфика обучения в физическом воспитании накладывает отпечаток на методику решения воспитательных задач через свою специфику: воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни); воспитания мужества и умения преодолевать физические трудности (риск, максимальные физические и психические напряжения); воспитание гигиенических навыков и умений; воспитание правильных взаимоотношений среди обучаемых в процессе совместного выполнения технико-тактических действий; воспитание самостоятельности в игровой и соревновательной деятельности, ответственности за свои действия. Решение задач протекает в условиях активного специфического контакта обучающего с обучаемым.

Оздоровительные задачи.

Обучение в физическом воспитании и спорте связано с интенсивным воздействием на все функции организма обучаемых. Это выдвигает обязательное условие: не нанести ущерба здоровью обучаемых. Это относится ко всему комплексу средств физического воспитания и спорта, к содержанию и методике обучения, организации процесса обучения в спортивных играх (футболе).

Содержание учебного материала и нагрузки дифференцируются по возрасту, полу и подготовленности с учетом медицинских показателей. Соответственно подготавливаются места, оборудование, инвентарь и экипировка обучаемых и обучающего для занятий.

Эффективность обучения в футболе во многом зависит от соблюдения принципов обучения - основных теоретико-практических положений, отражающих общие научно-педагогические, физиологические и психологические закономерности деятельности человека применительно к специфике физического воспитания и спорта, к особенностям обучения технико-техническим действиям и развития физических качеств.

Принципы обучения

1. Принцип сознательности и активности:

➤ Формирование у спортсменов осмысленное отношение и устойчивый интерес (цели ближние и отдаленные в жизни и спорте, воздействие футбола на организм, его прикладное значение, структура техники, тактики и т.д.).

➤ Стимулирование сознательного анализа (самоанализ), самоконтроля (изменения в организме) и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений (обратная связь - срочная и отставленная информация, наблюдение, анализ ошибок, действие).

➤ Воспитание инициативности, самостоятельности и творческого отношения к занятиям. Сочетание руководящей, направляющей роли тренера и самонаправленной активности спортсменов.

➤ Стимулирование активности на основе заинтересованности посредством подбора увлекательного материала (средств, методов, организации занятия), достижение реального результата.

➤ Формирование простейших методических умений и навыков самоконтроля, умение корректировать свои действия по освоению приемов игры, тактических действий. Активность должна «выходить» за пределы занятий под руководством тренера, формировать физическую активность как основу здорового стиля жизни.

2. Принцип наглядности.

Наглядность - создание в процессе обучения приемам игры и развития физических качеств: зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у спортсменов более полного, точного чувственного образа техники, тактики, физических способностей, условий выполнения технико-тактических действий и их результатов. Наглядность - не цель, а средство для успешного обучения технике, тактике игры и развития физических качеств.

Основные положения этого принципа:

- Наглядность как необходимая предпосылка освоения приема игры (создание представления «образа»). Все анализаторы помогают «строить» образ. Выделяют комплексный анализатор («чувство меча»).
- Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности. Непосредственная - зрительный, двигательный анализаторы, опосредованная - слово; с помощью аудиовизуальных средств - сочетание зрения и слуха.

3. Принцип доступности и индивидуализации.

Главным здесь является учет особенностей обучаемых и посильность предлагаемых им занятий, а также обеспечение оздоровительного эффекта обучения (не вредит здоровью).

Основные положения этого принципа:

1) Определение меры доступного - одна из самых важных и сложных проблем физического воспитания и спорта. Здесь можно выделить два главных аспекта: первый - возрастно-половой (многолетний), второй - учет индивидуальных особенностей (на любом уровне многолетнего периода).

2) Методические условия доступности: оптимальная преемственность содержания занятий и постепенность нарастания трудностей (развитие специальных физических качеств, подводящие упражнения и пр.). В этом принципе выделяют правило: от известного к неизвестному. Чем богаче двигательный опыт обучаемых, тем лучше предпосылки для успешного овладения двигательными действиями, приемом игры и условие: от простого к

сложному, от легкого к трудному (развитие специальных качеств, подводящие упражнения, целостное выполнение приема игры в постепенно усложняющихся условиях, сочетание технических приемов и тактических действий, переключение и т.д.). Особое значение имеют подготовительные и подводящие упражнения, «методические лесенки» - системы упражнений (ведение мяча в футболе по прямой, с изменением направления, попеременно правой и левой ногой, при противодействии «защитника» и т.д.).

3) Индивидуализация предполагает учитывать индивидуальные особенности обучаемых при использовании средств и методов, при построении занятий и осуществлять индивидуальный подход к ним. Как бы не подбирались обучаемые в группу, даже двух лиц с одинаковыми возможностями не найти. При этом создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей. Индивидуализация широко используется в футболе: в процессе спортивной ориентации и отбора; при выборе игрового амплуа в команде.

4. Принцип систематичности.

Согласно принципу обучение - это процесс, построенный по определенному плану, постоянно повторяющийся, образующий систему (упорядочную целостность).

Здесь выделяют следующие положения:

➤ Непрерывность и преемственность процесса обучения, оптимальное чередование физической нагрузки и отдыха (несоблюдение этого может привести к утрате положительного эффекта занятий).

➤ Повторяемость и вариативность. Повторяемость необходима для формирования технико-тактических действий на уровне двигательных умений, навыков и суперумений, а вариативность обеспечивает эффективность приемов игры в различных условиях, в экстремальных соревновательных ситуациях.

➤ Последовательность занятий, средств, методов. Она тесно связана с требованиями доступности, которая во многом определяет

последовательность. Последовательность обучения особенно важна в футболе, где имеет место обширный арсенал технико-технических действий (атакующих и оборонительных). Последовательность здесь выражается в трех аспектах: первый - локальная последовательность, применительно к способам отдельного приема игры или виду тактических действий; второй - региональная последовательность, отдельно для всей технической подготовки, отдельно для тактической; третий - общая последовательность для технико-тактической подготовки - в динамике многолетней подготовки. Последовательность играет важную роль в развитии физических качеств (нагрузки скоростного характера должны предшествовать нагрузкам, требующим проявления выносливости, а не наоборот; хорошо сочетаются скоростные и силовые нагрузки).

5. Принцип постепенности.

Он выражается в следующем:

- Необходимо регулярно обновлять с общей тенденцией к увеличению нагрузок.
- Усложнять задания и формы повышения нагрузок. Это необходимо для того, чтобы избежать отрицательного влияния адаптации к однообразным нагрузкам, что уменьшает сдвиги и может привести к застою результатов. По мере освоения технико-тактических действий необходимо постоянно варьировать условия их выполнения, совершенствование техники сочетать со специальной физической подготовкой, способствующей повышению двигательного потенциала, от которого во многом зависит уровень спортивного результата.

Принципы обучения тесно связаны, ни один из них не может реализован в полной мере, если игнорируются другие.

2.2 Методика обучения техническим приёмам

Целью данной методики является достижение наивысших результатов овладения техническими приемами и их дальнейшим совершенствованием.

Методика обучения технике футбола включает в себя **следующие задачи:**

1. Определение сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом.
2. Выявление тенденции дальнейшего развития технических, возрастных, ростовых, физических и функциональных параметров футболистов.
3. Построение учебно-тренировочного процесса.

Для определения сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом необходимо участие в соревнованиях, которые позволяют тренеру выявлять наиболее подготовленных игроков и наименее подготовленных.

На основании этих наблюдений строится учебно-тренировочный процесс с индивидуальным подходом к каждому игроку.

Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки игроков. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированными занятиями футболом начинают в детском возрасте и техническая подготовка занимает большое место.

Чтобы обучение технике на начальном этапе необходимо учитывать следующее. Во первых: обучаемые должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой; во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой, второе - умелое использование подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности.

В процессе совершенствовании техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях

игры. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

В процессе совершенствовании техники необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны.

Можно выделить основные факторы, которые необходимо учитывать при обучении **техники игры**:

- достаточный уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов;
- совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры;
- высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов;
- высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры;
- владение системой специальных знаний.

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного обучение техническим приемам игры происходят в такой последовательности:

- Развитие специальных физических способностей опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технического приема.
- Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).
- Соединение движений в целостный акт приема (упражнения по технике).

➤ Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).

➤ Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

➤ Владение специальными знаниями.

Указанной последовательности обучения придерживаются используя подготовительные и подводящие упражнения а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные знания, которые ставятся перед обучаемыми в игре.

На начальном этапе все обучаемые должны освоить прочно рациональную технику приемов футбола. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

В конечном счете следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов и техническое совершенство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания технических приемов в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Учебный процесс нужно начинать с обучения техники ударов по мячу ногой, которые являются основой техники игры. Они подразделяются на: удары внутренней стороной стопы; серединой; внутренней и внешней частью подъема; носком и пяткой.

Удар внутренней стороной стопы применяются для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Выполняются как с места, так и с разбега.

Опорная нога, слегка согнута в колене, ставится в 10-15 см чуть с боку от мяча. Стопа, согнутой в коленном суставе, маховой ноги разворачивается пяткой наружу. При ударе по мячу середина стопы касается середины мяча. После завершения удара бьющая нога, как бы продолжает движение за мячом. Это называется проводкой и распространяется на все виды ударов по мячу.

Для обучения этому техническому приему применяются **следующие упражнения.**

У стенки. Встать в 5-10 шагах от стенки. Выполнить 20-25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем совершить такое же число ударов с небольшого разбега.

Забей гол. Соорудить перед стенкой из флажков или стоек ворота шириной в один шаг. С расстояния 10 м, посылая мяч низом, постараться попасть в эту цель. Сделать 3 повторения по 10 ударов, затем перенести мяч на 3-4 м в сторону. В этом случае удар наносится под углом к воротам.

Точная передача. Два игрока встают друг против друга на расстоянии 7-9 м. Поочередно посылают мяч друг другу. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3-4 занимающихся. Один из игроков встает перед колонной и посылает мяч игроку, стоящему первым. Тот сходу возвращает мяч обратно и бежит в конец колонны. После 10-15 передач мяча происходит смена ведущего игрока.

Мяч в кругу. Участники встают в круг диаметром 20 м на одинаковом расстоянии друг от друга. Один из игроков встает внутрь круга, посылая мяч поочередно каждому участнику. После 15-20 передач ведущего меняют другой игрок.

В движении. Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру.

Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам. Удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом смотрит точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется вперед.

Для разучивания этого удара используются **следующие упражнения:**

Имитация. Выполнить ударное движение несколько раз без мяча.

Медленный удар. С расстояния 3 м выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Движение выполнять, как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполнить 10-15 ударов.

Между стоек. Двумя стойками обозначить ворота шириной 1-1,5 м. Два игрока встают по ту и другую стороны ворот напротив друг друга на расстоянии 8-10 м от ворот. Мяч посылается партнеру так, чтобы он прошел между стоек. Выполнить 20-25 ударов.

По касательному мячу. Один из партнеров накатывает мячи с боку, а другой совершает удары с разбега в цель (ворота, мишень на стене). Выполнив по 8 ударов с обеих ног партнеры меняются местами.

Навстречу. Два игрока встают в 10-12 м друг от друга. Один накатывает мяч другому тот ударом по накатываемому мячу направляет мяч точно партнеру, который ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10-15 ударов, происходит смена ролями.

Удар носком эффективен при обстреле ворот соперника, так как наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря. Также применяется при отборе мяча в выпаде. Выполняется как с места, так и с разбега.

Опорная нога становится на уровень мяча, а носок указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко

выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. Отмечаются различия лишь в деталях. Поэтому при разучивании удара носком, можно использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

Удар внутренней частью подъема применяется для выполнения длинных передач, а также при выполнении стандартных положений.

Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. Чтобы выполнить этот прием с разбега, нужно встать в 3-4 м от мяча и несколько с боку. Разбег происходит по дуге к направлению полета мяча.

Применяются следующие упражнения:

1. В цель. На стене размечают квадрат 1х1 м. С расстояния 10 м выполняется 15-20 ударов в цель по неподвижному мячу с места. Затем удары повторяются, но уже с разбега.

Через шнур. Между двумя стойками протягивается шнур на высоте 1,5 м. Два игрока встают по ту и другую сторону от шнура, посылая мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.

Через стойку. Партнеры встают в 20-25 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляют его друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой стоящей между ними. Выполнить 20-25 ударов.

Удар с ходу. На стене чертится мишень диаметром 1,5 м. Удар наносится по мячу, который накатывается партнером сбоку или спереди. Стараться попасть в цель на стене. Поочередно меняться с партнером местами.

Удар внешней частью подъема применяется при ударах по воротам, при выполнении стандартных положений, при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем ниже траектория полета мяча.

Для разучивания удара внешней частью подъема можно использовать упражнения, аналогичные для удара серединой подъема.

Удар пяткой применяется для выполнения скрытой передачи партнеру, находящемуся сзади.

При выполнении этого удара опорная нога ставится на уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от мяча, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча.

Вдвоем. Партнеры встают в 5-6 м друг от друга. Причем один спиной к другому и наносит удар пяткой, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч и, повернувшись на 180°, таким же образом отправляет мяч обратно. Выполнить 10-15 ударов.

По катящемуся мячу. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч низом вперед. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает мяч партнеру. После 5 рывков происходит смена.

Удары с полулета. Наносятся в момент отскока мяча от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Его применяют в основном при ударах по воротам. Этот прием осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и чуть сгибается в коленном суставе. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Применяются следующие упражнения:

В стенку. Встать в 3-4 м от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Повторить 10 раз. Выполнить также по 10 ударов внешней и внутренней частями подъема.

В круг. Начертить на стене круг диаметром 1 м. С расстояния 10 м от цели, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета попасть в цель. Выполнить по 10-15 ударов каждой ногой.

Удар с лета. Является самым сложным техническим приемом. Его выполняют любым способом. Обратить внимание нужно на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Нужно стремиться нанести удар по летящему с боку мячу, чтобы направить его в цель. Повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, постараться попасть серединой подъема в середину мяча. Если это удастся, то мяч полетит точно в цель. Если нет, он полетит выше ворот. Эта особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.

Используются упражнения:

Подбрось мяч. Встать в 10-15 м от стенки. Подбросить мяч перед собой и в момент удара с лета. Поупражняться сначала в ударах внутренней стороны стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

Друг к другу. Два игрока встают в 15 м друг от друга. Ударом по неподвижному мячу один направляет мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен нанести удар с лета, направляя мяч обратно. После 10-15 ударов произвести смену.

Забей гол. Упражняются три игрока. Один встает в ворота, другой занимает место в 10 м от ворот, а третий, встав на линию ворот в 5-8 м от стойки выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются.

Остановки мяча.

Способы остановки мяча могут быть самыми различными. Они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной частью тела и расслаблением определенных мышечных групп.

Остановка может быть полной или неполной. В игре, чаще всего применяются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распоряжаться мячом. Получая мяч игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в игре используются довольно часто. Этот способ очень удобен. Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Тяжесть тела также переносится на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует прямой угол со стопой опорной ноги. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с ним нога мягко отводится назад.

Остановка мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Останавливающая нога, слегка согнутая в коленном суставе, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка, как бы образуют над мячом косую крышку. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч, а туловище подается вперед.

При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, не только катящиеся по земле. Опускающиеся мячи также приходится укрощать подошвой, или внутренней стороной стопы.

При остановке мяча внутренней стороной стопы опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы. При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного назад. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Остановка летящих мячей внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку этим же приемом катящегося мяча. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе. Останавливающая нога выносится вперед-вверх с таким расчетом, что мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот же миг ее подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке.

Остановка серединой подъема применяется при укрощении опускающегося перед футболистом мяча. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед-вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема, и

останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Применяемые упражнения:

Ударь и останови. С 5 м мяч направляется низом в стенку, а отскочивший останавливается. Сделать 15 остановок той и другой ногой.

Останови и передай. В парах выполняются вместе передачи остановки мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличивается расстояние между партнерами.

Передача в центр. Участники образуют круг диаметром 10 м. Один игрок, в центре круга, поочередно передает мяч партнерам. Игрок, получивший мяч отцентрового, отправляет его обратно с предварительной остановкой внутренней стороной стопы или подошвой.

В движении. Партнеры встают в 5 м друг от друга. Продвигаясь вперед передают мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивается.

Подбрось мяч свечкой. Подбросить над собой мяч и остановить его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторить упражнение, но остановкой мяча серединой подъема. Выполнить 15-20 раз.

Удары по мячу головой. Это очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота соперника. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.

При ударе головой с места ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выставляется вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела переносится на вперед стоящую ногу, и резким движением головы наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.

Удар головой в прыжке выполняется отталкиванием ногами, с правильно скоординированными движениями в наивысшей точке прыжка. Прыжок может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед

ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачивается в сторону, куда предполагается направит мяч.

Удар в броске - самый сложный удар головой. В футболе он применяется тогда, когда игрок не успевает применить другой прием. Он является неожиданным и для соперников. Выполняется этот прием так: оттолкнувшись от поверхности поля вперед-вверх, игрок взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар по мячу, игрок мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

При ударе боковой частью головы необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть тела. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, и делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

Используются упражнения такие как:

Подвешенный мяч. Подвесить мяч к планке ворот, так чтобы мяч был выше головы на 10-15 см. Выполнить удары лбом в прыжке по подвешенному мячу 10-15 раз.

Жонглер. Подбросить мяч над собой, отклонить туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, мышцы спины и шеи напрячь. Резким движением туловища и головы вперед-вверх наносить удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямить одновременно с ударами головой.

У стенки. Подкинуть мяч над собой на 1-2 м и направит его ударом головы с места в стенку. Повторить упражнение 15-20 раз.

Передачи мяча. Два игрока встают на расстоянии 3 м друг от друга. Постараться ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он дальше не опускался на землю.

Сквозь кольцо. К перекладине ворот подвешивается гимнастический обруч. Игроки встают по обе стороны обруча. Один, подбросив мяч над головой, и ударив лбом, направляет его партнеру так, чтобы мяч прошел сквозь обруч. Второй ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение.

Ведение мяча. Широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты и некому сделать точную передачу. Футболист, уверенно владеющий этим приемом, оказывается очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары наносятся в нижнюю часть мяча.

Прежде всего, нужно стремиться при движении с мячом, голову держать так, чтобы видеть и мяч и обстановку на поле. При свободном пространстве дистанции удары по мячу могут быть сильнее, для большей скорости передвижения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко отпускать нельзя.

При атаке соперника справа мяч переводится под левую ногу и наоборот, чтобы туловище находилось между мячом и соперником.

Для разучивания этого технического приема применяются **следующие упражнения:**

По прямой. Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары по мячу то правой, то левой ногой. тренировочный футбол упражнение

По кругу. По линии условного круга диаметром 5-6 м вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивая темп.

Коридор. Обозначить коридор длиной 0-25 м и шириной 1 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшать коридор до 50 см.

Изменяя направление и скорость. Вести мяч, произвольно меняя направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

Обманные движения.

В игре часто приходится выполнять обманные движения, или, как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно избавиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Финтами должны владеть все игроки.

Финты выполняются как ногами, так и движением туловища. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение и, истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро.

Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы соперник поверил вашим намерениям.

Для освоения финтов сначала выполняются **упражнения без мяча:**

- После медленного бега сделать рывок вправо (влево) или вперед.
- После быстрого бега резко остановиться и вновь совершить рывок, но в другом направлении.
- Пробежать между стойками, все время меняя направление.
- Сделать рывок, затем неожиданно выполнить выпад в сторону и вновь сделать рывок.
- Поставить на площадке одну за другой 6-7 стоек на расстоянии 2-3 м. Выполнить бег между стойками зигзагообразно.
- Совершив ускорение, выполнить остановку, предварительно сделать обманное движение туловищем.

Теперь, когда освоены эти упражнения, можно приступать к овладению финтами с мячом. Для этого использовать обводку стоек, игру один на один и т.д. Применять обманное движение в учебной двусторонней игре.

Это сделает игру и более результативной, и привлекательной для зрителей.

Отбор мяча

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем игрокам. Ведь в мини-футболе каждому приходится действовать и в отборе, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и в выпаде.

Отбор мяча перехватом применяется очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпускает от себя мяч, нужно, уловив момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу.

В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется так: сближаясь с соперником, владеющим мячом, постараться занять выгодную позицию на его пути. В то же время стремиться, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: с начала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на ногу, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед оставляя мяч.

Отбор мяча в выпаде применяется тогда, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди или сбоку от соперника, владеющего мячом.

Определив, что еще есть возможность выбить мяч изпод ноги игрока, необходимо сделать выпад дальней от соперника ногой, выталкивая мяч или внешней частью подъема.

При обучении технике отбора мяча применяются такие упражнения:

Стоя на месте.Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, тот выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

Как в игре. Выполняется в парах. Один из игроков выполняет роль отбирающего, а второй - ведущего мяч. Партнеры встают в 15 м друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 10 раз.

Выбери момент. Выполняют два игрока. Один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Оба двигаются шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически идет смена ролей.

Во время бега. Упражнение аналогично предыдущему. Разница лишь в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

С мячом. В этом упражнении вводится мяч. Содержание же остается прежним. Однако, владеющий мячом игрок, противодействует отбору, выставив свое плечо навстречу плечу соперника.

С набивным мячом. Расставит несколько набивных мячей. Во время бега выполнять выпад и ударом ноги стараться выбить мяч как можно дальше, применяя большую силу удара.

Обучение технике игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Когда игра развивается на подступах к воротам, страж ворот должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Достичь этого позволяет основная стойка вратаря.

Ноги врозь, колени слегка согнуты, верхняя часть туловища наклоняется вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, направляются вперед ладонями в низ, глаза смотрят на мяч - это и есть основная стойка вратаря.

Вратарю в зависимости от направления атаки противоположной команды часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается

приставленными или скрестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами. Во время игровой передышки, вратарь должен не упускать возможности выпрямиться и сделать несколько расслабляющих упражнений.

Ловля катящихся и низко летящих мячей. Осуществляется в стойке: ноги почти сомкнуты, стопы параллельно. При приближении мяча необходимо быстро наклониться вперед, чуть согнуть ноги в коленных суставах и подхватить мяч руками, опущенными в низ и обращенными к мячу ладонями. После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу. На эти два варианта обращается особое внимание на тренировках. Применяются такие упражнения:

Наклоны туловища. Из стойки ноги врозь выполняются наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробовать сделать наклоны из стойки ноги вместе.

Накати мяч. Выполняется в парах. Приняв основную стойку, вратарь при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4 м, наклоняется, подхватывая мяч и выпрямляясь, прижимает его к груди.

После удара. Вратарь занимает место в воротах, а партнер - в 6-7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороны подъема.

Удар в сторону. Упражнение напоминает по содержанию предыдущее, только мяч направляется чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

С двух сторон. Одновременно упражняются три игрока. Двое встают друг против друга на расстоянии 20 м. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи третьему низом. Он ловит их, стоя на месте или делая движения в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его

тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч другого партнера и т.д. Игроки периодически меняются ролями.

Ловля полувысоких мячей, т.е. летящих выше колена и ниже головы, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившийся по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Вратарь в такой момент может сделать шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу.

Ловля высоко летящих мячей, т. е. мячей, летящих на уровне или выше головы, осуществляется на месте или в прыжке. При ловле на месте ладони руки вытягиваются вверх к мячу. При этом большие пальцы рук должны почти соприкасаться. Пойманный мяч мягко переносится к груди.

Прилови мяча в прыжке толчок выполняется двумя или одной ногой. Приземление происходит в положении ноги врозь. Важным условием в том и другом случае является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.

При этом используются такие упражнения:

Подбрось мяч вверх. Встать в положение чуть шире плеч с согнутыми в локтевых суставах и вытянутыми вперед руками. Подбросить мяч вверх на 30-40 см и поймать его, подтягивая его к груди.

С партнером. Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 5-7 м на уровне живота.

В движении. Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит набрасываемые мячи с 5-7 м на уровне живота.

Переместись в сторону. Один из партнеров набрасывает мячи с 5-7 м чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или с крестными шагами в соответствующую сторону.

Подбрось мяч. Подбросить мяч над головой и вытянув руки вверх ладонями к мячу, поймать его и прижать к груди. Повторить упражнения 10 раз.

Друг к другу. Упражнение выполняется в парах. Встав в 5-7 м друг от друга, партнеры поочередно набрасывают мячи один другому (выше головы) и ловят их над головой, приживая затем к груди.

Отбивание летящих мячей. В игре могут сложиться разные ситуации. С их учетом вратарь и должен действовать. На примере, когда в падении и броске он не в силах овладеть мячом, он должен отбить мяч ладонью или кулаком. Делается это, как правило, в прыжке.

Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, выполняется в падении или в прыжке. Пытаясь достать мяч, вратарь прыгает за ним и, как бы стелясь по поверхности пола, последовательно касается его голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч стараться поймать одной рукой сзади, другой накрыть его сверху, а после этого сразу подтянуть к груди.

Ловля низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. Этот прием часто выполняется в броске. Для этого следует энергично оттолкнуться вверх или в сторону. Протянув ладони к мячу. Пальцы слегка разведены, что создает большую площадь для приема мяча и облегчить его ловлю. В момент соприкосновения мяча с ладонями, руки согнуты в локтевых суставах и прижать мяч к груди. При падении необходимо сгруппироваться.

Упражнения:

Ванька-встанька. Упражнение выполняется в парах. Один встает на колени и держит мяч в руках. По сигналу партнера он делает падение на левый бок. Вытянув руки с мячом. По второму сигналу он вновь занимает исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Партнеры периодически меняются ролями.

Подтяни мяч к груди. Встать на колени и выполнять падение на мяч, расположенный с боку. Захватив мяч руками, подтянуть его к груди. Выполнить упражнение по 10 раз в каждую сторону.

Из основной стойки. Принять стойку вратаря и выполнить упражнение, аналогичное предыдущему, с последующим быстрым вставанием. Выполнить по 10 падений в каждую сторону.

После удара. Упражнение выполняется в парах. Один мягко направляет с расстояния 5 м мяч в сторону от вратаря, другой падает и ловит мяч с последующим быстрым возвращением и исходное положение. Удары выполняются в ту или другую сторону от вратаря.

Вбрасывание мяча.

Мяч вбрасывается в поле вратаря после ловли. Задача - быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание выполняется двумя, чаще одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу.

Итак, проработав методику обучения техническим приемам игры в мини-футбол, нужно помнить, что техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. И, Обучив игроков одним лишь техническим приемам, вряд ли можно добиться высоких результатов без образования связки с тактическими действиями.

Учитывая, как говорилось, низкой уровень материально-технической базы и для увеличения плотности занятий, рекомендуется поступить таким образом: игрокам, свободным от выполнения упражнений на разучивание технических приемов, дать задание на совершенствование усвоенного материала. Т.е. ввести различные подвижные игры и комплексные упражнения с элементами технических приемов и тактических действий. А в частности упражнения на открывание, закрывание, ведение и обводки, ударов по воротам, передач мяча и отбор.

Открывание.

Это важнейший прием в тактике мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или нанести удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной

команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости назад. Делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

Применяются упражнения такие как:

Игра с партнером. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 6-8 м. Поочередно выполняют передачи один другому. Игрок, передавший мяч, должен рывком открыться в сторону на 3-4 м, а его партнер точно направляет ему мяч и наоборот. Лучше всего выполнять это упражнение 2 на 2, т.е. с противодействием соперника.

Квадрат. В квадрат 10х10 м располагаются 4 игрока, из них один водящий. Три игрока, двигаясь по граням квадрата, передают мяч друг другу так, чтобы его не перехватил водящий. Разрешается делать только ранее обусловленное количество касаний (одно, два, три). Допустивший ошибку (мяч вышел за пределы квадрата или перехвачен водящим) становится водящим. Упражнение может выполняться большим количеством игроков.

Игра в четверо ворот. На площадке добавляется еще двое ворот. Задача той и другой команды - при скоплении игроков у одних ворот, быстро оценив обстановку, перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол, забитый в любые ворота, засчитывается. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большое количество мячей.

Закрывание

Каждый игрок в мини-футбол должен уметь опекать своих соперников. Без этого не мыслится игра команды. Тот, кто умело закрывает соперника, получает благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и таким образом сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может

осуществляться по разному. Однако во всех случаях закрывающий должен занять место между соперником и своими воротами. При этом: чем ближе соперник расположится к воротам, тем плотнее его нужно опекать.

Упражнения:

Двое против одного. Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с соперником и стремится преградить путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

Один против двух. Игра заключается в том, что один защитник пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Защитник должен стремиться занять такую позицию, чтобы соперник не мог передать мяч в сторону открытого партнера. В ходе игры участники периодически меняются ролями.

Двое на двое. Два защитника играют против двух нападающих. Игра проводится в квадрате 15х15 м. Защитник, опекающий нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать продвижение соперника и отбить мяч. Если партнер, действуя против игрока без мяча, стремится расположиться так, помешать ему занять выгодную позицию для получения мяча.

Штурм ворот. На середине поля размещаются четверо нападающих с мячом. У ворот, защищаемых вратарем, встают четверо защитника. Нападающие передвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Победа присуждается команде, сумевшей пропустить меньше мячей во время обороны ворот.

Ведение и обводка.

Это эффективные приемы игры. Умело используя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с обманными

движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам. Но не стоит этим злоупотреблять. Если партнер находится в более выгодной позиции, следует сделать ему передачу мяча.

Для отработки этих приемов используются **следующие упражнения:**

Дриблеры. Проводится в виде эстафеты. Участвуют две или три команды. В составе каждой одинаковое количество игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. В 5 м от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обходят поворотный пункт (в 20 м от линии старта) и по прямой ведут мяч назад. От линии передач они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце своей колонны. Вторые и последующие номера действуют также. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча. Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.

Только в перед. Выполняется в парах. Один из игроков с мячом. Он ведет мяч по площадке на расстоянии 3-4 м и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии -5 м от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т.д. Задача игрока без мяча - быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же владеющий мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера.

Обведи партнера. Участвуют несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2-3 м. Таким образом группа медленно продвигается по полю. Последний игрок имеет мяч. Он поочередно обходит всех партнеров сзади «змейкой», а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч ставшему последним, который действует так же.

Удары по воротам.

Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки

нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки.

Для совершенствования их **применяются упражнения:**

По указанной цели. Изобразить на стене ворота. Разбить на квадраты. В каждом из них поставить номер. Выполняется данное упражнение в парах. Один наносит удар по квадрату, номер которого предварительно указывает партнер. Сделав 5 ударов по цели, партнеры меняются ролями. Сравнить: кто добился лучшего результата.

Удар с хода. Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения - точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10-12 ударов.

Удар с лета. Выполняется в парах. Один становится на 9-метровую отметку. Наносит удары с лета по воротам мячом, который ему набрасывает партнер. Периодически идет смена ролями.

Борьба в воздухе. Участвуют в упражнении 3 игрока. Два из них располагаются в 6-7 м от ворот. Их партнер с линии ворот посылает им мяч на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие. Выполнить каждому по 10 попыток.

Передачи мяча

Игрок владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Вот несколько заповедей, которых следует придерживаться при выполнении передач. Отдавать мяч необходимо тому, кто занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры нужно стремиться разнообразить выполнение передач, то есть выполнять и короткие, и средние, и длинные передачи. Чередовать передачи

низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затрудняет действия соперников, не даст возможности им приспособиться к игре.

Для этого используют **такие упражнения:**

По прямой. Выполняется в парах. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 м. друг от друга, выполнять передачи друг другу в одно касание.

На ходу партнеру. В парах. Один бежит по кругу диаметром 10 м по ходу часовой стрелки. Второй из центра круга делает передачи на ход первому. Затем выполнить упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняться ролями.

Диагональные и поперечные передачи. Четверо игроков образуют квадрат 10х10 м. Выполняют передачи друг другу, чередуя диагональные и поперечные передачи.

Смена позиций. Передвигаясь вчетвером по кругу, партнеры передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а за тем против хода часовой стрелки.

Отбор мяча

Отбор мяча в мини-футболе выглядит как взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Взаимостраховку необходимо использовать для оказания помощи партнерам, когда те по какой-либо причине оказались обыгранными соперниками. Используется взаимостраховка и в тех случаях, когда страхуется опасная зона перед воротами, если партнер уводится из зоны соперником. Отбор мяча посредством согласованных действий требует от игроков большего взаимопонимания, слаженности в игре.

Эффективность результативности вышеизложенной методики обучения техническим приемам во взаимодействии с тактическими действиями может показать только соревновательная деятельность. И, как главный и заключительный этап подготовки к соревнованиям, необходимо включить в учебно-тренировочный процесс учебные двусторонние игры с использованием в них различных элементов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучение технике игры в мини-футбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. В процессе обучения наряду с образовательными необходимо решать воспитательные и оздоровительные задачи. Эффективность обучения в мини-футбол во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности; постепенности.

Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Особенность отбора содержания и методики построения учебно-тренировочного процесса заключается в обеспечении высокой плотности занятий даже при низком уровне материально-технической базы.

На наш взгляд, все задачи данного исследования решены и даны на них ответы, а именно: мы рассмотрели структуру комплексных и специализированных занятий по мини-футболу, также мы дали общие характеристики методики обучения игры в мини-футбол и навыкам футбола, еще мы рассмотрели методики обучения техническим приемам. Проведенные исследования подтвердили нашу гипотезу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов.спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.:
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 331 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2003, с. 26-83.
5. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2001. - 136 с.
7. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
8. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. - 1999. - с.30 - 36
9. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. - М.,2002.-24с.
10. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - Минск: Высшая школа,1999.-214с.
11. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 1998.-№1. - с.57 - 63

12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 172с.
14. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол - игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2007. - 264 с.: ил.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1998. - 479 с.
16. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоровье, 1998. - 96 с.
17. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1999. - 286 с.
18. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. - К.: Олимпийская литература, 1999.-286с.
19. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ Под ред. Ю.Д. Железняк. - М. : Академия, 2010. - 400с.
20. Теория и методика физического воспитания: Учебн. Для ин-тов физ.культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новиков. Т. I - М.: ФиС, 2006 - 304с.
21. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд./ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 2006. - 496с.