



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Совершенствование технико-тактической подготовки
спортсменов в мини-футболе

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объём заимствований:

53,31 % авторского текста

Выполнил:

Студент группы ОФ 514/073-5-2

Адраскин Александр Анатольевич

Работа рецензия к защите
рекомендована к защите

«31» марта 2018 г.

зав. кафедрой ТнМФКиС

Жабиков В.Е. Жабиков В.Е.

Научный руководитель:

К.п.н., доцент

Жабиков В.Е.

Челябинск

2018 год

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретико-методологические основания исследования проблемы технико-тактической подготовленности у спортсменов в мини-футболе	6
1.1 История мини-футбола в России и мире.....	6
1.2 Анатомо-физиологическое развитие спортсменов в возрастной период 12-14 лет.....	17
1.3 Особенности технико-тактической подготовки в мини-футболе.....	25
Выводы по первой главе	29
Глава 2. Опытное-экспериментальное исследование совершенствования технико-тактической подготовки юных мини-футболистов	30
2.1 Организация и методы исследования.....	30
2.2 Методика совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов в мини-футболе.....	35
2.3 Результаты проведения эксперимента	48
Выводы по второй главе	50
Заключение	51
Список использованной литературы	53

Введение

Мини-футбол – молодой, зрелищный, динамический вид спорта, который активно развивается, добывая все большую популярность в России и целом мире.

Мини-футбол как игровой вид спорта имеет целый ряд достоинств: играть в мини-футбол можно на площадках малых размеров и с меньшим числом игроков в командах. Для мини-футбола подходят как спортивные залы и хоккейные «коробки», так и простейшие площадки на открытом воздухе — возле учебных заведений, в жилых кварталах, с минимумом специального оборудования.

Этот вид спорта зачастую более динамичен, результативен и зрелищен, чем «большой футбол». Все это делает мини-футбол универсальной игрой, которая может способствовать физическому развитию, совершенствованию коммуникативных навыков, поддержанию физической формы и реализации различных способностей спортсменов любых возрастных групп и любого уровня подготовки.

Прочно обосновался мини-футбол и в России. Благодаря целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. Все больше внимания уделяется развитию детско-юношеского мини-футбола, повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей детских спортивных школ и спортивных клубов. Эта тенденция обусловлена самой спецификой «мини» с каждым сезоном предъявляющей все более и более высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности мини-футболистов, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Мини-футбол относят к группе ситуационных видов спорта, которые характеризуются изменчивостью обстоятельств игры, отсутствием стереотипности в исполнении движений, повторений стандартных ситуаций. Главной особенностью спортивных игр является их яркое эмоциональное напряжение, которое обуславливает неожиданности действий соперника и вызывает физиологические изменения в организме спортсмена.

Актуальность данной темы определяется, прежде всего, тем, что содержание игры требует от футболиста проявления не отдельных компонентов ориентировочной деятельности, а всего ее комплекса. Мини-футбол характеризуется высокими требованиями к мастерству спортсменов, которое проявляется в условиях постоянных изменений игровой ситуации и контактов с соперником.

Безусловно, прогресс мини-футбола наблюдается ежегодно, но проблем в его развитии еще немало, одна из которых – поднятие качества учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования: Разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений, направленных на улучшение технико-тактических показателей спортсменов 12-14 в мини-футболе.

Объект исследования: Процесс тренировки технико-тактической подготовленности в мини-футболе.

Предмет исследования: Развитие технико-тактической подготовки спортсменов в мини-футболе.

Гипотеза предполагает, что процент точности ударов футболистов 12-14 лет в створ ворот возрастет, если использовать специальные технические упражнения, в которых будут задействованы сбивающие факторы различных игровых ситуаций.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы в изучении физических упражнений тренировки точности удара у футболистов.

2. Обосновать физические упражнения на технику удара в створ ворот у футболистов.
3. Экспериментально подтвердить эффективность применения физических упражнений на технику удара в створ ворот у футболистов.

Этапы исследования:

1. Подготовка и осуществление теоретического анализа литературных источников, по теме исследовательской работы. Анализ научно-методической литературы для подбора методов исследования.
2. Разработка методики и ее реализация.
3. Анализ и интерпретация полученных в ходе экспериментальной работе данных, их математическая обработка, формулирование выводов.

База исследования: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр оздоровительно-образовательный «ТАЙФУН» г. Еманжелинск.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

Глава 1. Теоретико-методологические основания исследования проблемы технико-тактической подготовленности у спортсменов в мини-футболе.

1.1. История мини-футбола в России и мире.

История возникновения мини-футбола своими корнями уходит глубоко в прошлый век. В странах Латинской Америки уже в 20–30-х гг. XX в. школьники и студенты играли в футбол в более малых составах не только на открытых площадках, но и в закрытых залах.[11] Со временем стали оформляться правила игры в мини-футбол, проводиться многочисленные соревнования, в которых принимали участие только любительские команды. Демократическая по своей натуре, доступная для всех слоев общества, как малообеспеченных, так и достаточных, эта игра становилась все более и более популярной в таких странах, как Бразилия, Уругвай, Аргентина. Именно в этих странах нередко ведущие футбольные клубы черпали таланты именно из мини-футбола.[20]

В Европу мини-футбол пришел гораздо позже – в этом свою роль сыграло влияние Латинской Америки. Считается, что первыми на европейском континенте в мини-футбол начали играть австрийцы. В 1958 году один из руководителей национальной сборной команды Австрии Йозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира.[11] Там он увидел двусторонний тренировочный матч сборной Бразилии, который проводился в зале. Йозеф увлекся этой идеей проведения матчей по мини-футболу и, вернувшись домой, предложил организовать в венском «Штадхалле» турнир с участием ведущих футбольных клубов страны. Экспериментальная игра пришлась по душе и участникам, и зрителям, и организаторам. Турниры по новой на тот момент игры стали проводиться в

этой стране постоянно в зимний период. Постепенно соревнования по мини-футболу стали завоевывать популярность и в других странах Европы.

В нашей стране турниры по мини-футболу стали регулярно проводиться с 1972 г. А в 1974 г. в Москве в зимний период состоялся первый Всесоюзный турнир на приз популярного в то время еженедельника «Неделя», в котором играли команды мастеров – участники чемпионата СССР по футболу.[31] Победителями этих соревнований, привлечших во Дворец спорта «Лужники» большое число зрителей, стали московские спартаковцы, показавшие искрометную, с острыми комбинациями игру. С этого времени турнир на приз «Недели» стал традиционным.[15]

На следующий год участником этих соревнований стала уже и зарубежная команда. Тогда свои силы в мини-футболе испытал болгарский клуб «Академик» из Софии. Успешнее же других в этом турнире выступил московский «Локомотив», продемонстрировавший наиболее слаженную игру. Своей квинтэссенции мини-футбольный турнир на приз «Недели» достиг в 1976 г. Сначала в пяти различных городах страны были проведены предварительные соревнования. Их победители стали участниками финального турнира, в котором также приняли участие польский клуб «Висла» из Варшавы и два болгарских коллектива из Софии – «Локомотив» и «Академик». Показав надежную игру во всех линиях, победителем этих соревнований стал ленинградский «Зенит».[11]

В 1977 г. формула мини-футбольного турнира на приз еженедельника «Неделя» была изменена. В Москве, Ленинграде, Киеве и Тбилиси футбольные клубы участвовали в местных соревнованиях. Финальные же соревнования в этот год уже не проводились.[42] В дальнейшем, когда в нашей стране появились крытые футбольные манежи, соревнования на приз еженедельника «Неделя» для футбольных команд мастеров, в основном выполнявшие функцию подготовки игроков к очередному сезону, потеряли свою актуальность. Теперь в подготовительный период футбольные клубы

стали участвовать в турнирах по футболу, которые проводились в таких манежах.

Между тем, в ряде других европейских стран турниры по мини-футболу в зимний период с участием футбольных клубов популярны до сих пор.[23] Например, в Германии на таких турнирах всегда аншлаг, и многие зарубежные футбольные клубы мечтают получить туда приглашение.

Тот импульс, который дали австрийцы мини-футболу в Европе, привел не только к организации соответствующих турниров для футбольных клубов. Во многих странах мини-футбол стал популярным среди учащихся школ, колледжей и студентов университетов. На этот факт обратило внимание руководство Международной федерации футбола (ФИФА), приступившее к разработке единых правил игры. С этой целью ФИФА провела три экспериментальных турнира.[15]

1986 г. в Венгрии и собрал под сводами крупнейшего в столице этой страны Дворца спорта «Будапешт» 8 команд из различных стран мира. Хозяева турнира – сборная Венгрии – стала победительницей этих соревнований, обыграв в финальном матче голландцев.[11] Так же успешно прошли экспериментальные турниры по мини-футболу в Испании и Австралии – они показали везде всеобщий интерес к данной модификации футбола.

Следующим шагом ФИФА в развитии этой игры стал первый чемпионат мира, который прошел в 1989 году в Голландии. Его особенностью было участие в данном турнире команд не по спортивному принципу, а по приглашению ФИФА.[15] И это понятно, ведь национальные чемпионаты по мини-футболу тогда проводились лишь в нескольких странах, и организовывать предварительные отборочные турниры просто не было смысла. Первыми чемпионами мира по мини-футболу стали бразильцы, переигравшие в финальном матче этого мирового мини-футбольного форума сильную команду Голландии.[9]

С этих пор соревнования по мини-футболу в мире стали проводиться по единым правилам. Их участниками стали уже игроки, специализирующиеся в данной игре. Так, практически произошло отделение мини-футбола, или футзала, как его называют в большинстве стран мира, от футбола, несмотря на принадлежность того и другого вида к единой международной футбольной организации – ФИФА.[15]

Для проведения планомерной работы в мире по развитию футзала ФИФА создала в своей структуре специальный комитет. Основной функцией комитета футзала ФИФА стало совершенствование правил игры и подготовка и проведение мировых чемпионатов.[15] С тех пор было проведено еще четыре первенства мира. В 1992 г. в Гонконге и в 1996 г. в Испании победу вновь праздновали бразильцы, в 2000 г. в Гватемале и в 2004 г. на Тайване пальма первенства перешла к испанской сборной.[33]

Учитывая твердую позицию ФИФА развивать зальный футбол во всех регионах планеты, свою лепту в этот процесс стали вносить и региональные ассоциации футбола. Так, европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) в 1996 г. организовал в Испании первый чемпионат Европы по мини-футболу. Сборная Испании завоевала золотые медали европейского первенства. Команде России досталось «серебро» чемпионата континента.[15]

Следующее первенство Европы вновь проводилось в Испании, ставшей к этому времени мини-футбольным центром Европы. Несмотря на большой авторитет хозяев европейского первенства, чемпионом на этот раз стала сборная команда России, имевшая сбалансированный состав, к тому же в ней выступал целый ряд игроков высокого класса.[24]

Очередное первенство европейского континента состоялось в 2001 г. в Москве. Принимая такое решение, УЕФА, прежде всего, учитывало интенсивное развитие этой игры в России, наличие в нашей стране нескольких клубов мирового уровня, сильной сборной страны и растущую популярность этой игры.[6] Испанцам удалось восстановить свое реноме.

Завоевав золотые награды, они второй раз становятся победителями первенства континента. Российская же сборная осталась лишь третьей, пропустив вперед прогрессирующих итальянцев.[11]

В 2003 г. проведение чемпионата Европы было доверено Италии, которая и стала обладательницей золотых наград. Россияне выступили в Италии неудачно, не сумев пробиться в состав участников полуфинальных матчей.[12]

В 2005 г. хозяином европейского первенства стала Чехия. И это не случайно. Мини-футбол в этой стране за прошедшее десятилетие приблизился к уровню таких грандов, как Испания, Италия и Россия. Однако сборной Чехии не удалось занять призовое место.[14] В финальном матче испанцы буквально вырвали победу у команды России (2:1), продемонстрировав, таким образом, свое доминирующее положение на континенте. Итальянская же сборная завоевала бронзовые награды.

Датой рождения современного мини-футбола в нашей стране следует считать 1989 г. Именно тогда в структуре Федерации футбола СССР был создан комитет по мини-футболу. Организация чемпионата Советского Союза и создание сборной команды страны были главными задачами этого подразделения федерации.[20] С этими задачами комитет по мини-футболу успешно справлялся. Структура чемпионата СССР 1990–1991 гг. включала три этапа. Первый этап проводился как первенство союзных республик, городов Москвы и Ленинграда. Затем лучшие коллективы участвовали в зональных турнирах. И, наконец, победители зональных соревнований становились участниками финального турнира. Первым и последним чемпионом Советского Союза стала московская команда Комбината строительных материалов № 24 (КСМ-24). В ее составе отличались высоким мастерством В. Владющенко, А. Верижников, А. Бабошкин, И. Семенов, которые успешно играли и за сборную команду страны.[32]

В связи с распадом СССР второй чемпионат проводился уже как чемпионат СНГ, победителем которого стала московская «Дина», затем

долго доминировавшая и в российском чемпионате. С распадом Советского Союза, естественно, была ликвидирована и Федерация футбола СССР. В бывших союзных республиках, получивших суверенитет, возникали свои национальные Федерации футбола.[17]

Созданный в Российской Федерации Российский футбольный союз тогда практически отстранился от организаторской деятельности по развитию мини-футбола в стране. Однако дело, начатое энтузиастами этой игры, не пропало. Вновь созданная Ассоциация мини-футбола России сумела преодолеть сложную ситуацию и практически без участия главной футбольной организации страны – РФС – организовала работу по становлению и дальнейшему развитию зального футбола в стране. В первую очередь Ассоциация мини-футбола России постаралась наладить на местах массовую работу по мини-футболу.[22] Вновь создаваемые региональные ассоциации мини-футбола стали той базой, на которой зиждилась основная деятельность Ассоциации мини-футбола России, чьей главной заботой стала организация всероссийских соревнований, подготовка к участию в международных соревнованиях сборных команд страны. В стране было создано более 20 региональных ассоциаций.[15]

Рождение современного мини-футбола в Советском Союзе произошло в конце 1980-х годов, когда редакция газеты "Комсомольская правда" стала проводить Всесоюзные соревнования под названием "Честь марки" среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР – Всероссийские соревнования среди юношей.[1]

В 1990 году в структуре Федерации футбола СССР по инициативе С.Н. Андреева был создан комитет по мини-футболу.[1]

До распада СССР было проведено два чемпионата. В первом, в 1991 году, победил московский КСМ-24. Во втором, который носил статус чемпионата СНГ, первенствовала столичная "Дина", которая затем побеждала ещё на протяжении восьми сезонов подряд. Гегемонию столичного клуба в 2001 году прервал московский "Спартак", через год

чемпионом стал "Норильский никель". С 2003 года настал период подмосковного "Динамо". В общей сложности, бело-голубые выигрывали десять розыгрышей Чемпионата России (2003-2008, 2011-2013, 2016 гг.). Дважды успех приходил к екатеринбургской "Синаре", завоевывавшей золотые медали в 2009 и 2010 гг. В 2014 году, спустя 14 лет, на вершину вернулась "Дина". Годом спустя настал звёздный час мини-футбольного клуба "Газпром-ЮГРА", который в своём двадцатом по счёту Чемпионате России смог выиграть золотые медали.[43]

Всероссийские соревнования по мини-футболу проводятся среди команд Суперлиги АМФР (ранее - Высшая лига), мужской Высшей Лиги (ранее - Первая лига) и женской Высшей лиги. География клубов-участников весьма обширна: клубы представляют Москву и Московскую область, Санкт-Петербург и Север, Урал и Сибирь, Юг и Дальний Восток. Более 500 команд являются участниками Первенства России в Первой и Второй лигах. На местах активно работают более 40 региональных отделений Ассоциаций мини-футбола, являющихся главными организаторами развития массового мини-футбола в стране.[26]

Благодаря активной деятельности Ассоциации мини-футбола, сборная России, дебютировавшая на Чемпионате мира в Гонконге, в 1996 году стала бронзовым призёром в этом же году Федерация спортивных журналистов России назвала национальную сборную России по мини-футболу лучшей командой страны. Своего наивысшего достижения на мировых чемпионатах Национальная сборная России добилась на Чемпионате мира-2016 в Колумбии, став его серебряным призёром.[34] Наша сборная также является первым официальным чемпионом Европы 1999 года (главный тренер – М.В. Бондарев), вице-чемпионом экспериментального Чемпионата Европы 1996 года и чемпионатов Европы 2005, 2012, 2014 и 2016 годов, бронзовым призёром чемпионатов Европы 2001 и 2007 годов.

Студенческая сборная России является четырехкратным победителем Чемпионата мира по мини-футболу (1996, 2000, 2006, 2014), пять раз –

серебряный и дважды – бронзовый призёр одного из старейших международных турниров – студенческого чемпионата мира. Молодежная сборная также достойно представляет страну на международной арене: первый в истории турнир УЕФА среди молодежных сборных команд (до 21 года), проходивший в декабре 2008 года в Санкт-Петербурге, выиграла сборная России.[15]

С 2008 года Ассоциация мини-футбола России начала проводить под своим контролем Чемпионат России среди женских команд, а так же женскими национальными сборными в России.[11]

Пять раз в Высшей лиге АМФР побеждала пензенская команда "Лагуна-УОР", в 2010 и 2016 годах первой стала "Аврора" из Санкт-Петербурга. Всякий раз указанные команды оформляли "золотые дубли", завоевывая и Кубок России. Исключением стал сезон 2013/14 годов, где чемпионом во второй на тот момент раз стала "Аврора", а Кубок завоевала "Лагуна-УОР".[9]

Национальная женская сборная России в 2015 году впервые в своей истории завоевала серебряные медали экспериментального чемпионата мира. До этого россиянки дважды побеждали в "бронзовом финале" на мундиалах 2010 и 2013 годов. Студенческая женская сборная России в 2016 году впервые стала серебряным призёром чемпионата мира, до этого два раза становясь бронзовым призёром мундиала в 2010 и 2014 гг. В 2013 году национальная команда стала первой на традиционном турнире, посвященному Дню Победы.[16]

Клубные команды России также добились выдающихся результатов на международной арене. Московская "Дина" - победитель Турнира европейских чемпионов 1995, 1997 и 1999 годов, финалист ТЕЧ 1998 и 2001 годов, обладатель Межконтинентального Кубка 1997 года. Екатеринбургский "Финпромко-Альфа" - обладатель первого экспериментального Кубка обладателей кубков 2002 года. Подмосковное "Динамо" - обладатель Кубка УЕФА 2007 года, финалист этого же турнира 2005, 2006, 2012, 2013 и 2014

годов, победитель Межконтинентального кубка 2013 года. Екатеринбургская "Синара" в первый же год своего участия в самом престижном клубном турнире Европы в 2008 году победила в финале испанский "Эль-Посо", а в 2009 году дошла до финала. Успех екатеринбургской команды в 2016 году повторил клуб "Газпром-ЮГРА" из Югорска, дебютный сезон в Кубке УЕФА проведя без единого поражения. В финале снова были биты испанцы - трёхкратные обладатели трофея из "Интера Мовистар".[24]

Значительными переменами был ознаменован сезон 2009/10 гг. Главным нововведением Ассоциации мини-футбола России стало увеличение длительности матчей в Суперлиге и Кубке страны до пятидесяти минут чистого времени. Данный эксперимент, проводимый АМФР с одобрения ФИФА, позволил приблизить продолжительность мини-футбольных игр к продолжительности других командно-игровых видов спорта. В дальнейшем данное нововведение коснулось и второго по силе дивизиона России – Высшей Лиги, а с сезона 2015/16 годов по 50 минут играют и в Первенстве с Кубком среди молодёжных команд зоны "Москва, Московская область".[32]

18 марта 2010 года российский мини-футбол понес невосполнимую утрату. В возрасте 39 лет скоропостижно скончался Константин Викторович Еременко, лучший игрок мини-футбола 90-х годов XX века, вице-президент Ассоциации мини-футбола России, основатель одного из сильнейших мини-футбольных клубов России и Европы – подмосковного "Динамо". В его честь в сезоне 2010/11 в России были сыграны два товарищеских матча с действующим чемпионом мира Бразилией, игроки которой впервые ступили на территорию нашего государства. Огромная честь принять сильнейших игроков планеты выпала на города Екатеринбург и Тюмень. Примечательно, что в одном из матчей (17 января) сборная России сумела впервые в истории нанести поражение "кудесникам мяча".[32]

В честь Константина Еременко в сезоне 2013/14 гг. был учреждён международный Евразийский турнир для клубных команд, организованный Ассоциацией мини-футбола России. В трёх первых розыгрышах приняли участие клубы из России, Латвии, Украины, Казахстана и Чехии.[2] Дебютный розыгрыш Кубка Еременко выиграл казахский "Кайрат", во втором сезоне первенствовала российская "Синара", а спустя год трофей вернулся к "Кайрату".

В 2011 году на отчетно-выборной конференции новым президентом АМФР был единогласно избран Э.Г. Алиев, ранее занимавший пост генерального директора организации. Продолжив многолетние традиции развития мини-футбола в стране, Э.Г. Алиев стал инициатором развития целого ряда новых направлений. С.Н. Андреев снял свою кандидатуру в пользу Э.Г. Алиева и стал Почетным президентом АМФР. 28 июля 2016 года Эмиль Алиев на аналогичном мероприятии вновь заручился стопроцентной поддержкой делегатов, заступив на второй пятилетний срок.

За более чем 20-летнюю историю мини-футбол в России стал одним из наиболее успешных видов спорта. К многочисленным наградам международных турниров прибавились успехи и в развитии массового спорта. Начиная с 2013 года в Общероссийских проектах АМФР "Мини-футбол – в школу" и "Мини-футбол – в вузы" каждый сезон принимает участие свыше одного миллиона школьников и студентов со всей страны. Данные проекты, поддержанные Президентом Российской Федерации В.В. Путиным и Председателем Правительства Д.А. Медведевым, являются самыми массовыми в стране, а их уникальность была признана на специальном заседании в УЕФА.[14]

Сезон 2014/15 годов ознаменовался для российского мини-футбола целым рядом новых идей. Так, с 2014 года полноценно начал свою работу проект "Академия футзала АМФР" - кардинально новый шаг в истории мини-футбола России. Под своими знамёнами "Академия" объединяет всю накопленную методическую базу по различным направлениям с целью её

практического применения и дальнейшего совершенствования.[10] Работа "Академии" также включает в себя тесную кооперацию с иностранными специалистами, обмен опытом и выработку новых решений. За первый год существования "Академии" под её знамёнами было проведено множество региональных и Всероссийских семинаров тренеров, врачей и арбитров.[11]

Также был создан новый спортивный проект под названием "Дивизион "Б" Высшей лиги", призванный облегчить переход мини-футбольного клуба от любительского статуса к профессиональному. В первом сезоне Первенства в нём приняли участие 40 полупрофессиональных команд, которые проводили зональные соревнования в четырёх группах - "Западная Сибирь", "Санкт-Петербург", "Урал" и "Юг". Лучшие команды своих зон выступили в финальном Всероссийском этапе в Санкт-Петербурге, где сильнее всех оказался коллектив ЗИК-УрФУ из Екатеринбурга.[2]

В следующем сезоне началась реорганизация Высшей лиги. На базе Дивизиона "Б" были организованы дивизионы "Центр", "Западная Сибирь", "Урал" и "Юг" Высшей лиги. С сезона 2015/16 гг. соревнования во втором по силе эшелоне российского мини-футбола проводятся в два этапа - зональный и финальный. По итогам зональных соревнований, в которых приняло участие более 30 команд, в финальный этап пробились 6, а победителем во второй раз в своей истории стал клуб "Ишим-Тюмень-2".[15]

Ещё одно новое соревнование под эгидой Ассоциации мини-футбола России прошло в 2015 году, когда был проведён первый Чемпионат России среди корпораций. Проект был создан по поручению Министерства спорта Российской Федерации для создания условий для развития массовой физической культуры и спорта, формирования у работающего населения потребности в здоровом образе жизни. Первым чемпионом России стала команда компании "Башнефть". Годом спустя первенствовала нижегородская команда "ОРГХИМ".[3]

1.2. Анатомо-физиологическое развитие спортсменов в возрастной период 12-14 лет

Важным условием в спортивном совершенствовании подрастающих футболистов и их физическом воспитании является контроль анатомических, физических и возрастных особенностей спортсменов. Это нужно при установке конкретных упражнений и нагрузки.[41] Развитие ребенка обусловлено неравномерным развитием до наступления зрелости организма. Развитие органов и систем в разные периоды возраста неодинаковы, как и темпы роста и набора массы тела. Организм юного спортсмена переживает свойственные этому возрасту изменения. Нельзя предъявлять детям те же требования на тренировках, что и взрослым спортсменам. Так как отличия этих групп не только по росту и весу - количественные, но и качественные.

Важным фактором в подготовке спортсменов является расхождение биологического и паспортного возраста. Нередко дети и подростки одного паспортного возраста отличаются по морфофункциональным показателям друг от друга.[36] Довольно часто у детей в возрастной период от 12 до 14 лет, двигательный аппарат, умственное и физическое созревание, а также функциональность их двигательного аппарата, то есть все, что характеризует их биологический возраст не совпадает с календарным возрастом, отставая, либо опережая его на несколько лет, либо месяцев. Биологический возраст в основном отражает зрелость отдельных систем юного спортсмена.[2]

Человек проходит одни и те же стадии развития организма, но в темпах и длительности времени биологического созревания присутствуют большие различия на индивидуальном уровне. Это различие характеризуется темпами полового созревания юного спортсмена, они могут быть замедленны, ускорены, либо проходить нормально. Примерно у 60-65% девочек 11-13 лет и мальчиков 13-15 лет являются медиантами, то есть наблюдается нормальный уровень физического развития, а 35-40% составляют дети

относящиеся к ускоренному или замедленному развитию в физическом плане, то есть относящиеся к акселеративному и ретардированному типам.[3] Таким образом, исключительно комплексные знания функциональных и морфологических показателей дают возможность создавать учебно-тренировочный процесс с полной уверенностью на успех.

Учебно-тренировочная работа с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности юных самбистов и учитывает эти особенности на тренировочных занятиях.[34] В зависимости от возраста занимающихся подбираются упражнения, различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по самому характеру и методам выполнения.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.[4] Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.).[41]

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени.[16] Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени.[14] Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.[7]

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.[24]

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости.[7]

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.[13] Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета.[7] К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие

мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.[5]

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера.[43] Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.[9]

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.[31]

Таким образом, в возрасте 11-14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.[23]

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 14–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.[7]

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).[24]

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности[14].

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.[12]

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам

снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин, к 16—17 годам — до 65.[14]

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых. [14]

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.[34]

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов. ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет. У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.[26]

Окостенение скелета подростков далеко не закончено; из-за податливости костей усилия, постоянно действующие на скелет при выполнении физических упражнений, могут деформировать его и привести к нарушениям осанки. Процесс окостенения протекает неравномерно. Формирование костной ткани завершается только к 20–25 годам. Этому способствуют рациональное питание, правильно дозированная двигательная деятельность и другие факторы.[24] Большие нагрузки, чрезмерные мышечные усилия у подростков отражаются на развитии костей, меняя их

форму и структуру в большей степени, чем у взрослого. Нужно ограничить те упражнения, которые способствуют чрезмерному развитию силы, так как это может задержать рост костей в длину. Следует добиваться равномерного развития всего тела подростка.[14]

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.[11]

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.[4]

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%. Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.[20]

Нарастание силы происходит постепенно. Значительный прирост отмечается в конце периода полового созревания, когда за 2–3 года сила увеличивается на 12%. Тренировка повышает силу на 75–150%, а в отдельных случаях — в 3,5–3,75 раза. Ловкость развивается и становится достаточно выраженной к периоду полового созревания. К концу завершения интенсивного роста тела в длину налаживаются координационные связи коры головного мозга с двигательным аппаратом и восстанавливается ловкость.[44]

У детей 11–12 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых, поэтому общее количество крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величины ударного и минутного объема крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величина ударного и

минутного объема крови по отношению к единице веса тела. Однако абсолютная величина ударного и минутного объемов крови у детей и подростков значительно меньше, чем у взрослых. Сила и частота сердечных сокращений оказывается у детей больше, чем у взрослых. Так частота пульса в норме у них 77–80 ударов в 1 минуту. У детей относительно широкие отверстия сердца и просветы сосудов, в связи, с чем облегчается перемещение крови, создаются условия для большей скорости кровотока и меньшего сопротивления периферических сосудов.[7] Артериальное давление равно в среднем 165/65 мм.рт.ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см³, частота дыхательных движений 20–22 в/мин. При физической нагрузке пульс и дыхание значительно учащаются, ударный объем крови и подъем максимального артериального давления меньше, чем в старшем возрасте, восстановление этих показателей до уровня покоя замедленно. Функциональные возможности организма у детей 11–12 лет невысокие. Известно, что костный аппарат у детей очень гибок и легко поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому даются упражнения на выработку правильной осанки. Корректирующие упражнения занимают значительное место среди специальных баскетбольных упражнений. Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание юные баскетболисты выполняют 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению [4].

1.3. Особенности технико-тактической подготовки в мини-футболе

На освоение и понимание тактического мастерства и игровой тактики применяется тактическая подготовка. Важнейшей из основных сторон в подготовке спортсменов является тактическая и техническая подготовка. [3] Способы и формы использования спортивной борьбы, целенаправленно управлять своими действиями в игре, умение профессионально предугадывать и оценивать игровую ситуацию и является тактикой. Тактический замысел и умение его применять в игре, является основным компонентом в тактике ведения игры. Тактический план - это модель поведения отдельного игрока, так и всей команды в предстоящем состязании. Его вырабатывают от реальных возможностей игроков, сложившейся ситуации и прогноза вероятного исхода игры.[6]

Как бы тщательно не подготавливался тактический замысел, соревновательные ситуации изменчивы и могут быть не предусмотренны в тактическом плане игры, по этому он подлежит корректировке по ходу игры.[5] Из этого следует, что элементы тактики на практике нужно рассматривать как способы решения сложившихся трудностей непосредственно в процессе игры, а не только как способ реализации заранее отмеченных задач. На практике изменения тактического плана игры являются более продуктивны и целесообразны, и должны обуславливаться логикой происходящей на поле ситуацией. Например, правильного распределения сил команды по ходу игры, воздействия на игроков противника, выполнением тактических действий, выпадающих из логического хода игры. Большая часть тактических элементов плана, которые изменяются по ходу соревнований, невозможно без командных и индивидуальных технических особенностей мини-футболистов. Это говорит о важности и непосредственной связи тактической подготовки с технической подготовкой.

Личное мастерство каждого спортсмена в мини-футболе формируется из множества важных деталей, к таким деталям относятся техническая, тактическая, психологическая подготовка, а это является двигателем повышения мастерства спортсмена.[6] Техника футболистов сочетает в себе огромный арсенал специальных приемов, которые, в свою очередь, очень вариативны, применяются в разнообразных сочетаниях и зависят от ситуации во время игры для достижения поставленных тренером целей команды.

Технические приемы являются средством ведения спортивной игры. Мастерское владение разнообразными техническими приемами, это важная часть в развитии и становление профессионалом спортсмена в мини-футболе. Одной из ключевых деталей в достижении высоких результатов спортсменом, является его способность умело использовать свой арсенал технических приемов, для решения конкретных, поставленных перед ним, целей и задач в изменяющихся условиях игры.[7] Мини-футбол ставит высокие требования к спортсменам, нужно быстро и наиболее эффективно использовать технико-тактические приемы, в меняющихся условиях. Это происходит из-за возрастающей интенсивности и скорости игры, а также возрастающем с каждым годом подготовленности и мастерства футболистов.

Техническая подготовка спортсмена должна выстраиваться с четко поставленными целями и задачами. Особое значение имеет выбор определенных средств достижения цели профессионального изучения техники игры на множественных этапах тренировки мини-футболистов.

Финальный результат противостояния нападения и защиты может решиться непосредственно благодаря мастерскому владению техническими элементами. Ведение, финты, сложные удары по мячу и искусные пасы, все это является элементами технического арсенала игрока. Каждый технический прием можно рассматривать как отдельное целостное движение, но также, как и раздробленный на части и элементы, которые именуются фазами. Эти фазы отличаются друг от друга, имеют четко поставленные выраженные

границы.[17] Фазы технических приемов разделены на три части: подготовительная, основная и завершающая. В подготовительной фазе спортсмен занимает положение, которое гарантирует ему наиболее выгодные условия выполнения основной фазы того или иного приема. Основной фазой принято считать действие, направленное на достижение определенной цели поставленной в этом техническом приеме. В завершающей фазе спортсмен принимает устойчивое положение, которое предоставит ему наиболее выгодные условия для дальнейших действий.[8]

Техника большинства спортсменов в мини-футболе носит индивидуальный характер, это зависит от двух основных характеристик. Первое это телосложение, которое подразумевает собой особенности антропометрического строения тела футболиста: рост, масса и пропорции тела. Второе, это физические качества такие как координация, выносливость, скорость, гибкость.[9]

Эффективно применять на практике технические приемы, а кроме того владение футболистом объемом и разнообразием ассортимента и является техническим мастерством. Для оптимального обучения требуется систематизация, а также последовательное изучение материала.[7] Техническая составляющая такого вида спорта как мини-футбол является большая группа приемов и методов обращения с мячом.

Контроль технической подготовки является, во что бы то ни стало, обязательным требованием. Он должен быть четким для каждого года тренировок, и выражаться в численных данных.

Среди тренеров самым распространенным является метод визуальной оценки техники. Но следует отметить, что данный метод субъективен, так как единых критериев в визуальной оценке пока ещё нет, и поэтому мнения экспертов об уровне технического мастерства игроков значительно могут расходиться.[6]

А.В. Сухобский наиболее информативными признает данные, полученные непосредственно во время самой спортивной игры, в этом

случае, указывает автор, оценивается именно технико-тактическое мастерство. Но данная форма фиксации технико-тактического мастерства результативна лишь при регулярной регистрации объема и точности выполняемых игровых действий в каждом матче.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом отвечает основным ее требованиям, которые сохраняются при их осуществлении в тренировочных и игровых условиях. Важно отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые зачастую носят устойчивый характер и называются стилем. Силевые особенности в футболе присущи не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.[10]

Только благодаря контролю технической подготовленности выявляются типичные недостатки процесса обучения в мини-футболе, а кроме того выявляются и предупреждаются индивидуальные ошибки в техническом приеме.

Технико-тактическое мастерство в мини-футболе является решающим фактором эффективной соревновательной деятельности спортсмена. В мини-футболе наиболее эффективной считается такая техника выполнения приемов, которая более надежна и результативна, а также отвечает требованиям соревновательной деятельности. В технико-тактическом мастерстве футболиста фокусируются результаты физической и психологической подготовки, в том числе и уровень тренированности.[15]

Выводы по первой главе.

На основе изученного теоретического материала по технико-тактической подготовке мини-футболистов, а также анатомо-физиологического развития спортсменов и истории мини-футбола, было установлено следующее.

1. В России мини-футбол достаточно молодой вид спорта, не смотря на свои высокие достижения в спорте, в технико-тактической подготовке и воспитания футболистов в возрастной промежуток 12-14 лет есть определенные проблемы.

2. Это связано с тем, что этот вид спорта в России еще молод, за эти годы не был изобретен идеальный план технико-тактической подготовки, а спорт не стоит на месте и безостановочно развивается, добавляя в себя всё более новые и сложные элементы. Все это усложняется тем, что юные мини-футболисты в возрастной промежуток от 12 до 14 лет, на фоне гормонального развития, бурного темпа роста, сложны в своем спортивном воспитании и физической подготовке. Им нужен четкий контроль, а также правильно выстроенная поэтапно подготовка.

3. В технико-тактической составляющей такого спорта как мини-футбол, появляется огромное количество новых и более сложных элементов и приёмов, а старые приёмы становятся уже менее действенными и эффективными. Поэтому создание новых элементов и совершенствование технико-тактической подготовки, является существенной проблемой в мини-футболе.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование совершенствования технико-тактической подготовки юных мини-футболистов.

2.1. Организация и методы исследования

Систематический подход к разработке и усовершенствованию методики тренировок юных спортсменов предполагает поиск и формирование более новых педагогический технологий.

Специалистами отмечается, что технико-тактическим методикам подготовки футболистов уже более 40 лет. Из-за этого существует большой разрыв между устоявшейся практикой тренировок и реальной практикой во время игры. Проблемой роста технико-тактического мастерства у юных мини-футболистов является устоявшаяся система обучения через упражнения, в которых изначально отсутствует игровая задача. При этом сформировавшиеся умения устаиваются в игровых и простых ситуациях на поле. Именно поэтому исправлять данную проблему нужно при помощи разработки и внедрения в практику эффективных методик, в содержании которых главную роль наиболее целесообразно отводить игровых средствам.[12]

Технико-тактическое мастерство в мини-футболе является решающим фактором эффективной соревновательной деятельности спортсмена. В мини-футболе наиболее эффективной считается такая техника выполнения приемов, которая более надежна и результативна, а также отвечает требованиям соревновательной деятельности.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Центр оздоровительно-

образовательный "Тайфун" в городе Еманжелинске. В исследовании участвовали 14 спортсменов занимающиеся мини-футболом.

В первую группу (контрольную) входили мини-футболисты, занимающие по стандартной программе учебно-спортивного учреждения.

Во вторую группу (экспериментальную) вошли спортсмены, также занимающиеся по стандартной программе тренировок, но с внедрением в нее новых упражнений для совершенствования точности удара по воротам.

Для выполнения эксперимента на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Центр оздоровительно-образовательный "Тайфун" в городе Еманжелинске были созданы 2 группы (контрольная и экспериментальная) спортсменов, занимающихся мини-футболом 2004-2006 года рождения. В каждую группу было набрано 7 человек.

Для установления показателей двух групп, был проведен тест. Для теста было взято комплексное упражнение, состоявшее из 5 элементов. (рис.1) С помощью данного теста можно узнать такие показатели как, скорость передвижения футболиста с мячом, точность паса, точность удара в створ.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом отвечает основным ее требованиям, которые сохраняются при их осуществлении в тренировочных и игровых условиях. Важно отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые зачастую носят устойчивый характер и называются стилем.

Для составления средних результатов избранных показателей тест был проведен 5 раз. До создания двух групп спортсмены занимались по одной методике.

Последовательность выполнения теста:

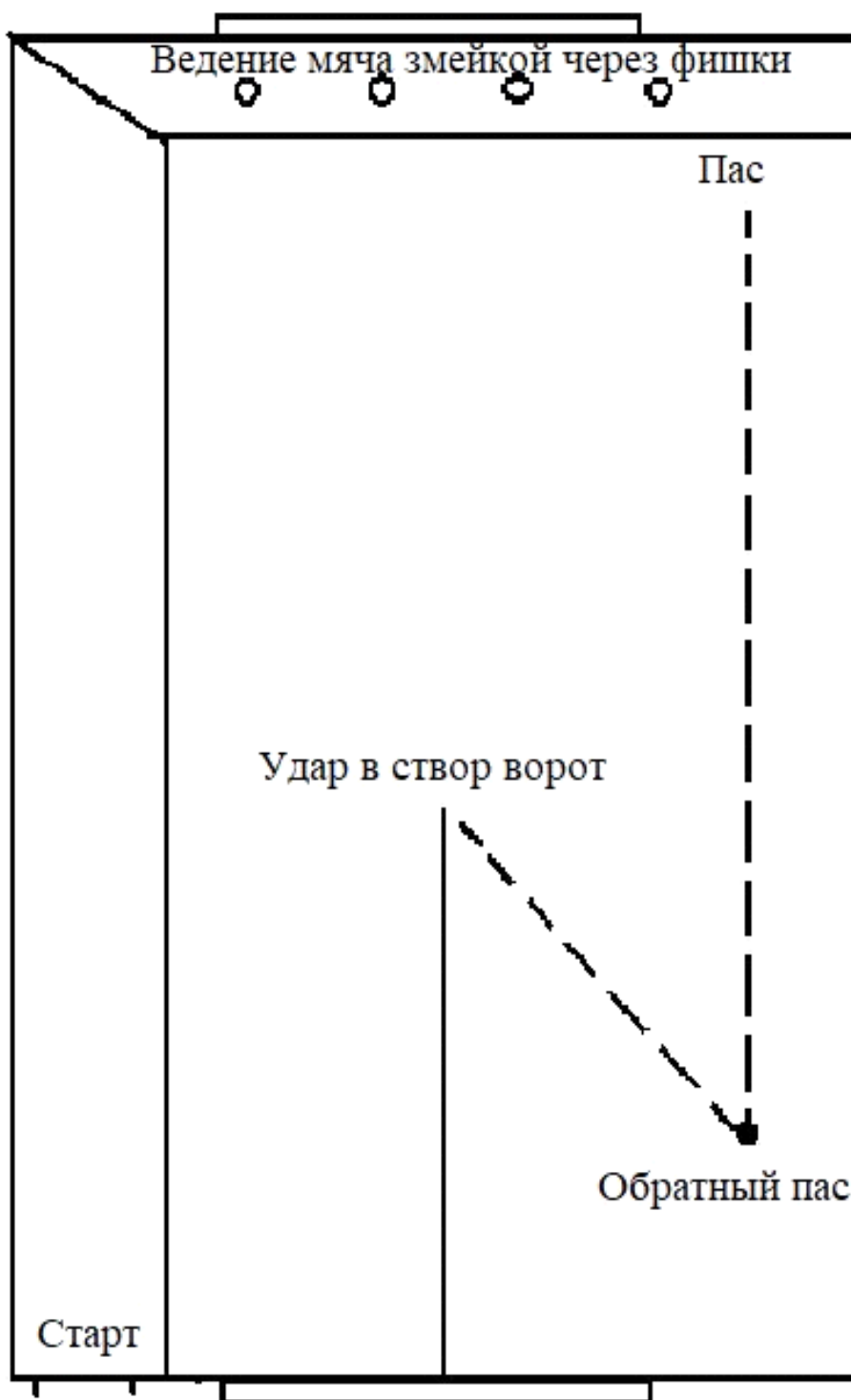


Рис.1 Схема действий футболиста при выполнении теста

1. После звукового сигнала, который ознаменует о начале упражнения, игрок с лицевой линии обозначающей старт, начинает двигаться ведя мяч в ногах, стараясь развить максимальную скорость.

2. Игрок с мячом выполняет "змейку" обводя все фишки.

3. Игрок выполняет пас на распасовывающего игрока, а сам начинает движение на ударную позицию.

4. Распасовщик выполняет обратный пас "на ход" под удар двигающемуся на ударную позицию игроку.

5. Игрок совершает удар в створ ворот.

Выполнение теста начинается после звукового сигнала, который подается при помощи свистка.

Первая база выполняется на время. Временной отрезок, за который пройдена первая база фиксируется при помощи секундомера и записывается.

Тест является завершенным после того как мяч пересек линию ворот, либо лицевую линию поля.

После выполнения теста полученные данные были подсчитаны и переведены в средний показатель для каждого игрока, так и группы в целом.

В таблицах игроки обозначены для контрольной группы как А, Б, В, Г, Д, Е, Ж. Для экспериментальной как А1, Б1, В1, Г1, Д1, Е1, Ж1. (Табл. 1,2,3)

Таблица №1

Результаты проведения (предварительного) теста, контрольная группа.

Игрок	Скорость (сек.)	Точность паса %	Точность удара %
А	7,1	80	80
Б	6,8	60	40
В	6,6	40	60
Г	6,1	60	20
Д	6,7	40	40
Е	5,4	20	40
Ж	6,9	100	20
Средний показатель	6,5	57,1	42,8

Таблица №2

Результаты проведения (предварительного) теста, экспериментальная группа.

Игрок	Скорость (сек.)	Точность паса %	Точность удара %
А1	6,7	40	80
Б1	6,6	40	60
В1	5,6	100	40
Г1	6,1	60	40
Д1	7,0	40	20
Е1	7,1	60	60
Ж1	6,0	80	20
Средний показатель	6,4	60	45,7

Таблица №3

Средний показатель двух групп после проведения (предварительного) теста.

Группа	Скорость (сек.)	Точность паса %	Точность удара %
Контрольная группа	6,5	57,1	42,8
Экспериментальная группа	6,4	60	45,7

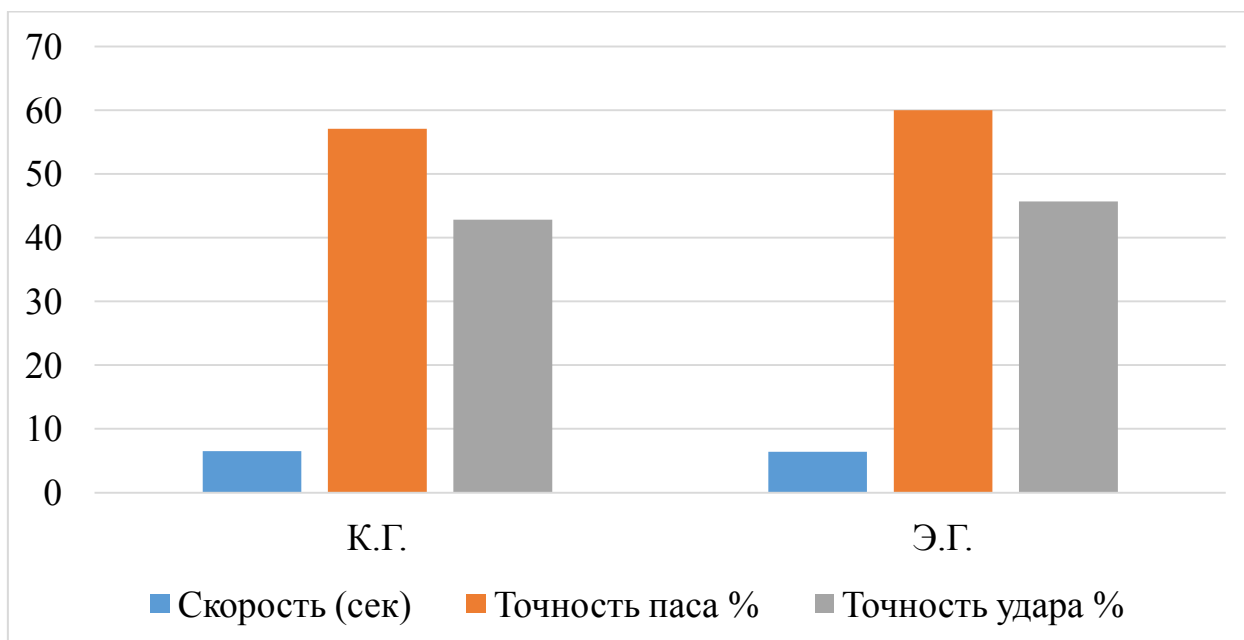


Рис.2 Показатели после проведения теста

Как мы можем видеть, как контрольная, так и экспериментальная группа имеют незначительные расхождения в результатах теста. Это означает, что данные группы подходят для исследования.

Полученные результаты предварительного тестирования позволяют нам говорить о том, что сформированные контрольная и экспериментальная группы практически идентичны по показателям и технико-тактической подготовленности, что необходимо для дальнейшего проведения эксперимента по выявлению эффективности различных методик технико-тактической подготовки футболистов 12-14 лет, специализирующихся в мини-футболе.

2.2. Методика совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов в мини-футболе.

С целью повысить уровень технико-тактической подготовленности у юных футболистов нами был проведен педагогический эксперимент. При проведении эксперимента решались следующие задачи: разработать и экспериментально обосновать методику обучения техники выполнения техники ударов и повышения результатов попадания в створ ворот.

В педагогическом эксперименте приняли участие 14 подростков 12-14 лет.

Педагогический эксперимент проходил в течение учебного года (11.11.2017 - 30.02.2018).

Для поставленных задач использовался метод анализа и обобщения литературных источников, затрагивающих различные аспекты рассматриваемой проблемы: повышение технико-тактической подготовки спортсменов в мини-футболе.

Две данные группы до начала исследования и их определения в экспериментальную и контрольную группы занимались по одной методике.

Рассмотрим методику технико-тактической подготовки до исследования.

Методика (до исследования) состоит из 2 основных групп: Общая физическая подготовка и специальная технико-тактическая подготовка.

Общая физическая подготовка:

Упражнения для укрепления мышц и костно-связочного аппарата

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в

различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.

6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить".
Вернуться в исходное положение.

7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.

8. Маховые движения ног в стороны.

9. Потряхивание ног попеременно.

10. Маховые движения ног вперед-назад.

11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.

12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.

13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.

14. Висы.

2. Специальная технико-тактическая подготовка

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.

2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.

3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.

4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.

5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.

6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опеканка игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

«Квадрат» 4 x 2 –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях, приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не

оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии, за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №1 «Треугольник 3 x 1» - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. №2 «Шестиугольник» 6x2 напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Упр. №3 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях, приближенных к игровым. Две команды с одинаковым количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. №4 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение №3, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду,

которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. №5 «Защита против нападения» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

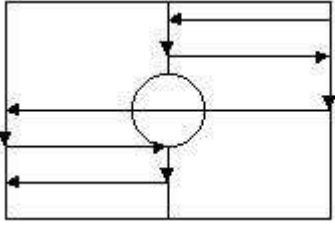
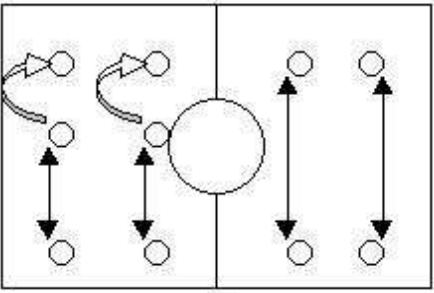
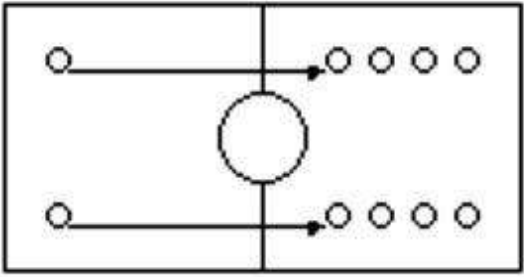
Упр №6 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. В конце двусторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

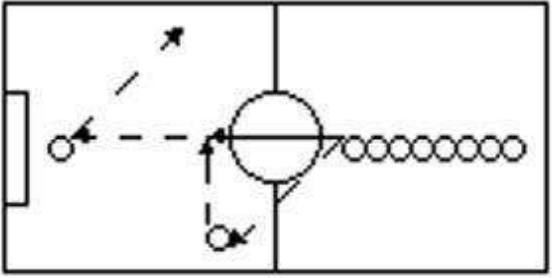
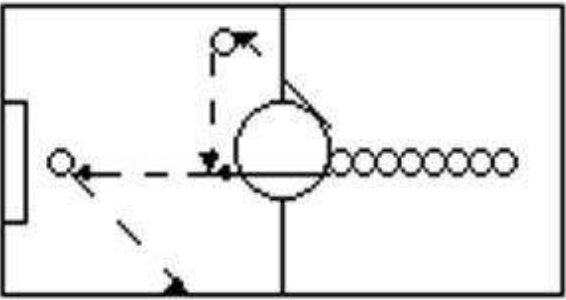
Далее в таблице 4 приведено содержание тренировочного процесса до проведения эксперимента.

Таблица 4

Содержание тренировочного процесса до эксперимента.

№ п\п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Построение по уровню физического развития.</p> <p>2. Приветствие.</p> <p>3. Мотивация деятельности учащихся, объяснение сущности деятельности школьников на уроке.</p> <p>4. Строевые упражнения: повороты на месте, строевой шаг, расчет, перестроения из 1 в 2 шеренги.</p> <p>5. Разновидности ходьбы:</p> <p>а) на носках;</p> <p>б) на внешней, на внутренней стороне стопы;</p> <p>в) в полуприседе, в полном приседе;</p> <p>г) спортивная ходьба.</p> <p>6. Разновидности бега:</p>	<p>8-12 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид учащихся</p> <p>Обратить внимание на четкость выполнения команды</p> <p>Напомнить о правильном дыхании</p>

	<p>а) с высоким подниманием бедра; б) с захлестом голени назад; в) прыжками в широком шаге; г) спиной вперед; д) равномерный бег. 6. Упражнения на восстановление дыхания. 7. Подвижная игра «Уголки». Правила игры: ведение мяча по заданному курсу (по стрелкам). Класс делится на 2 команды. Каждая команда по очереди выполняет ведение мяча на время. Выигрывает та команда, игроки которой за меньшее время сделают ведение мяча любым способом. 8. Подсчет ЧСС.</p>	<p>2 мин. 2 мин. 2 мин. 4-5 мин. 1 мин.-10 сек.</p>	 <p>150-180 уд/мин.</p>
2.	<p>Основная часть. Круговая тренировка. 1. Класс разделить на 4 группы по 6-8 человек (1 мяч на 3-4 человека). Подробное описание заданий: Задание № 1 Остановка мяча на месте. /10 повторов со сменой ног/  Задание № 2. Остановка мяча в движении (6 повторов со сменой ног)  Задание № 3. Остановка подошвой в движении, с ударом по мячу серединой подъема.</p>	<p>25-30 мин. 3-4 мин. 3-4 мин. 3-4 мин.</p>	<p>Пока учитель говорит задание, заранее подготовленный ученик показывает все задания</p> <p>Для этого необходимо выставить навстречу мячу ногу так, чтобы мяч коснулся подошвы. Ступня в этот момент обращена носком вверх. Туловище должно быть наклонено вперед.</p> <p>Удар серединой подъема – самый главный! Остановив мяч, необходимо согнуть ногу, отвести её чуть назад, резким движением направить ногу к мячу. Нога, провожая мяч, будет</p>

	 <p style="text-align: center;">удар правой ногой</p> <p style="text-align: center;">Задание № 4. Остановка подошвой в движении, с ударом по мячу серединой подъема.</p>  <p style="text-align: center;">удар левой ногой</p> <p>2. Построение. Учитель выбирает 2 капитанов, которые по очереди набирают игроков в свои команды. 3. Учебная игра в футбол</p>	<p>3-4 мин.</p> <p>10-15 мин</p>	<p>выпрямляться. Серединой подъема можно посылать мяч в любом направлении, с различной силой и точностью.</p>
3.	<p>Заключительная часть. 1. Построение. 2. Аутогенная тренировка. 3. Подсчет ЧСС. 4. Подведение итогов урока: «Итак, ребята, сегодня на уроке мы закрепили свои умения по технике выполнения остановки мяча подошвой, научились выполнять удар средней частью подъема левой и правой ногами, а также попробовали применить все изученные ранее упражнения на практике – играли учебную игру в футбол». 4. Выставление оценок за технику выполнения остановок мяча и удара по мячу средней частью подъема: _____. 5. Домашнее задание: утренний бег в медленном темпе 8-10 минут. 5. Построение. Уход со спортивной площадки.</p>	<p>5 мин. 30 сек. 2 мин. 1 мин.-10 сек. 2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Упражнения на восстановление дыхания Восстановить ЧСС до 80-100 уд/мин.</p>

Далее эта методика применялась к двум группам.

Мы заметили, что в этой методике не достаточно упражнений, тренирующих технику удара. Для совершения поставленной задачи увеличить процент попадания игроками, добавлением в нее новых упражнений на технику ударов.

Основными отличиями в методике занятий контрольной и экспериментальной групп было следующее: в экспериментальной группе в качестве средств технико-тактической подготовки использовались дополнительные специальные упражнения, направленные на повышение точности удара футболистов.

Второй группе, экспериментальной я добавил в эту методику, новые упражнения, такие как: «Точечные удары по мячу», «Восьмерка».

«Точечные удары по мячу»

Качество удара на точность проверяет практика. Только высокий процент удачного выполнения удара на точность (передача или удар по воротам) в игровой ситуации покажет способность игрока и уровень владения техникой удара. Целенаправленно над ударом на точность надо работать, начиная лет с 9-10 и до конца спортивной карьеры.

Несколько факторов влияют на точность удара. Один из главных, это касание стопой нужной точки на мяче. На фотографии (рис.3) отмечены точки на воротах, в которые надо попасть и точки на мяче, по которым надо нанести удар.

Если игрок хочет попасть в точку 1 в воротах (при ударе правой ногой), то ему надо нанести удар в точку 1 на мяче и так далее. Способность игрока "управлять" мячом, направлять его в заданную точку определяется умением в различных игровых ситуациях попадать в нужную точку на мяче.

В данном упражнении применялся повторный метод, путем многократных повторений. Юные футболисты вставали в колонну и выполняли упражнение, интервалом отдыха являлось возвращение в колонну, и то время пока партнеры выполняют удары.

Данное упражнение служит для того, чтобы подготовить нервно-мышечную систему спортсмена, настраивая его на выполнение данных двигательных действий, доводя их до автоматизма.

Восьмерка»

Задача игрока в упражнении «восьмерка» поэтапно выполнить все действия как изображено на фотографии (рис.4), но при этом точек касания на мяче нет, что усложняет задачу для выполняющего. Данное упражнение отлично тренирует точность удара и закрепляет предыдущее упражнение.

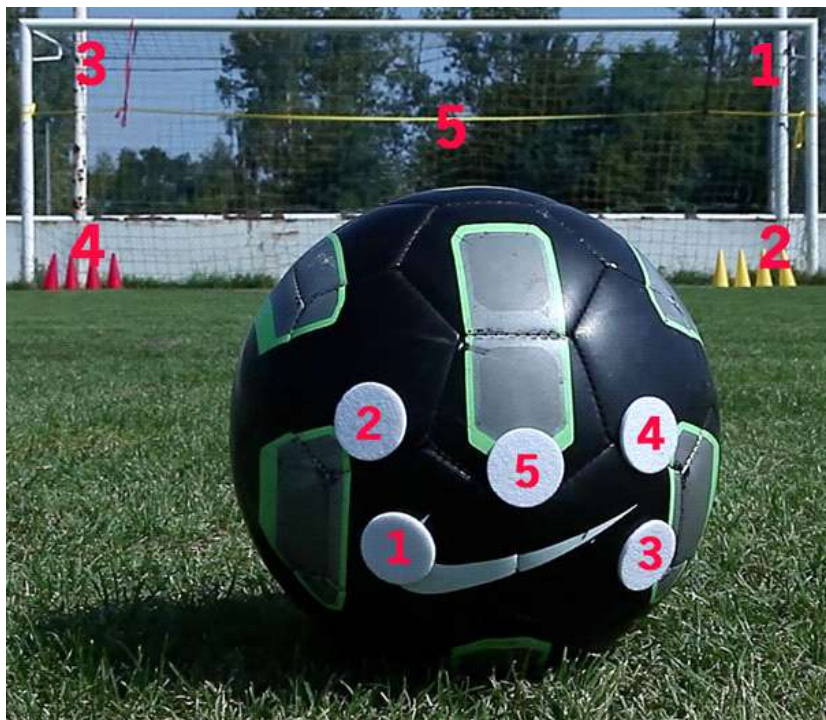


Рис.3 Действия при выполнении «точечного удара»

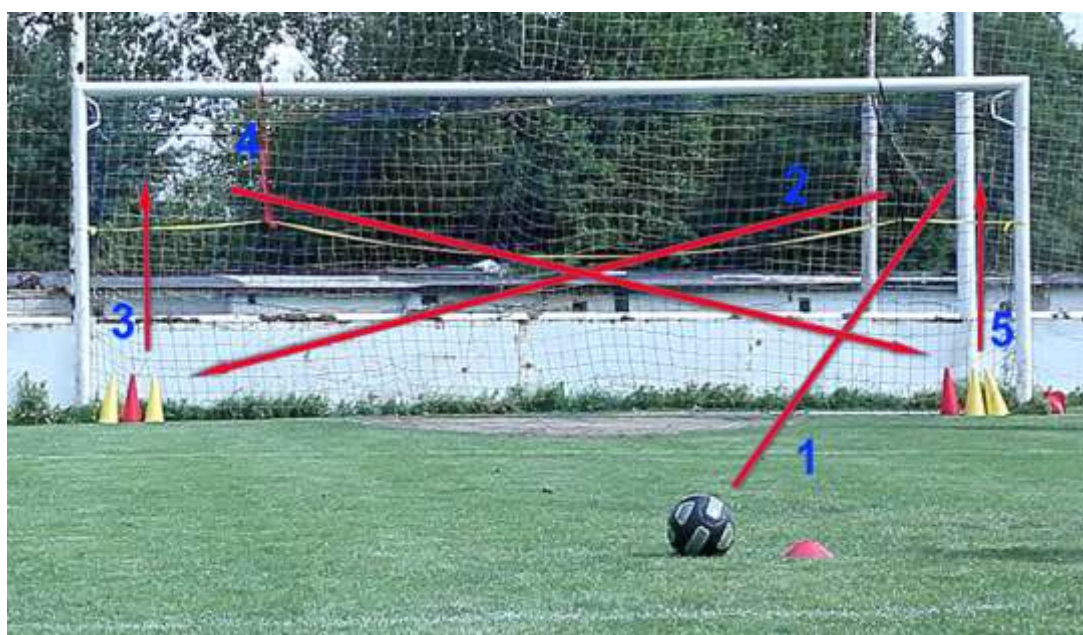


Рис.4 Действия при выполнении упражнения «восьмерка»

Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

Контроль за подготовкой юных футболистов

Построение процесса занятий. Занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся, проводится в конце конкретного этапа.

- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В практике детского и юношеского мини-футбола наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов.
2. Контроль соревновательной деятельности.
3. Контроль тренировочной деятельности.

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется при диспансеризации. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для инструктора, что позволяет ему более эффективно осуществлять занятия.

Основной формой является тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Методы физического воспитания: словесный, наглядный, игровой, соревновательный, целостный. Занятия – групповые.

2.3 Результаты проведения эксперимента

После внедрения в экспериментальную группу специальных упражнений для повышения процента точности ударов в створ ворот, был проведен заключительный тест. Результаты теста показаны в таблицах 5, 6, 7.

Таблица 5

Контрольная группа (заключительный тест)

Игрок	Скорость	Точность паса %	Точность удара %
А	7,4	80	80
Б	6,9	60	60
В	6,8	60	60
Г	6,8	60	40
Д	7,0	60	60
Е	5,8	40	60
Ж	6,9	100	60
Средний показатель	6,8	65,7	60

Таблица 6

Экспериментальная группа (заключительный тест)

Игрок	Скорость	Точность паса %	Точность удара %
А1	6,9	60	80
Б1	7,1	40	80
В1	6,2	100	80
Г1	6,7	80	40
Д1	7,1	40	60
Е1	7,1	60	60
Ж1	6,3	100	80
Средний показатель	6,7	68,5	68,5

Таблица 7

Средний показатель двух групп после проведения заключительного теста

Группа	Скорость	Точность паса %	Точность удара %
Контрольная группа	6,8	65,7	60
Экспериментальная группа	6,7	68,5	68,5

Как показывают результаты эксперимента, прирост результатов по окончании эксперимента в экспериментальной группе составил. В контрольном испытании средняя скорость с 6,5 секунд увеличилась до 6.7 секунд. Точность паса увеличилась с 60 % до 68,5%. Точность удара с 45,7% увеличилась до 68,5%.

Как показывают результаты педагогического эксперимента (рис.5), прироста результатов по окончании эксперимента, достоверные различия в пользу занимающихся экспериментальной группы обнаружены во всех контрольных испытаниях.

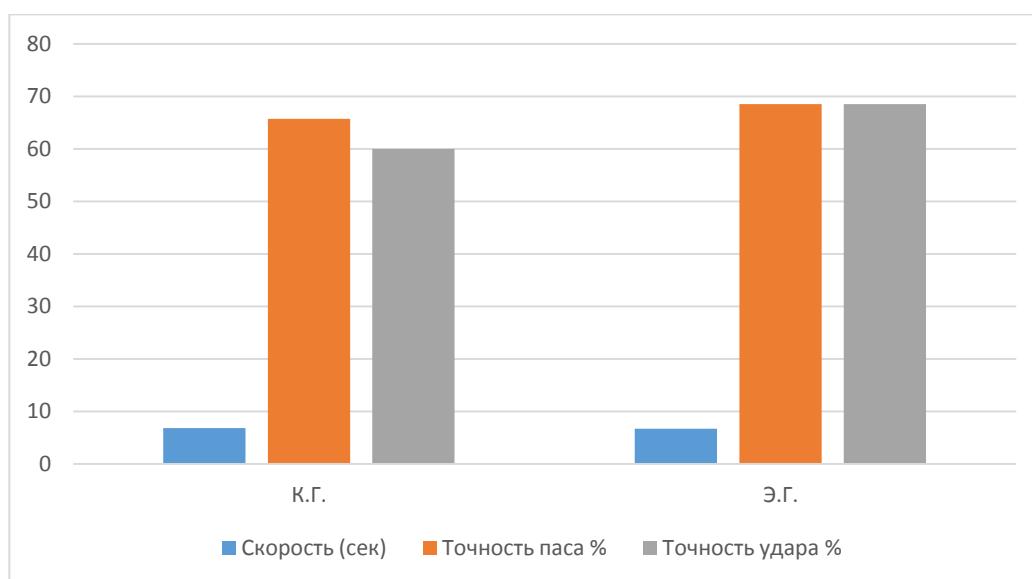


Рис.5 Результаты теста после проведения эксперимента

При внедрении дополнительных упражнений на тренировку точности удара мы пришли к следующим выводам:

Применение специальных упражнений в тренировочном процессе позволяет добиться более высоких результатов в технико-тактической подготовке спортсменов. Такая подготовка, построенная на использовании дополнительных упражнений на тренировку удара 12-14-летнем возрасте

оказывает положительное влияние на показатели технико-тактической подготовленности и физического развития и может быть рекомендована для занятий с подростками, специализирующимися в мини-футболе.

Суть дополнительных упражнений заключается в том, что в упражнениях дают более акцентированный эффект на развитие точности ударов у мини-футболистов. Именно они отличают стандартную методику технико-тактической тренировки.

Выводы по второй главе

1. Основным средством технико-тактической подготовки спортсменов считаются физические упражнения. При этом под физическими упражнениями подразумевается совокупность непрерывно связанных друг с другом двигательных действий, направленных на достижение определенной цели. В настоящее время считается, что тренирующий эффект - это мера воздействия на организм, который выражается в величине, качестве и стойкости его адаптивных перестроек.

2. Для проведения эксперимента анализа литературных источников и предыдущей методики, были скорректированы средства технико-тактической подготовки и изменения отдельных разделов (технико-тактической подготовки) тренировочной программы.

3. В результате внесения изменений в методику тренировок, повысилась интенсивность и величина физической нагрузки на спортсменов в экспериментальной группе. Повысилась координационная сложность упражнений, за счет внедрения новых технико-тактических упражнений.

Заключение

В выпускной квалификационной работе мы провели исследование совершенствования технико-тактической подготовленности спортсменов в мини-футболе.

В результате исследования теоретических предпосылок совершенствования технико-тактической подготовки мини-футболистов мы сделали следующие выводы.

Обучение теории техники футболиста начинается с изучения основных правил игры, овладение практической составляющей продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и тренировочных игр.

Далее юным спортсменам необходимо рассказывать о обязанностях, задачах, функциях внутри команды и распределения их между игроками и их действиях в определенных ситуациях в игре.

Следующая ступень в теоретическом обучении, является анализ отдельных фаз игры, таких как оборона, атака, переходы от оборонительных действий к наступающим и наоборот. Важным в формировании тактических знаний занимает участие самих игроков в построении тактического плана и разборе игры команды.

Одним из важных критериев биологического возраста является «костный» возраст. В 12-14 лет начинается окостенение нижних и верхних сегментов позвоночника и срастание грудины с ребрами. Позвоночник становится более прочным, а грудная клетка очень быстро развивается, они способны переносить уже большие нагрузки и в меньшей степени подвержены деформациям.

Предпосылкой исследования стало то, что мини-футбол как спорт в России является достаточно молодым и быстро развивающимся. Из-за этого пока еще не разработана методика, разрешающая проблемы технико-тактической подготовки юных мини-футболистов.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр оздоровительно-образовательный «ТАЙФУН» в городе Еманжелинск, в период с 11.11.2017 по 30.02.2018 года. В педагогическом исследовании участвовали две группы мини-футболистов по 7 человек 12-14 лет в каждой группе.

Для осуществления эксперимента в основную методику по которой занимались данные спортсмены до начала эксперимента, были добавлены новые упражнения тренирующих и развивающих точность удара в створ ворот и изменены объемы отдельных разделов тренировки таких как технико-тактическая подготовка. Юные спортсмены в контрольной группе тренировались по основной методике тренировок, а экспериментальная группа по измененной с увеличением объемов технико-тактических упражнений.

В результате изменений занятий у экспериментальной группы повысилась физическая нагрузка и координационная сложность упражнений, за счёт новых упражнений в методике. Это привело к более высокому росту показателей точности ударов в створ ворот в сравнении с контрольной группой, которая занималась по неизменной методике тренировки.

Таким образом разработанная методика тренировки технико-тактическим действиям мини-футболистов привела к значительному росту эффективности технико-тактических действий.

Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / С.Н. Андреев. – М.: Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра // М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
3. Андреев С.Н. Играй в футбол // М.: ПОМАТУР, 1999ю -142 с.
4. Андреев С.Н. Мини-футбол // М.: ФиС, 1978. – 111 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогический исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2014 – 223 с.
6. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: методические основы / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение 2000. – 192 с.
7. Бабаян С.С. Влияние статодинамической и динамической силовой тренировки на точность ударов футболистов. // Теория и практика физической культуры, 2015. -№6. –С. 51
8. Бароти Л. Развитие системы игры. / В кн. Подготовка футболистов /Под общ. ред. В.И. Козловского. – М.: Фис, 1997. – С. 100-116.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов // М.: ФиС, 1989. – 331 с.
10. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренированности / А.А. Виру. – Л.: Наука 1981. – 155 с.
11. Волков В.М. Морфофункциональные особенности растущего организма / В.М. Волков. – М., 1978. – 198 с.
12. Деманов А.В. Модельные характеристики специальной подготовки юных футболистов. // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2014. -№3. –С. 39
13. Ещенко О.Е. Пас, дриблинг и все вместе. Три урока футбола // Физическая культура в школе. -2015. -№4. –С. 36

14. Заменская Е. Попасть в ворота. На уроках мини-футбола. // Спорт в школе, 2013. -№6. –С. 74
15. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учебное пособие; Кубанский гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2010. – 169 с.
16. Калыгин С.В. Формирование технического мастерства юных футболистов на основе индивидуальных тренировочных занятий. // Теория и практика физической культуры. – 2015. -№2. –С. 20
17. Карпман В.Л. Тестирование в спорте / В.Л. Карпман, З.Б. Белоценковский, Н.А. Гудков – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
18. Колосов Д.В. Физиолого-педагогические аспекты полового созревания / Д.В. Колосов, Н.Б. Сельверова. – М.: Педагогика, 1978. – 187 с.
19. Колунин Е. Т. Промежуточный анализ результатов конвертирования средств гимнастики в процессе начальной тренировки футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №11. -С. 68
20. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. – М.: Олимпия, Человек, 2008. – 312 с.
21. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой, систематичности, адаптация здоровья / Л.М. Куликов. – М.: Физкультура и наука, 1995. – 394 с.
22. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Ю.Ф. Курамшин. – М., 2010. – 32 с.
23. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983. – 164 с.
24. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература 2003. – 271 с.
25. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов. – М.: Советский спорт , 2006. – 420 с.
26. Лясковский К.П. Техника ударов / К.П. Лясковский. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 61 с.

27. Макеевский К.В. Интегральная методика подготовки юных спортсменов занимающихся мини-футболом, на основе развития функции специального внимания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - №5. – С. 49
28. Макеевский К.В. Развитие специального внимания у юных спортсменов 11-13 лет, занимающихся мини-футболом //Вестник спортивной науки. -2012. - №4. –С. 15
29. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск: Знание, 2000. 543 с.
30. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
31. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста/ М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2013. – 234 с.
32. Нискин Д. Лестница успеха. Упражнения для обучения мини-футболу. // Спорт в школе,2014. -№5. – С. 24
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Апрель, 2004 - Апрель, 2004 – с.
34. Олексин В.В. Футбол – в школу! // Физическая культура в школе. - 2012. -№4. –С. 14
35. Петухов А.В. О направленном формировании индивидуальной тактической подготовки мини-футболистов 12-13 лет. / А.В. Петухов. – М.: ВНИИФК, 1985. – С. 130-131.
36. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
37. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Часть 1. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 132 с.

38. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности мини-футболистов // Теория и практика физической культуры. -2017. -№12. – С. 77
39. Сависько Ю.В. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов: Методическая разработка тренера – преподавателя по футболу – МБОУ ДОД ДОЮСШ №1, 2013
40. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников / Г.П. Сальникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 158 с.
41. Санин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков. / М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 145 с.
42. Симонян И.П. Футбол – только игра? / И.П. Симонян. – М.: Агентство ФАИР, 2008 – 336 с.
43. Солодков А.С. Физиология человека: Общая, Спортивная, Возрастная: Учебник / А.С. Солодков. Е.Б. Сологуб. – М., 1997. – 519 с.
44. Спортивная медицина: учебник / под ред. Л.В. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 349 с.
45. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: ФАИР, 2007. -463 с.
46. Тюленьков С. Уровень физической подготовленности высококвалифицированных футболистов различных возрастных групп / С. Тюленьков. – М.: Физкультура, образование и наука, 1998. – 275 с.
47. Фарфель В.С. Управления движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975. – 147 с.
48. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
49. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М.Я. Андружейчик. – Минск: Минспорта и туризма РБ, НИИ ФКиС РБ, 2016. – 110 с.

50. Хрусталеv Г.А. Оценка показателей функция внешнего дыхания у квалифицированных мини-футболистов различного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2014. -№4. –С. 78