

С.А. АЙТКУЛОВ

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Челябинск 2009

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Челябинский государственный педагогический университет»

С.А. АЙТКУЛОВ

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Челябинск 2009

УДК 796.058.2
ББК 75.555
А 36

Айткулов С.А. Методика технико-тактической подготовки в мини-футболе : учебное пособие для студ. факультетов физкультуры пед. вузов / С.А. Айткулов. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2009. – 88 с.

В учебном пособии рассматриваются современные тенденции построения и совершенствования технико-тактической подготовки в мини-футболе. На основе анализа и обобщения опыта ведущих специалистов и тренеров рассматривается технико-тактическая подготовка как системный процесс адаптации, моделирования, планирования и управления тренировкой в мини-футболе.

Учебное пособие может быть полезно педагогам по физической культуре, студентам факультетов физической культуры, тренерам по мини-футболу.

Рецензенты: П.И. Костенко, доктор педагогических наук, профессор
В.И. Сиваков, доктор педагогических наук, профессор

© Айткулов С.А., 2009

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2009



Дорогие друзья!

Скажите, разве может современный молодой человек обойтись без спорта?

В нашей стране с каждым годом все большее внимание уделяется развитию физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Президент Российской Федерации Д.А. Медведев отметил, что «каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

Министерство образования и науки Российской Федерации выступает за пропаганду здорового образа жизни. Мы все хотим, чтобы молодое поколение состояло из здоровых, образованных и уверенных в себе людей, что бы будущее молодежи было чередой побед, а завтрашний день России был в надежных руках.

В вашей школе и вузе наверняка есть спортивный зал, спортивная площадка и, не сомневаюсь, что вы проводите там много свободного времени. Хорошо, когда можно выбирать из нескольких видов спорта, но мини-футбол словно специально создан для школы и вуза, в него с азартом играют и младшие ученики, и старшеклассники и студенты.

В мини-футбол легко тренироваться, увлекательно играть, соревнования проходят зрелищно, с большим накалом страстей и собирают много азартных болельщиков.

Уверен, что занятия мини-футболом будут способствовать вашему физическому развитию, укреплению здоровья, повышению успеваемости, развитию волевых качеств, станут залогом настоящей дружбы в школьном и студенческом коллективе. Тот, кто активно занимается спортом, подтянут, дисциплинирован, ответственен в учебе, крепок духом, всегда готов прийти на помощь.

Желаю успешных тренировок, отличной спортивной подготовки и много побед в увлекательных состязаниях по мини-футболу в вашей школе, вузе, городе, области.

Пусть победит сильнейший! Мяч на центр!

Министр образования и науки РФ
А.А. Фурсенко

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня в России по данным статистической отчетности занимаются физической культурой и спортом только 15,5 млн. человек (всеми видами спорта - 12,3 млн. чел.), что составляет 10,6% от всего населения страны. По данным социологических опросов от 15 до 20% занимаются нерегулярно, но самостоятельно. Но постепенно среди части населения возрастает интерес к научно-обоснованным методикам и технологиям в использовании средств физической культуры в комплексе мер, способствующих укреплению здоровья. Любители здорового образа жизни, энтузиасты массового спорта нуждаются сегодня в поддержке.

Проблема формирования привычек здорового образа жизни, сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности как важная характеристика конкурентоспособности человека в условиях общества выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы.

Ведущая роль в решении этой проблемы отводится педагогу по физической культуре и спорту. В данном аспекте в качестве целевой установки должно быть положено повышение эффективности профессиональной подготовки высококвалифицированных спортивных специалистов по профильным дисциплинам. Это касается, в первую очередь, эффективного овладения системой знаний, умений и навыков, воплощенных в технологии по организации и управлению процессами воспитания, обучения и тренировки.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ

1.1. Теоретические и методические основы совершенствования технико-тактической подготовки в футболе и мини-футболе

Высокий и все возрастающий уровень соревновательных результатов в спортивных играх чаще всего связывают с совершенствованием системы спортивной подготовки. В настоящее время основным резервом совершенствования системы спортивной тренировки принято считать объективизацию знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства и индивидуальных возможностей спортсмена.

В том числе предусматривается ориентация на индивидуальные и групповые модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности, соответствующую систему подбора и планирования средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса. Это положение создает необходимые условия для рационального управления состоянием спортсмена и протекания адаптационных изменений, обеспечивающих соответствие уровня подготовленности спортсмена планируемой структуры соревновательной деятельности и заданного спортивного результата.

Система подготовки футболистов – явление многофакторное, и совершенствование технико-тактической подготовки во многом определяется:

- оптимизацией тренировочной деятельности на основе моделирования технико-тактических действий;
- разработкой эффективных программ и методик технико-тактической подготовки;
- наличием высокопрофессиональных тренерских кадров, имеющих глубокую теоретико-методическую подготовку и обладающих навыками организации и управления тренировочным процессом;

- повышением эффективности самостоятельной работы по повышению технико-тактического мастерства.

Считается, что особенности вида спорта являются одним из основных факторов, влияющих на структуру технико-тактической подготовки спортсменов. Специалисты в области теории и методики спорта выделяют общую техническую и специально-техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на расширение объема двигательных умений и навыков и воспитание двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта. Специальная техническая подготовка сконцентрирована на овладении умениями и навыками соревновательных действий, которые дают спортсмену возможность с большой эффективностью использовать свои индивидуальные возможности в соревнованиях и обеспечивают дальнейший рост технического мастерства. Специалистами отмечается, что большую роль спортивная техника имеет в видах спорта типа единоборств и спортивных играх, где обучение технике ведется одновременно и непрерывно с обучением тактике.

Процесс обучения технике в спортивных играх подразделяют на несколько этапов:

- формирование знаний;
- формирование двигательных умений;
- формирование двигательных навыков.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия сначала возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; творческого мышления в процессе построения новой системы движений.

В процессе формирования двигательного умения происходит выбор оптимального движения под контролем сознания. Многократное повторение

двигательного действия приводит к формированию навыка, то есть уровень владения техникой позволяет управлять движениями автоматизированно. Сформированные двигательные навыки после частого и стереотипного повторения стабилизируются.

Формирование и дальнейшее совершенствование эффективных технико-тактических действий в спортивных играх является решающим фактором успешной соревновательной деятельности. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон переноса навыка и др. В связи с этим необходимо отметить, что угасание навыка происходит, когда он длительное время не повторяется, а также то, что совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания. Важно и то, что при положительном переносе ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах, как гимнастика, акробатика, спортивные игры.

Специалистами отмечается, что технико-тактическая подготовка в мини-футболе не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры на каждом этапе спортивной подготовки.

Основные компоненты технико-тактических действий формируются в процессе многолетней подготовки футболистов и приобретают особую значимость с ростом спортивного мастерства, повышением квалификации. Одним из методических требований к технико-тактической подготовке в спортивных командных играх считается положение, согласно которому спортсмена необходимо сначала обучать индивидуальным действиям, а лишь за-

тем групповым и командным. Поэтому технико-тактическая подготовка (теоретическая и практическая), осуществляемая в тренировочном процессе, включает три основных направления – изучение, формирование и совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий. При этом необходимо отметить, что индивидуальное мастерство совершенствуется при выполнении заданий, характерных для всех трех направлений. Соотношение этих видов технико-тактической подготовки в рамках годичного цикла подготовки связано, прежде всего, с этапом многолетних занятий, а также задачами, решаемыми в каждом звене тренировочного процесса.

Упражнения по формированию и совершенствованию технико-тактического мастерства игроков в тренировочных занятиях планируются в разных вариантах. Чаще всего применяются два основных варианта. Первый – когда в занятиях с помощью нескольких упражнений, различных по форме и числу принимающих в них участие спортсменов, решается одна технико-тактическая задача. Вторым вариантом, когда в одном занятии применяются упражнения для осуществления разных технико-тактических задач.

Многие специалисты отмечают и то, что при многократном выполнении таких упражнений совершенствуются физические качества и технико-тактическая подготовка. Особенно это касается процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов. В этом случае совершенствование технико-тактических действий игроков идет с соревновательной или близкой к соревновательной интенсивностью. Это позволяет параллельно совершенствовать уровень специальных физических качеств.

Рациональное построение тренировочного процесса регламентируется целесообразным чередованием, определенным образом построенных периодов (этапов) подготовки, с целью развития спортивной формы. Освоение новых форм и вариантов техники и тактики, их закрепление и совершенствование происходят в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых и полугодовых). Этапы технико-тактической подготов-

ки должны соответствовать общей структуре. В годичном цикле тренировки можно выделить три этапа. Первый этап соответствует первой половине подготовительного периода больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена вопросам становления спортивной формы. Это этап создания модели новых технико-тактических соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. Второй этап направлен на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательный этапы). На третьем этапе технико-тактическая подготовка строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки квалифицированных футболистов и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных действий, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и степени надежности применительно к условиям основных соревнований. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на весь соревновательный период.

В процессе формирования и совершенствования технико-тактических действий постоянно возникают ошибки, зависящие: от двигательной неточности; дефекта обучения; необычности условий; психогенного фактора; случайности. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в большей мере обуславливает эффективность процесса совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных играх. Совершенствование технико-тактического мастерства футболистов проходит более эффективно, если учитываются факторы, которые влияют на успешность процесса технико-тактической подготовки. К ним относятся:

- уровень развития специальных физических качеств;
- уровень овладения техникой приемов и способами их выполнения;

- уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов;

- надежность опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении технико-тактических действий в игре;

- полнота владения системой знаний.

С учетом этих факторов совершенствование технико-тактической подготовки может идти в следующей последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата (подготовительные и общеразвивающие упражнения).

2. Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).

3. Соединение частей (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике игры).

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

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

Используемые средства – специально-подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, в конечном счете, объединяются в специальные задания, которые ставятся перед спортсменом в игре (соревнованиях). На эффективность совершенствования технико-тактической подготовки влияют также особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла, уровень предварительной подготовленности и индивидуальные особенности футболиста. Точность, интенсивность и надежность управления движениями и двигательными действиями зависят от уровня развития и особенностей функционирования ряда психических про-

цессов: психомоторных реакций, зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений, восприятий, представлений, мышления и внимания. Эти психические процессы являются той базой, на которой только и может совершенствоваться технико-тактическая подготовленность спортсменов.

Поскольку спортивная деятельность предъявляет определенные требования к регуляторным психическим функциям, постольку сами эти функции будут совершенствоваться в процессе спортивной тренировки. Подобные закономерности характерны для всех психических процессов, участвующих в регуляции движений. Специфичность соревновательной и тренировочной деятельности оказывает влияние на их величины. Совершенно очевидно, что параллельно с ростом технико-тактического мастерства улучшаются в первую очередь те функции психики, которые регулируют специфическую двигательную деятельность. Целенаправленное развитие регуляторных психических функций способствует совершенствованию тех нюансов технико-тактических действий, без которых не обойтись спортсменам высокого класса. В первую очередь это относится к таким специализированным восприятиям, как «чувство мяча», «чувство времени» и др. Особая роль в процессе совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов принадлежит идеомоторной тренировке, то есть мысленным представлениям спортсмена о движениях. Они выполняют важнейшие функции: программирующую, тренирующую и регулирующую. И если первая является основой при овладении новым двигательным действием (на начальных этапах занятий спортом, в процессе становления двигательных действий), то другие две чрезвычайно существенны и на стадии совершенствования, и на этапе высшего спортивного мастерства. Многочисленные исследования показывают, что идеомоторное (при помощи представлений) выполнение упражнений дает тренирующий эффект. Он особенно возрастает, когда идеомоторная тренировка совмещается с реальной тренировкой, т.е. когда реальному выполнению двигательного действия предшествует его мысленное выполнение.

Идеомоторный метод тренировки можно использовать как вспомогательное средство, разумно чередуя его с другими методическими приемами. Внесение в план тренировки идеомоторной подготовки способствует активации сознательной деятельности спортсменов в процессе освоения и совершенствования технико-тактических действий, в результате чего повышается эффективность обучения, возрастает плотность тренировочного занятия. Представления о движениях могут быть использованы высококвалифицированными спортсменами не только с целью совершенствования технико-тактических действий, но и тогда, когда возникает необходимость в переделке двигательного навыка, лежащего в основе техники выполнения упражнения, когда надо исправить ставшую привычной ошибку. В спортивных играх часто возникают ситуации, при которых одну и ту же задачу спортсмен может решить с помощью различных, одинаково хорошо освоенных двигательных действий. В результате спортсмен выполняет нечто среднее между двумя возможными действиями. Это распространенное в спорте явление называется репродуктивным торможением двигательных навыков. Снизить его влияние можно с помощью идеомоторной тренировки, с помощью представлений о движениях. Применение идеомоторной тренировки тесно связано с умением сосредоточивать сознание на определенных двигательных действиях, то есть с умением произвольно концентрировать внимание. Отсюда следует, что совершенствование такого умения тоже является одним из моментов, способствующих эффективному совершенствованию технико-тактического мастерства спортсмена.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технико-тактического мастерства футболистов являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой – важнейшее положение методики технико-тактической подготовки в спорте. Физическая подготовка, как один из разделов системы спортивной тренировки, соотносится с воспитанием основных

физических качеств человека. Они необходимы ему в спортивной деятельности. К этим качествам относят, как правило, силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость, а так же некоторые комплексные их проявления (скоростно-силовые, скоростная выносливость и т.д.). Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости. Важной особенностью физической подготовки является органичное сочетание двух ее сторон – общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка должна обеспечивать положительный перенос тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Специальную физическую подготовку определяют как воспитание физических способностей и их сочетание, являющиеся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта. Общая и специальная физическая подготовка являются неотъемлемыми частями всесторонней физической подготовки спортсменов практически на всех этапах многолетнего процесса спортивного совершенствования. С повышением уровня спортивной квалификации роль физической подготовки не уменьшается, применяемые средства и методы обретают определенную специальную направленность.

Анализ матчей чемпионатов мира, Европы и крупных международных турниров свидетельствует, что сегодняшний футзал (именно так называют мини-футбол за рубежом) становится все более маневренным и скоростным. Сложность индивидуальных и групповых технико-тактических действий в мини-футболе определяется дефицитом пространства и времени, чередой быстроменяющихся ситуаций. Игра футболистов ведущих команд мира отличается заметным ростом интенсификации, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого футболиста и, напротив, увеличение актив-

ных фаз до максимума, в возрастании количества ударов по воротам соперника, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных форм обороны. На площадке убыстряется и перемещения игрока, и полет мяча, и выполнение технических приемов и тактических комбинаций. Мобильность – важнейший компонент современного мини-футбола и, как следствие ее, существует жесткий дефицит пространства и времени. В этих условиях решающее значение приобретает обработка мяча и контроль над ним на высокой скорости. Важность напряженной работы над скоростью и скоростной техникой подчеркивают многие известные специалисты. Владение техническими приемами на высокой скорости необходимо для эффективного решения оперативных тактических задач. Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. В ходе игры быстрота футболистов проявляется в скорости реакции и в выполнении движений. В связи с совершенствованием игры, увеличением интенсивности игровых действий и, как следствие, уменьшением времени и свободного игрового пространства быстрота приобретает еще большее значение. Быстрота выполнения двигательных приемов в современном мини-футболе имеет исключительную значимость. Тот, кто не владеет быстротой в выполнении технических приемов, всегда будет выходить из лимита времени и может оказаться за бортом современного футбола. Одним из путей повышения результативности современного футбола является интенсификация игровых действий команды, которая достигается за счет быстроты обработки и передачи мяча. Необходимо отметить, что недостаточное формирование качества быстроты снижает устойчивость овладения техническими приемами. В практике часто приходится встречаться с комплексным проявлением быстроты. Поэтому правомерно говорить, что быстрота с внешней стороны характеризуется скоростью (быстротой) двигательной реакции на внешний раздражитель (соперник, партнер, мяч), темпом (частотой) мышечных сокращений и скоростью одиночного движения. Сочетание этих трех форм определяет все случаи быстроты. Исследования

ния специалистов показали, что скоростные способности футболистов складываются из следующих форм проявления:

- времени от момента появления сигнала до момента активности в мышцах ног (латентный период реакции);
- времени от момента начала движения до полного ухода с места (заключительный или эффекторный период реакции);
- времени старта в сложной игровой ситуации, которое зависит от трех параметров: реакции на движущийся объект, реакции выбора и стартового усилия футболиста;
 - быстроты стартового разгона;
 - быстроты выполнения технического приема;
 - быстроты переключения от одного двигательного действия к другому.

Во время матча футболист сталкивается с постоянно меняющейся игровой ситуацией, которую он должен моментально оценить, проанализировать, принять правильное решение, а затем эффективно его осуществить. Очевидно, быстрота – это целый комплекс проявлений организма спортсмена – биохимических, морфологических, физиологических функций. Быстрота является очень сложным процессом. В нем можно выделить нервный и мышечный компоненты. Первый состоит в передаче нервных импульсов и активности головного мозга, а второй связан со скоростью сокращения мышц. Когда упражнение является кратковременным и отличается высокой интенсивностью, определяющим является нервный компонент, поскольку он влияет на эффективность и экономичность движений. Большую роль в проявлении качества быстроты играет психологическая готовность к концентрации волевых усилий в момент выполнения движения, настрой спортсмена на быстро меняющийся характер работы. Таким образом, можно констатировать многофакторность качества быстроты. Эти факторы определяют возможности проявления быстроты. В мини-футболе необходима интегральная быстрота, то есть не только скорость передвижения, но и скорость технико-тактических действий, скорость мышления. В связи с этим в тренировке фут-

болистов таким упражнениям необходимо уделять внимание в первую очередь. Таким образом, развитие такого качества, как быстрота, оказывает существенное влияние на эффективность процесса совершенствования технико-тактической подготовки футболистов.

Исходя из технико-тактической направленности соревновательной деятельности, подбор тренировочных средств необходимо осуществлять с учетом следующих требований, которые предъявляет соревновательная деятельность в мини-футболе:

- упражнения, направленные на совершенствование быстрых атак;
- упражнения, направленные на совершенствование позиционных атак;
- упражнения, направленные на совершенствование навыков контроля и владения мячом;
- упражнения, совершенствующие выполнение технико-тактических действий при единоборствах.

При определении дозировок упражнений, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности футболистов, признается необходимым учитывать возраст игроков, спортивную квалификацию, стаж занятий, уровень спортивной подготовленности и потенциальные возможности их повышения.

В мини-футболе в процессе совершенствования технико-тактической подготовки футболистов следует учитывать не только данные технической и тактической подготовленности игроков, но и степень их реализации в соревнованиях. Оценка технико-тактических действий конкретного игрока в контрольных и соревновательных играх дает возможность определять пути дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки футболиста и команды в целом. Такие данные конкретизируют представления о том, что для реализации командных тактических замыслов требуются определенные, специфичные проявления индивидуальной технико-тактической подготовленности футболистов. Естественно для совершенствования процесса технико-тактической подготовки мини - футбольных команд необходимо

иметь не только информацию об уровне технико-тактической подготовленности игроков, но и информацию о тех специфичных требованиях, которые предъявляет соревновательная деятельность в мини-футболе.

1.2. Техничко-тактическая подготовленность и результативность в мини-футболе

Техническая подготовка является одной из основных сторон спортивной тренировки. Ее определяют как ту сторону подготовки спортсмена, которая направлена на освоение системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и достижения высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно. Ее следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена, а также с конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Развитие тактики игры, изменение правил соревнований, спортивного инвентаря и т.д. заметно влияют на содержание технической подготовленности спортсменов. В то же время средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения. Техническая подготовка тесно связана с тактической подготовкой, зависит от последней и влияет на ее развитие. В научно-методической литературе при анализе соревновательных действий спортсменов с мячом одни и те же приемы некоторые специалисты называют «тактико-техническими действиями», другие применяют термин «технико-тактические действия».

В основе этих, на наш взгляд несущественных разногласий лежит вопрос: «Что является первичным при действиях с мячом – техника или тактика?» В мини-футболе чаще всего обе стороны подготовки спортсмена называют технико-тактической подготовкой. Поэтому при анализе данных применяется термин «технико-тактическая деятельность» и «технико-тактическая подготовленность». В структуре технико-тактической подготов-

ленности спортсмена выделяют базовую подготовленность и дополнительную. Базовую подготовленность составляют индивидуальные технико-тактические действия, представляющие основу оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы. Их освоение является неременным условием для любого спортсмена.

Дополнительная технико-тактическая подготовленность – это второстепенные действия, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно дополнительные действия во многом определяют индивидуальную манеру, игровой стиль спортсмена. На уровне высшего спортивного мастерства дополнительные движения, определяющие индивидуальность конкретного спортсмена, могут оказаться решающим фактором, определяющим результативность технико-тактических действий в игре. Специалисты отмечают необходимость постоянного повышения уровня технико-тактической подготовленности спортсмена в соответствии с требованиями вида спорта. Высокий уровень технико-тактической подготовленности спортсмена обуславливается, прежде всего, результативностью техники, которая включает в себя следующие требования:

- эффективность – (соответствие техники решаемым задачам и высоким конечным результатам, уровню физической, тактической и психологической подготовленности);

- стабильность – (помехоустойчивость, независимость от условий соревнований, функционального состояния спортсмена);

- вариативность – (способность к оперативной коррекции техники в зависимости от условий соревновательной борьбы);

- экономичность – (рациональное использование энергии, целесообразное использование времени и пространства при выполнении приемов и действий);

- минимальная тактическая информативность для соперника – (маскировка тактических замыслов и неожиданность технических действий).

Стабильность навыков технических действий у спортсменов позволяет им успешно и надежно выступать на ответственных соревнованиях.

Под «надежностью» технико-тактических действий спортсменов понимается комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним помехам (помехоустойчивость). Надежность - это такое комплексное внутреннее свойство спортсмена, которое позволяет стабильно и эффективно выступать на соревнованиях в течение всего соревновательного периода.

Надежность соревновательной техники футболистов можно рассматривать как высокую вероятность реализации в соревнованиях результата, соответствующего максимальному или адекватному проявлению функциональной и специальной подготовленности к конкретным соревновательным целям, малую вероятность срыва в специфических условиях деятельности, также безотказную реализацию в условиях соревнований, соответствующую по результативности обычной тренировочной деятельности.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технико-тактическим действиям футболистов являются быстрота и надежность, простота и эффективность. В последнее время специалисты мини-футбола отмечают определенное отставание отечественных спортсменов от лучших зарубежных игроков в технике владения мячом. При этом в качестве отдельных компонентов отставания отмечается, в частности, способность эффективно и надежно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложненных условиях. Характерно, что подобное положение специалисты отмечают при равном, а нередко, и превышающем показатели ведущих команд мира суммарном объеме технико-тактических действий, то есть двигательная активность наших спортсменов находится на оптимальном уровне при неадекватном уровне исполнительского мастерства.

Команда, желающая добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна иметь в своем составе таких игроков, которые владеют рациональной техникой и сочетают ее с быстротой передвижения. В этой связи многие специалисты футбола используют термин «скоростная техника». Большое количество ошибок тактического характера в большей степени объясняются недостаточным уровнем индивидуальной технико-тактической и физической подготовленности игроков.

Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенной техники, основой которой являются финты, дриблинг (ведение мяча) и скрытые передачи. По мнению специалистов, при массивной защите могут быть созданы голевые ситуации только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию. На соревновательную результативность футболистов оказывает влияние разносторонность технико-тактических действий. В свою очередь показатели разносторонности технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности подвержены вариативности и зависят от ряда факторов:

- 1) волевой установки, которая определяется значимостью матча и, следовательно, конкретным результатом;
- 2) частных задач, стоящих перед отдельным футболистом;
- 3) квалификации соперника;
- 4) уровня подготовленности своей команды и некоторых других показателей.

Уровень тренировочной разносторонности технико-тактических действий футболистов должен соответствовать соревновательному уровню технико-тактических действий. По мнению специалистов, для результативной соревновательной деятельности в мини-футболе, команда должна иметь в своем составе игроков, обладающих эффективными атакующими действиями, способных надежно, без потерь мяча, проводить быстрые атаки с участием

двух-трех футболистов, розыгрыш атак позиционного плана и стандартных положений, основанных на опережении соперника в перемещениях и высоком индивидуальном технико-тактическом мастерстве. Наиболее результативными считаются два варианта атакующих технико-тактических действий. Первый вариант предполагает преимущественно быстрый розыгрыш мяча, быстрый переход от активных оборонительных действий к атакующим, максимальную динамику атаки и высокую плотность ударов по воротам. Другой вариант отражает более «вязкий» характер атакующих действий, обеспечивающий более тщательную подготовку завершающего удара, основанную на сложных для соперника игровых взаимодействиях и быстрых перемещениях без мяча и с мячом. Вполне естественно, что реализация подобной скоростной тактики и манеры ведения игры требует повышенного внимания не только к уровню специальных физических качеств, но и к степени исполнительского мастерства каждого футболиста. В проведенных исследованиях соревновательной деятельности в мини-футболе выделяют другие тактические варианты ведения игры и считают, что основными вариантами являются быстрый розыгрыш мяча и индивидуальные обманные движения («финты»), позволяющие создавать численное преимущество на различных участках атаки. Они также отмечают, что для реализации этих тактических схем требуется высокая технико-тактическая подготовленность каждого футболиста участвующего в атаке.

Технико-тактическая подготовка, влияющая на соревновательную результативность футболистов, невозможна без наличия так называемой обратной связи, то есть контроля и оценки игровых действий спортсмена в ходе отдельного матча и соревнований в целом. Контроль и оценка соревновательной деятельности в спортивных играх, как правило, рассматривают два направления: оценка интенсивности и объема двигательной активности и оценка количества и качества выполненных технико-тактических действий в игре. Первая группа показателей характеризует уровень специальной физической и функциональной подготовленности спортсменов. Вторая группа по-

казателей - уровень технической и тактической подготовленности отдельных игроков и команды в целом. Существует ряд методик регистрации количественных показателей, которые отражают объем и разносторонность технико-тактических действий в футболе. Однако эти методики имеют один недостаток: они не учитывают эффективность (качество) индивидуальных игровых действий с мячом, исходя из целесообразности оперативной тактической ситуации в игре. Поэтому некоторые специалисты, решив повысить информативность результатов регистрации игровых действий, применили различные по величине оценочные коэффициенты. К примеру, ввели коэффициент оценки эффективности и надежности индивидуальных и групповых игровых действий. Оценку эффективности предлагалось проводить при помощи трех величин (0,1,2), которые заносились на магнитофонную ленту в зависимости от результата каждого игрового действия. Расширили градацию шкалы оценок эффективности игровых действий от 1 до 6 баллов. Другими специалистами эффективность и надежность игровых действий оценивается на основе показателя брака: отношение удачного (точного) выполнения к общему количеству выполненных приемов данного вида. Коэффициенты надежности и эффективности игровых действий в соревновательных и тренировочных играх вычислялись для каждого игрока в отдельности. Контроль динамики этих коэффициентов, определенных в результате анализа соревновательных матчей, дает возможность коррекции технико-тактических действий футболистов.

Технико-тактическая подготовленность футболистов – один из важнейших показателей, характеризующих уровень мастерства квалифицированных спортсменов. Только с помощью эффективного применения технико-тактических действий можно добиться положительного результата. Технико-тактическая подготовленность футболистов в немалой степени трансформируется, усложняется в связи с изменениями особенностей и специфики соревновательной деятельности. Направленному совершенствованию в тренировочном процессе должны подвергаться те стороны техники и тактики иг-

ры, которые учитывают специфичность вида спорта и дают наибольший вклад в повышение эффективности технико-тактических действий футболистов в процессе соревновательной деятельности. Поэтому данной стороне технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов необходимо уделять самое серьезное и пристальное внимание.

1.3. Особенности соревновательной деятельности в мини-футболе

Соревновательная деятельность есть деятельность, исторически сложившаяся преимущественно в сфере физической культуры и выделившаяся в форме состязаний как особый тип достиженческой активности, которая выявляется в условиях четко регламентированного соперничества и направлена к максимальной реализации достиженческих возможностей индивида (его сил, способностей, умений) в упорядоченной форме с объективизированной оценкой достигаемых результатов. Такую деятельность, ее стержневые линии, формы и условия организации в настоящее время вполне отчетливо характеризуют специфические признаки, а именно:

- система специальных стимулов, пробуждающих и усиливающих самостоятельно-достиженческие установки личности (ранжирование участников состязаний по рангам, пропорционально уровню достигаемых результатов, присвоение квалификационных разрядов и званий, общепризнанные моральные, а на определенном уровне и материальные поощрения, возрастающие соответственно величине соревновательных достижений и т.п.);
- унификация состава действий, разрешаемых состязаний, условий их выполнения и способов оценки достижений (что закрепляется официальными правилами соревнований и арбитражем);
- регламентация поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции, имеющим гуманную основу (что устанавливается официальными общепринятыми и неофициальными нормами спортивной этики);

- системное воспроизведение состязаний с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достиженческим способностям участников.

Совокупность этих признаков в их неразрывном единстве свойственно только спорту, что и дает основание только его назвать в узком смысле слова собственно соревновательной деятельностью. В широком смысле понятие «спорт» охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, возникающие на основе этой деятельности. Одной из актуальных проблем спорта является оптимизация и совершенствование технологии управления процессом спортивной подготовки. Отмечается, что эффективность управления подготовленностью спортсменов во многом обусловлена наличием объективной информации о различных аспектах соревновательной деятельности. Современная спортивная подготовка должна сочетаться с особенностями и требованиями соревновательной деятельности спортсменов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления. Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно – методического обеспечения всей системы подготовки спортсмена. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики.

В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Нередко их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга. Спортивная деятельность характерна для

спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. В этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов. Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях. Соревнования - важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей. Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным и качественным уровнем показателей в спорте.

Соревновательная деятельность спортсмена предусматривает непосредственную демонстрацию в соревнованиях его возможностей и может рассматриваться в узком и широком смысле слова. В узком смысле это те приемы и действия спортсмена, которые составляют содержание соревновательной борьбы непосредственно в игре, поединке, схватке, на дистанции и т.п. В широком смысле это поведение в целом спортсмена и окружающих лиц (тренеров, судей, организаторов, врачей и другого обслуживающего персонала) во время соревнований. Соревнование представляет собой объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений отдельных спортсменов и команд в целом. Оно всегда выступает как кульминационный момент деятельности футболиста, именно в соревновании проявляются все положительные и отрицательные стороны спортивной подготовленности спортсмена.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, по-

зволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности. Соревновательная деятельность является наиболее приоритетной в изучении спортивной деятельности, так как позволяет выявить, каким параметрам игровой деятельности должен соответствовать квалифицированный спортсмен. Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности, ее достижение складывается из последовательного решения ряда частных задач, возникающих перед спортсменом в процессе продвижения к главной цели. Только располагая показателями соревновательной деятельности каждого спортсмена, можно оценить эффективность его действий и определить пути совершенствования его мастерства в процессе тренировки.

Структуру соревновательной деятельности в спортивных играх составляют компоненты, которые условно расположены на нескольких уровнях (схема 1).

Верхний уровень (**первый компонент**) составляет системно-целостное противостояние спортсменов двух команд, в нем представлены все компоненты структуры в их взаимосвязи. **Второй компонент** составляет командные тактические действия в нападении и обороне. Командные тактические действия являются определяющим фактором для выбора технико-тактических действий и их развития во времени и пространстве. **Третий компонент** образуют групповые тактические действия в нападении и обороне. В них находят реализацию командные тактические действия. **Четвертый компонент** структуры составляют индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите. Индивидуальные действия связаны с конкретными групповыми действиями и ими обусловлены. Качество выполнения этого компонента непосредственно отражается на эффективности соревновательной деятельности.

Физические способности (скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость, координационные способности, гибкость); психические качества и свойства личности спортсменов; уровень их сформированности и степень проявления в условиях соревновательной деятельности; функциональ-

ные возможности и морфологические признаки организма спортсмена обеспечивают эффективность и надежность двигательных действий в соревновательной деятельности. В подготовке спортсмена необходимо учитывать факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений.

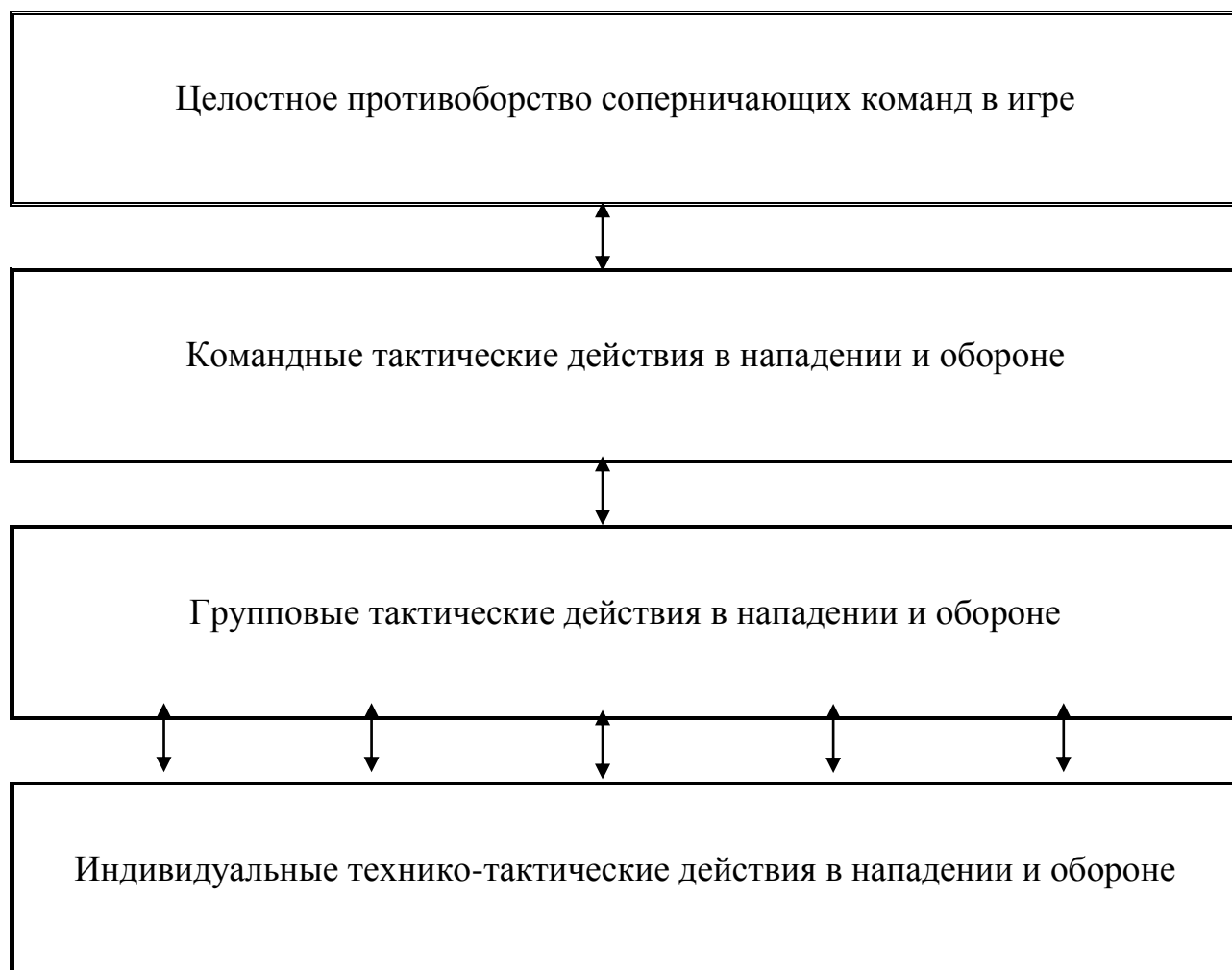


Схема 1. Структура соревновательной деятельности в командных спортивных играх

Наиболее значимыми являются следующие факторы:

- оснащенность приемами игры (чем шире арсенал техники игры и совершеннее и эффективнее навыки владения приемами игры, тем выше соревновательный потенциал футболиста);

- оснащенность тактическими действиями (степень совершенства и арсенал тактических действий являются решающим условием реализации технического потенциала);

- «применяемость» технико-тактического арсенала;

- эффективность технико-тактических действий;

- уровень развития физических и психических качеств и способностей, специфичных для соревновательной деятельности.

Первый и второй факторы взаимосвязаны: тактические действия прямо зависят от арсенала техники и технического мастерства, а максимальная реализация арсенала техники в игре полностью зависит от разнообразия тактических действий и тактического мастерства игроков. Поэтому правомерно говорить о технико-тактическом мастерстве игроков.

Взгляд на спортивную подготовку с позиции тренировки дает нам представление о расчлененности спортивного мастерства спортсмена на отдельные стороны его подготовленности (физической, психологической, технико-тактической). В соревнованиях все эти компоненты проявляются в единстве и для управления процессом достижения высшего результата необходимо иметь представление об истинном характере соревновательной деятельности. Результаты анализа соревновательной деятельности должны быть отправной точкой тренировочного процесса, поскольку именно она породила спортивную тренировку, а не наоборот.

В современной теории спортивной тренировки техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта в обеспечении достижений высоких спортивных результатов. Известно, что техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно связаны с физическими, техническими, интеллектуальными, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Процесс технической

подготовки сводится к становлению умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в процессе выполнения соревновательных действий, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки.

Под тактической подготовленностью в теории и практике спортивной тренировки понимается умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы, учитывая при этом специфику вида спорта и свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику. Таким образом, технико-тактическая подготовка спортсменов-игровиков должна рассматриваться как целостный процесс, в котором изучению и анализу технико-тактических показателей в соревновательной деятельности уделяется пристальное внимание. Показатели технико-тактической деятельности используются в двух направлениях: для оценки подготовленности своей команды и для сбора информации об игре соперника.

В мини-футболе соревновательная деятельность имеет свои особенности, связанные, прежде всего с правилами игры, размерами площадки и ворот, размерами и особенностями мяча (он меньше и практически не имеет отскока от площадки), количеством игроков на площадке (каждая команда на площадке имеет в своем составе пять игроков), временем игры (два тайма по 20 минут чистого времени). Все эти факторы существенно влияют на действия футболистов и вынуждают игроков постоянно перемещаться по площадке в поисках выгодной позиции и выполнять большое количество характерных для мини-футбола технико-тактических действий.

Современный этап развития мини-футбола может быть охарактеризован следующими чертами:

- скоростная активность (постоянное использование быстрых атакующих и защитных действий);
- постоянное давление на соперника («прессинг», плотная опека соперника с мячом и без мяча);
- надежные технико-тактические действия в нападении и защите;
- творческая самостоятельность и ответственность игроков.

Знать и уметь, целесообразно игровой ситуации, эффективно и надежно применять изученные технико-тактические действия в условиях спортивной борьбы двух команд – основное требование к квалифицированным игрокам в мини-футболе. Физиологическое воздействие соревновательной нагрузки в мини-футболе характеризуется расходом энергии, динамикой ЧСС и временем игры в различных пульсовых режимах. С анаэробной интенсивностью ведущие футболисты команды России пробегают за игру 600-800м, затрачивая на это 260-300 сек. игрового времени. Нагрузка с максимальной и суб-максимальной интенсивностью анаэробной направленности (ЧСС-180 уд/мин и более) включает:

- ускорения, выполняемые при выходе на свободное пространство;
- рывки, с целью овладения «нейтральным» мячом;
- ускорения при возвращении из зоны атаки в зону защиты;
- ускорения при организации быстрых атак.

К «смешанному» типу нагрузки (ЧСС 150-180 уд/мин) относятся игровые перемещения большой интенсивности аэробно-анаэробной направленности, которые проявляются в соревновательных действиях типа:

- выход на свободное место при позиционном нападении;
- ведение мяча и обводка соперника в движении;
- ускорения с целью перехвата мяча.

С данной интенсивностью футболисты преодолевают 1500-2400м, затрачивая при этом 920-1140 сек. от общего игрового времени.

Нагрузка умеренной интенсивности аэробной направленности (ЧСС – 130-150 уд/мин), наблюдается в следующих двигательных действиях:

- перемещения по площадке, не связанные с ускорениями, характеризующиеся незначительной работой ног;
- выполнение различных технико-тактических действий, не связанных с ускорениями и перемещениями;
- так называемые «простои», вызванные остановками, связанными с нарушением правил или выходом мяча за пределы площадки.

С данной интенсивностью футболисты преодолевают за время игры в среднем около 900-1700 метров, затрачивая на них 500-545 секунд игрового времени проводимого на поле.

Соревновательную деятельность в мини-футболе по структуре игры необходимо разбивать на три группы параметров.

К первой группе относятся обобщенные показатели, такие, как:

- количество смен игровых звеньев;
- общее время игры звеньев за смену;
- время отдыха звена между сменами;
- общее количество технико-тактических действий звена и команды в целом за смену;
- количество и продолжительность активных и пассивных фаз игры, остановок.

На основании этих данных можно составить общее представление об основных параметрах командной соревновательной нагрузки.

Вторая группа состоит из качественных показателей соревновательной деятельности:

- разнообразие, количество и эффективность атакующих и защитных действий;
- коэффициенты эффективности и надежности технико-тактических действий звена за смену, тайм и игру.

Третья группа показателей дает детальное представление о количественных параметрах индивидуальной соревновательной нагрузки:

- передачи мяча (короткие и средние, в различных направлениях, длинные, прострельные и навесные в штрафную площадь);
- ведения мяча за игру;
- количество обводок соперника;
- отборы и перехваты мяча;
- удары по воротам соперника (с различных дистанций и зон обстрела);
- количество невынужденных потерь мяча;
- количество подстраховок партнеров в защите;
- количество перемещений (рывков, прыжков и ускорений) и интенсивность бега.

Проведенные исследования соревновательной деятельности в мини-футболе показали, что наиболее эффективными являются атаки двух типов. Это «быстрая» атака с участием двух игроков и «позиционная» атака при взаимодействии четверки полевых игроков, а порой и пятерых (при замене вратаря игроком-гонялой). При построении оборонительных действий команд в мини-футболе наиболее эффективными принято считать варианты активного противодействия сопернику. Это, прежде всего, тактика персональной опеки соперника. Она предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям игрока.

При организации командой быстрых атак чаще всего реализуют игровое взаимодействие двое реже трое игроков. Причем начало атаки происходит благодаря индивидуальным технико-тактическим действиям футболистов. Организация быстрых атак примерно в 60% случаях приводит к взятию ворот. Считается, что плотность игровых действий в мини-футболе составляет в среднем 1 техническое действие в секунду. Таким образом, одна команда совершает от 1000 до 1300 игровых действий за матч. Специалисты технико-тактические действия условно разделяют на простые и сложные действия (табл. 1).

К первым относятся: остановка – пас; удар по воротам; ведение.

В группу сложных технико-тактических действий входят: замах – ведение; обводка (финт + ведение); пас пяткой; подставка; опережение (перехват); пас верхом; пас на «столба» (игрока, находящегося в центре штрафной площади); игра головой.

Таблица 1

Объем и структура технико-тактических действий в мини-футболе в командах высшей квалификации

№	Показатели ТТД	$\bar{X} \pm \sigma$
Простые технико-тактические действия		
1	Остановка - пас	820 ± 50
2	Удар по воротам	20 ± 3
3	Ведение	160 ± 25
Сложные технико-тактические действия		
4	Замах – ведение	$3 \pm 0,4$
5	Обводка (финт + ведение)	50 ± 4
6	Пас пяткой	10 ± 2
7	Подставка	0
8	Опережение (перехват)	$3 \pm 0,3$
9	Пас верхом	20 ± 2
10	Пас на «столба»	$3 \pm 0,5$
11	Игра головой	5 ± 1
	Всего за матч	1094 ± 113

Отмечается, что ведущие команды России используют в игре большое количество относительно сложных технических действий. Имеющиеся данные некоторых исследований в мини-футболе выявили показатели командных технико-тактических действий футболистов сборной России. В международных матчах за игру в среднем команда проводила от 73 до 104 атак на ворота соперника, 54% всех атак начинались от своих ворот. Наиболее эф-

фективными были атаки, начатые из средней зоны (41%) и зоны нападения (28%). При этом применялся быстрый выход из зоны защиты в среднюю зону или зону нападения. Защитники разнообразили свой выход продольно диагональными передачами мяча (66%), ведением мяча и обводкой (24%). В целом за игру количество проведенных быстрых атак составляло около 46% от общего количества атак, из них 60% привели к взятию ворот. Атаки позиционного плана составили 40% общего количества атакующих действий и 32% из них достигли цели.

Большую часть времени игровой смены (в среднем 4,5 мин.) игроки перемещаются с ЧСС 165-185 уд/мин. За время отдыха футболиста (до очередного выхода на площадку), который в среднем длился 4,5 мин. ЧСС успевает снизиться до 120-130 уд/мин, а в перерыве между таймами – до 100-120 уд/мин. В тоже время в некоторых исследованиях в мини-футболе отмечается, что повторная соревновательная нагрузка перед каждым выходом игроков на площадку выполнялась при величине ЧСС 98-160% уд/мин, тогда как после игровой микросерии она составляла 162-174 уд/мин. Количество ошибочных действий игроков не превышало 0,4% за смену. Продолжительность отдыха у игроков перед нагрузочной микросерией была 3-4 минуты. Если отдых игроков равнялся 1,5-2,5 минут, то величина ЧСС перед выходом составляла 126-138 уд/мин, что вызвало ее повышение после нагрузки до 180-189 уд/мин и увеличение ошибочных действий до 1,8% в смену. Особенно четко это просматривалось при действиях в сложных игровых ситуациях.

Определено, что игроки команд высшей лиги 86,4% ударов по воротам наносят в створ ворот по ширине площадки до 9 метров и глубине – до 20 метров, тогда как игроки команд низших лиг 88% ударов по воротам выполняют по ширине до 9 метров и глубине 16 метров. Выявлено, что в среднем за игру наносится около 44 ударов по воротам. Он отмечает, что в командах высшей лиги реализация ударов по ширине площадки достигает 16 метров и по глубине 12 метров при их средней результативности 17,9% случаев от общего количества ударов. В процентном соотношении результа-

тивность ударов выглядит следующим образом: в зоне до двух метров от ворот забито голов в 23,2% случаев, в зоне 2 - 4метра – в 19,6% случаев, в зоне 4 - 6метров – в 20,3% случаев, в зоне 6-8метров – в 7,1% случаев, в зоне 10-12метров – в 8,9% случаев, включая и штрафные удары. При этом анализ показывает, что при общей средней результативности ударов с взятием ворот, равной 53,7% случаев, в 22,8% случаях реализация происходит по ширине площадки до 6метров и глубине площадки до 12метров, в 17,6% случаев – по ширине 9метров и глубине 11метров и в 13,3% случаев – по ширине 16метров и глубине 10метров. Кроме того, было выявлено, что наиболее результативными ударами являются удар носком ноги (26,7% случаев) и удар с замыканием штанги (23,3% случаев). В исследовании отмечается, что результативность ударов зависит от того, в какую часть створа ворот направлен мяч. Данные свидетельствуют о значительно более высокой результативности ударов, направленных в нижнюю треть ворот (56% случаев).

Отмечается также, что тактические схемы расстановки игроков в большинстве наблюдаемых команд примерно в 80% случаев строятся по системе 1+2+2 и в 20% случаев по системе 1+3+1. Констатируется, что такое построение тактических схем связано с подбором игроков, особенно нападающего плана, и зависит от тактики игры соперника. В одном матче в среднем проводится от 6 до 11 контратак в зависимости от класса команды.

В тактике команд, особенно при проигрывании и равном счете, когда команда проводит атаку и находится на половине поля соперника, превалирует игра в большинстве случаев с участием вратаря (7%) и заменой вратаря на нападающего (30%), что является весьма эффективным средством против зонной защиты.

Приведенные данные целостно характеризуют основные составляющие соревновательной деятельности в мини-футболе. Таким образом, можно констатировать, что мини-футбол, являясь самостоятельным видом спорта, существенно отличается от большого футбола по структуре соревновательной деятельности, по объему и плотности применяемых технико-тактических

действий. В связи, с этим мини-футбол предъявляет высокие требования ко всем сторонам спортивной подготовленности футболистов, в том числе (что особенно важно) и к индивидуальному технико-тактическому мастерству спортсменов.

2. МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

2.1. Модель процесса технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов

Специалистами в области теории спорта регулярно высказывается мнение о том, что в ситуационных, то есть «спортивно-оперативных» видах спорта, важную роль играет технико-тактическая подготовленность. Одной из актуальных проблем в теории и методике спортивных игр является проблема совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов. Техничко-тактическое мастерство спортсмена с позиции системно-структурного подхода рассматривается как специфичная система сложно-координационных движений, направленных на успешное решение соревновательных задач для достижения высокого конечного результата.

Техничко-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.

Методология исследований в теории физической культуры и спорта, как и в других обобщающих науках, характеризуется тесным соединением философских, общенаучных, отраслевых и конкретно-исследовательских принципов, подходов, методов. Прогресс научных дисциплин немыслим без совершенствования свойственного им исследовательского «аппарата» – со-

вокупности средств и методов научного познания. Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение ее различных отраслей (обществоведческих и естественных, гуманитарных и «точных», биологических и технических и т.д.), усиление комплексности исследований и тому подобные тенденции приводят все больше к формированию общенаучных форм и методов научного познания. Они не замыкаются в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получают распространение во всех или многих ее отраслях, нередко различных. Речь идет, например, о системном и кибернетическом подходе, о моделировании и ряде других способов и приемов познания. Для теории физической культуры и спорта, как широко обобщающей теоретической дисциплины, общенаучные интегративные методы и подходы представляют особую ценность.

В современной общенаучной методологии повышенное внимание уделяется исследовательским подходам, специально ориентированным на интегративное познание сложноорганизованных явлений. Термин «интегративное» здесь подчеркивает, что речь идет о подходах, нацеливающих на синтез в познании, причем такой синтез, при котором в процессе познания объединенно отображаются, прежде всего, те свойства и связи изучаемых явлений, какие выражают их целостность (качественное отличие целого от его составных частей). К такого рода подходам относится, прежде всего, системный подход, быстро распространяющийся в самых различных отраслях современной науки.

Центральное место в системном подходе занимает установка на выявление интегративных системообразующих факторов, то есть свойств и связей, благодаря которым элементы объединяются в целое, приобретая системный характер, и которые представляют в нем именно то, что отличает целое от отдельных частей. В сфере физической культуры и спорта, например, самообразующую роль играют связи, обусловленные общей социальной направленностью, программно-нормативными и организационными основами физкультурного движения.

Все эти положения системного подхода нацеливают на то, чтобы в процессе исследования целостного объекта постоянно фокусировать внимание именно на тех его признаках, которые характеризуют данный объект как целое.

Части исследуемого объекта рассматриваются при таком подходе не в отрыве друг от друга и не как конечный пункт познания, а лишь как стороны целого, тесно взаимосвязанные в рамках единой системы. Они анализируются лишь постольку, поскольку это необходимо для понимания основ строения и функционирования системы.

Данный подход не отменяет и не заменяет других научных подходов, в том числе и при исследовании систем. Используя его надо опираться на всю совокупность фундаментальных методологических принципов и комплексно применять познавательные подходы.

В комплексе исследовательских подходов, применяемых в теории и практике спорта, одно из видных мест занимают современные способы познавательного моделирования. В качестве метода исследования моделирование характеризуется построением или подбором некоторой «модели» исследуемого объекта (его аналога, подобия, упрощенной копии) и оперированием с этой моделью для получения сведений, которые могут быть по аналогии перенесены на воспроизводимый объект.

В отличие от практических методов моделирования (например, в кораблестроении, самолетостроении и т.д.), в теоретическом исследовании модели имеют чаще всего не вещественную, а знаковую форму – математическую, графическую, логико-символическую, словесную. Если такого рода модели воспроизводят существенные свойства оригинала, они приобретают серьезное познавательное значение, помогают не только объяснить известное, но и подойти к новому знанию.

Моделирование в изложенном смысле надо отличать от других познавательных операций, связанных с созданием логических схем, отражающих исследуемый объект, хотя в литературе нередко их тоже называют «моделя-

ми». Логическое отражение объекта происходит в любом исследовании, но это не значит, что всякое исследование выполняется методом моделирования в собственном смысле этого слова. Для последнего характерно, как сказано, использование моделей, которые не являются непосредственным отражением самого исследуемого объекта, а вводятся как бы «извне» по аналогии с ним (соответственно в логике различают специальный тип умозаключений по аналогии).

Вместе с тем, до того, как прибегать к моделированию, надо создать хотя бы самые первоначальные предпосылки модели – проанализировать и обобщить имеющиеся данные о сущности моделируемого объекта (явления, процесса, свойства, связи и т.д.), выработать на этой основе по возможности содержательные представления о его строении и функциях с тем, чтобы выбрать модель, действительно, подобную оригиналу в том или ином отношении. Не менее важное требование к моделированию, выполняемому с помощью расчетных процедур, заключается в том, чтобы количественные зависимости и соотношения, выявляемые на модели, находились бы в определенном соответствии с аналогичными характеристиками моделируемого объекта.

Моменты моделирования в исследованиях физической культуры и спорта встречаются довольно часто, хотя и не всегда в достаточно четко выраженной форме. На современном этапе они связаны большей частью с использованием математических (особенно статистических) способов формирования моделей. Объектами моделирования при этом бывают: параметры физической подготовленности (или, шире говоря, физического состояния человека), достигаемые под воздействием факторов физической культуры, соотношения между этими воздействующими факторами и динамикой физической подготовленности, их структура (относительно устойчивый порядок объединения), отдельные стороны процесса физического воспитания, динамика некоторых показателей, характеризующих развитие физической культуры и спорта в обществе (тенденции прироста контингентов, вовлекаемых в

физкультурное и спортивное движение, уровня их общей физической подготовленности и спортивных достижений, материальных вложений в область физической культуры и спорта и т.д.) и многое другое.

Непосредственно оперировать с такими объектами в их натуральном виде, в частности, экспериментировать с ними, весьма трудно, а в ряде случаев и просто невозможно. Этим, прежде всего, и обусловлена важная роль моделирования в исследовании. «Замещая» сложный объект его моделью, которая воспроизводит объект в упрощенной форме и в то же время имеет с ним нечто общее, исследователь получает возможность составить некоторые представления о свойствах и отношениях интересующего его объекта, даже если он не поддается непосредственному восприятию.

В спорте «модель» - это выражение конечного состояния. Выделяют «модель спортсмена», «модель команды», «модель соревнований», «модель тренировки», «модель подготовки». Они разрабатываются на основе изучения специфики вида спорта, выделения факторов, обуславливающих эффективность соревновательной деятельности и достижение высоких спортивных результатов. Хотя не все объекты и явления спортивной тренировки в силу их сложности и многообразия удается представить в виде достаточно полных моделей. Поэтому часто используют отдельные показатели, обычно обозначаемые как модельные характеристики.

Разрабатываются: модельные характеристики требований к идеальному спортсмену (команде) – показатели соревновательной деятельности и уровня подготовленности (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической, интегральной); моделирование соревновательной деятельности – по степени адекватности главным соревнованиям; моделирования структурных компонентов тренировочного процесса (типы микроциклов, мезоциклов и т.п.).

Другой тип моделей – абстрактные, логико-математические. При помощи таких моделей получают новые знания, которые нельзя было получить, используя предыдущие типы. В спорте к ним относятся корреляционные,

регрессионные и факторные модели. Это модели структуры физической подготовленности, структуры технико-тактического мастерства, взаимосвязи сторон подготовленности спортсменов и эффективности соревновательной деятельности.

Понятие «модель» имеет различное содержание. Все термины, определяющие данное понятие происходят от итальянского «моделле», французского «моделе», латинского «модулюс», что означает «мера», «образец», «эталон», «стандарт».

В широком смысле под моделью понимается «любой образ, аналог (мысленный или условный), изображение, описание, схема, чертеж, график, план, карта какого-либо объекта, процесса или явления («оригинала» данной модели), используемый в качестве его «заместителя», «представителя».

Моделирование – одна из основных категорий теории познания. На идее моделирования по существу, базируется любой метод научного исследования – как теоретический (при котором используются различного рода знаковые, абстрактные модели), так и экспериментальный (использующий предметные модели).

Таким образом, «моделирование» - это исследование объектов познания на их моделях, построение моделей реально существующих предметов, явлений, процессов (живых организмов и их развития, инженерных конструкций, общественных систем).

При изучении человека под «моделью» необходимо понимать образец динамического порядка, явление, отражающий развитие и функционирование организма, процессы развития, обучения, тренировки и деятельной подготовки. Она представляет собой не просто набор рядоположенных характеристик движения, а сложное их сочетание, отражающее взаимокompенсацию и взаимодействие, направленное на достижение результата.

В спорте моделирование понимается как новый в теории спортивной подготовки метод исследования и конструктивного выражения принципов

альной сущности форм построения тренировочного процесса, тенденций его развертывания во времени и определяющих им методических концепций.

Моделирование, кроме этого, связывают: с построением, изучением и использованием моделей для определения и уточнения характеристик и направлений оптимизации процесса спортивной подготовки и результативного участия в соревнованиях; с процессом создания и использования моделей для эффективного управления тренировочным процессом на основе определения различных характеристик спортивной подготовки и рациональных способов построения ее структурных частей.

В спортивной подготовке модели используются в качестве замены объекта для того, чтобы исследования на модели позволили получить новые сведения о самом объекте. Так же модели оказываются полезными для обобщения эмпирических знаний, выявления закономерностей в связях разнообразных процессов и явлений в спорте. Кроме этого, модели оказывают огромное влияние на ретрансляцию результатов экспериментальных научных работ в практику спорта. Именно такую роль выполняют морфофункциональные модели при решении задач отбора и ориентации модели подготовленности и соревновательной деятельности при построении учебно-тренировочного процесса.

Установление модельного уровня различных сторон спортивной подготовки спортсменов, как цели на определенных этапах, дает возможность оптимизировать процесс управления, повысить его целенаправленность. Сравнение истинного состояния и модельного, определяющего более высокий уровень подготовленности спортсмена, наиболее часто встречающийся способ применения модельных характеристик. Следовательно, обоснование модельных характеристик в качестве цели позволяет определить в соответствии с ней программу достижения этой цели и, если это необходимо, скорректировать управление учебно-тренировочными воздействиями.

В процессе моделирования необходимо:

- изучить вопросы, для решения которых могут быть использованы модели, выяснить пути их применения и возможные ограничения;

- определить степень детализации модели, то есть количество параметров, включаемых в модель, характер связи между ними и виды управляющих воздействий на систему;

- определить продолжительность времени моделирования, которое должно быть достаточно для того, чтобы успели проявиться все характерные признаки данного явления.

При разработке моделей в процессе тренировки нужно ясно представить себе сложность моделируемых объектов, явлений и процессов, структурную и функциональную взаимосвязь моделей, относящихся к различным сторонам тренировочного процесса, а также необходимость преимущественно количественного выражения основных характеристик моделей. В частности, при разработке модельных характеристик соревновательной деятельности, подготовленности и др. необходимо ориентироваться на показатели, свидетельствующие о качествах и способностях, подлежащих направленному совершенствованию средствами педагогического воздействия.

Для реального воздействия на различные стороны спортивной подготовки необходимо правильно определить пути повышения эффективности тренировочного процесса, ориентируясь на модельные характеристики. Например, для повышения эффективности спортивной подготовки квалифицированных спортсменов предлагается установление степени рассогласования между модельными характеристиками и индивидуальными показателями спортсменов. Для этого используют два варианта установления оптимального уровня соответствия.

Первый вариант предполагает дальнейшее повышение ведущих компонентов спортивного мастерства при «подтягивании» отстающих параметров до минимально необходимого уровня. Второй вариант основан на абсолютном устранении разницы путем преимущественного и акцентированного воздействия на слабые, отстающие стороны подготовленности. Достаточно эф-

фективным способом при составлении программ коррекции индивидуально-го технико-тактического мастерства в футболе является следующий подход: интенсивное совершенствование ведущих качеств и сторон подготовленности футболиста и подтягивание до оптимального уровня слабых, отстающих. Коррекцию тренировочного процесса футболистов предложено рассматривать как устранение несоответствия индивидуальных показателей с модельными характеристиками и нормативными показателями.

В процессе создания моделей необходимо выделять такие методы моделирования, как: методы должных норм, экспертных оценок, математических экстраполяций. Моделирование разделяется на следующие уровни: соревновательная деятельность, специальная физическая, технико-тактическая, функциональная и психологическая подготовленность, морфологические характеристики, возраст и стаж.

При разработке модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности рекомендуется выражать их количественно, конкретизировать применительно не только к виду спорта и его отдельной дисциплине, но и к конкретному спортсмену. Следует также предусматривать необходимую вариативность отдельных параметров в зависимости от состояния организма спортсмена в различных стадиях соревновательной деятельности или в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Применительно к структуре соревновательной деятельности и подготовленности в основу методологии разработки модельных характеристик, кроме изучения и использования данных о группах выдающихся спортсменов, должны лечь всестороннее исследование возможностей отдельных выдающихся спортсменов и групп спортсменов (родственных по морфофункциональным и типологическим особенностям): их задатков, способностей, адаптационных возможностей, закономерностей становления основных составляющих спортивного мастерства, взаимосвязи между ними, компенсаторных возможностей организма.

Разработка модельных характеристик этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов тренировки должна предусматривать соблюдение основных закономерностей становления спортивного мастерства с целью достижения оптимального для демонстрации наивысших спортивных результатов уровня подготовленности. Модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов должны строиться на основе современных представлений о механизмах долговременной адаптации, знаний о взаимодействии нагрузки и восстановления как факторов, стимулирующих приспособительные процессы и создающих условия для их трансформации в структурные и функциональные преобразования в организме человека.

В основе разработки моделей тренировочных занятий лежат сведения о закономерностях взаимодействия различных тренировочных упражнений в программах занятий, особенностях протекания процессов утомления, поддержания высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки.

Модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов строятся на основе учета механизмов срочной адаптации, а также оптимальных для направленного совершенствования различных составляющих подготовленности, параметров тренировочной нагрузки – продолжительности отдельных упражнений и их комплексов, интенсивности работы, продолжительности и характера пауз между упражнениями, общего количества упражнений.

К этапам моделирования относятся поисковый; познавательный; теоретический анализ результатов идеального и реального исследования моделей; их включение в общую систему знаний; разработки путей практической реализации задач управления, возникающих при использовании конкретной модели в тренировочной и соревновательной деятельности. Модели, используемые в практике спорта, имеют такие виды, как обобщенные, групповые и индивидуальные.

Обобщенные модели отражают характеристику объекта или процесса, выявленную на базе исследования относительно большой группы спортсме-

нов различного пола, возраста и квалификации в данном виде спорта. Модели такого вида носят общеориентирующий характер и отражают общие закономерности соревновательной деятельности.

Групповые модели конструируются на основе изучения конкретной совокупности спортсменов или команды, которые отличаются специфическими признаками в пределах того или иного вида спорта. На самом деле редко кто из сильнейших спортсменов, на основе показателей которых создавались обобщенные модели, соответствует идеалу соревновательной деятельности или подготовленности, реакции организма на соревновательные нагрузки.

Индивидуальные модели строятся для отдельных спортсменов и полагаются на данные длительного исследования и индивидуального прогнозирования структуры соревновательной деятельности и подготовленности отдельного спортсмена. В итоге получаются самые разные индивидуальные модели соревновательной деятельности, модели различных сторон подготовленности. В практическом аспекте в спорте находят применение модели всех трех видов. Модели более высокого уровня, обеспечивая общие направления спортивной подготовки, детализируются в индивидуальных моделях и создают для предпосылки для успешного управления спортивной деятельностью.

Четкие модельные показатели в количественно-качественном выражении как конечная цель системы подготовки и гарантия достижения прогнозируемого спортивного результата служат важнейшим условием эффективного управления тренировкой спортсменов.

Разрабатывая прогностические модели в спортивных играх, следует иметь в виду тот факт, что они вероятностны и условны по своей сути. Главная особенность и сложность прогнозирования в спортивных командных играх заключается в том, что данные прогнозирования связаны не только с собственной командой, но и с разными соперниками команды. Причины ошибок прогнозирования в футболе, в том числе и при моделировании, как правило, заключаются в сложности достоверного моделирования взаимосвязей собст-

венных действий и намерений и действий соперников. Конечно, не все, что исследуется в теории физической культуры и спорта может быть корректно смоделировано. Однако по мере разработки методологических основ этого исследовательского подхода, развития новых отраслей математики и математической логики применительно к особенностям познания социальных объектов, а также благодаря внедрению в исследовательскую практику мощных быстродействующих ЭВМ моделирование получает все более широкую сферу применения, в том числе и в исследованиях, касающихся физкультуры и спорта. Так, предприняты попытки построения с помощью многофакторного анализа и других современных математических методов многомерных моделей физической подготовленности, приобретаемой в результате занятий физкультурой и спортом; появляется также опыт использования математической теории игр для моделирования технико-тактических действий в единоборствах и спортивных играх, разработки логико-математических моделей фрагментов тренировочного процесса и т.д.

Таким образом, вышеперечисленные исследовательские подходы, ориентированные на интегративное познание сложноорганизованных явлений, теоретический анализ научно-методической литературы, позволили разработать модель процесса технико-тактической подготовки мини-футболистов (схема 2).

Модель включает в себя:

- предпосылки к моделированию процесса технико-тактической подготовки;
- технологию поэтапного формирования специфических технико-тактических действий;
- методику технико-тактической подготовки;
- оценку сформированного уровня и эффективности технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в соревновательной деятельности по мини-футболу.



**Схема 2. Модель процесса технико-тактической подготовки
мини-футболистов**

Разработка данной модели отражает принятый принцип моделирования с выделением этапов – поисковый; познавательный; теоретического анализа результатов идеального и реального исследования моделей; их включения в общую систему знаний; разработки путей практической реализации задач управления, возникающих при использовании конкретной модели в тренировочной и соревновательной деятельности.

Предпосылки к моделированию процесса технико-тактической подготовки включают в себя накопление количественных и качественных параметров соревновательной деятельности футболистов, выступающих в качестве объективных оснований к конструированию предполагаемой модели, и содержит блоки технико-тактических действий, которые отражают фактический и модельный уровень технико-тактических действий футболистов. Данные блоки являются **первым уровнем** модели.

Второй уровень модели предполагает методику, основанную на технологии поэтапного формирования специфических технико-тактических действий. Технология предусматривает следующие этапы формирования технико-тактических действий:

1 этап: формирование знаний о специфических технико-тактических действиях в мини-футболе на основе наблюдения за их выполнением с одновременным комментарием, который обращает внимание на элементы специфических технико-тактического действий и особенности условий их успешного выполнения.

На данном этапе формировался образ, модель изучаемого специфического технико-тактического действия, создавались ориентировочные основы действия, осуществлялся процесс насмотренности специфических технико-тактических действий лидеров мирового мини-футбола;

2 этап: создание устойчивого, оптимального варианта выполнения специфических технико-тактических действий с учетом наличия собственного двигательного опыта футболиста. В начале этого этапа формировалась рациональная временная, пространственная и динамическая структура специ-

фических технико-тактических действий футболистов, целесообразный ритм их выполнения.

В дальнейшем осуществлялась стабилизация специфических технико-тактических действий футболистов и дальнейшее совершенствование их отдельных частей.

3 этап: стабилизация технико-тактических действий и дальнейшее их совершенствование с установкой на надежность и результативность действий. На этом этапе проходило формирование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей футболистов, совершенствование способности футболистов к максимальной реализации скоростного потенциала при выполнении специфичных технико-тактических действий.

Методика технико-тактической подготовки содержит комплексы тренировочных упражнений по формированию специфических технико-тактических действий футболистов, сконструированные с учетом особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе; текущий и этапный контроль с использованием тестов и комплексного упражнения по определению специальной физической и технико-тактической подготовленности; коррекцию в учебно-тренировочном процессе.

Третий уровень содержит оценку сформированного уровня и эффективности технико-тактических действий квалифицированных футболистов в соревновательной деятельности, которая определялась с помощью коэффициентов надежности и эффективности технико-тактических действий футболистов и их изменений в течение всего соревновательного периода.

Структурное содержание модели представляет собой тесную взаимосвязь и взаимодействие основных блоков модели. Реализация модели позволяет сформировать специфические технико-тактические действия квалифицированных футболистов, перешедших из большого футбола в мини-футбол, что способствует повышению уровня технико-тактической подготовленности и результативности соревновательной деятельности.

2.2. Технология поэтапного формирования технико-тактических действий мини-футболистов на этапе подготовительного периода годового макроцикла

Основополагающими принципами воздействия методики технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов являются следующие:

1. Положения теории поэтапного формирования технико-тактических действий, делающие этот процесс управляемым и способствующими повышению эффективности тренировочного процесса;

2. Подбор последовательных комплексов упражнений, применяемых в тренировке осуществлялся с учетом:

- доминантных факторов технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов;
- параметров специфических проявлений технико-тактических действий;
- современных рекомендаций построения технико-тактической подготовки.

В основе методики лежит технология поэтапного формирования специфических технико-тактических действий, которая должна осуществляться в рамках подготовительного периода годового макроцикла тренировки мини-футболистов.

Общеизвестно, что подготовительный период состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного этапа. На общеподготовительном этапе доля соревновательных упражнений в общем объеме работы низка.

На первый план выдвигаются специально-подготовительные упражнения. Важной задачей на этом этапе является повышение способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок. Тренировка на специально-подготовительном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается увеличением доли специаль-

но-подготовительных упражнений, приближенных к упражнениям соревновательного плана.

На этом этапе развитие физических качеств решается параллельно с совершенствованием соревновательной техники. Эти этапы в свою очередь делятся на мезоциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный и предсоревновательный.

Основной задачей втягивающего мезоцикла является постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов организма спортсмена, определяющих уровень разных видов выносливости; избирательное совершенствование скоростно-силовых качеств и качества гибкости; становление двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность дальнейшей запланированной работы.

В период базового мезоцикла проводится работа по повышению функциональных возможностей, развитию физических качеств, совершенствованию технико-тактической и психологической подготовленности.

В ходе контрольно-подготовительного мезоцикла осуществляется интегральная подготовка применительно к специфике соревновательной деятельности. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Предсоревновательный мезоцикл был предназначен для устранения мелких недостатков, для корректировки и дальнейшего совершенствования технико-тактических возможностей, моделирования режима соревновательной деятельности. В зависимости от состояния, в котором находится спортсмен в начале предсоревновательного мезоцикла, тренировка может быть построена преимущественно на основе нагрузочных или разгрузочных микроциклов. Микроциклы зависят от задач, поставленных в мезоцикле. Они могут быть втягивающими, базовыми, специально-подготовительными, подводящими.

В мини-футболе продолжительность подготовительного периода, как правило, составляет около трех месяцев (июль, август, сентябрь). Мезоциклы этого периода включают в себя от двух до четырех микроциклов, микроциклы в свою очередь могут колебаться от 2 до 10-12 дней. Оптимальным считается семидневный микроцикл (шесть дней практических занятий и один день отдыха). Микроциклы другой продолжительности (от 3 до 11-14 дней) обычно планируют в соревновательном периоде, что связано с туровой системой соревнований.

В практике мини-футбола широко применяются «ударные» микроциклы, которые позволяют получить необходимый тренировочный эффект за короткое время. В структуре различных микроциклов тренировочные занятия делятся на занятия избирательной направленности (развитие быстроты, силовых, скоростно-силовых, координационных качеств, совершенствование технико-тактических действий) и комплексные занятия (чередование нескольких занятий по преимущественной направленности в течение одного дня с выделением основного занятия). Тренировочные занятия в мини-футболе имеют разную продолжительность – от 45-60 минут до двух часов в зависимости от этапа спортивной подготовки, целей занятия и поставленных педагогических задач.

Изложенные подходы и положения периодизации спортивной подготовки, а также современные теории и концепции обучения в физической культуре и спорте стали основой технологии поэтапного формирования специфических технико-тактических действий мини-футболистов.

Каждый этап технологии содержит свои задачи, средства и методы, используемые в формировании специфических технико-тактических действий (табл. 2).

На первом этапе формируются специальные знания об особенностях индивидуальных и групповых технико-тактических действий в мини-футболе, вырабатывается умение использовать полученные теоретические знания при освоении специфических технико-тактических действий.

**Технология поэтапного формирования специфических технико-
тактических действий квалифицированных спортсменов
в мини-футболе**

Этап	Задачи	Средства	Методы	Результат
Формирование знаний, создание представлений о специфических технико-тактических действиях (14 дней)	Сформировать представление о специфических технико-тактических действиях	Аудиовизуальные средства, упражнения по технике	Словесный, наглядный, аудиовизуальный, идеомоторный, целостно-конструктивный	Создание индивидуальной модели элементов специфических двигательных действий
Создание устойчивого выполнения, стабилизация технико-тактических действий (28 дней)	Сформировать рациональную структуру движений, основанную на точности выполнения	Специально-подготовительные упражнения, упражнения по технике и тактике	Целостного выполнения в вариативных условиях, с постепенным возрастанием трудностей, идеомоторный	Создание индивидуальной модели соединений специфических двигательных действий
Дальнейшее совершенствование технико-тактических действий в вариативных условиях (42 дня)	Сформировать комплексные технико-тактические действия, основанные на надежности и результативности выполнения	Технико-тактические упражнения, упражнения на переключение в действиях, соревновательные упражнения	Сопряженно-го воздействия, игровой, соревновательный	Создание индивидуальной модели комбинаций двигательных действий

На данном этапе формируется образ, модель изучаемого специфического технико-тактического действия, создаются ориентировочные основы действия и ознакомление с основными опорными точками. Возникающие на этом этапе психомоторные реакции создают соответствующую психическую настройку.

Результат достигается применением словесных и наглядных методов, аудиовизуального воздействия. На этом этапе особая роль принадлежит идеомоторной тренировке, которая заключается в развитии способности мини-футболистов вызывать и анализировать мышечно-двигательные представления о движении, вносить в них коррективы и на основании этого управлять движением.

Первый этап технологии формирования специфических технико-тактических действий в структуре подготовительного периода охватывает два первых микроцикла втягивающего мезоцикла (табл. 3). В первом микроцикле занятия проходят в виде просмотра видеозаписей команд – лидеров мирового мини-футбола. Одновременно комментируется каждый игровой эпизод, анализируются особенности, условия и причины выполнения того или иного технико-тактического действия. В это время у игроков формируются общие представления о специфике индивидуальных и групповых технико-тактических действий в мини-футболе. Во втором микроцикле занятия направлены на создание у каждого футболиста образа собственных технико-тактических движений. Футболист как бы мысленно просматривает кинограмму технико-тактического действия, видя себя в этой кинограмме выполняющим действие точно, правильно, в полном соответствии с требуемыми пространственными, временными и динамическими параметрами. Мысленное прорисовывание движений в процессе представления технико-тактического действия значительно повышает его тренирующий эффект и эффект практического овладения изучаемого действия.

Второй этап технологии начинается в последнем микроцикле втягивающего мезоцикла, длится в течение всего базового мезоцикла и направлен

на создание устойчивого выполнения специфических технико-тактических действий и их дальнейшую стабилизацию. В последнем микроцикле втягивающего мезоцикла и первом микроцикле базового мезоцикла формируется рациональная временная, пространственная и динамическая структура специфических технико-тактических действий мини-футболистов, целесообразный ритм их выполнения. Следующие мезоциклы направлены на стабилизацию специфических технико-тактических действий мини-футболистов и дальнейшее совершенствование их отдельных частей.

На этом этапе используются многократные повторения тренировочных упражнений в стандартных и вариативных условиях, с постепенным возрастанием трудностей выполнения движений. Соотношение простых и вариативных повторений тренировочных упражнений увеличиваются в сторону вариативного использования технико-тактических действий. В целях ускорения формирования специфических технико-тактических действий в ходе занятий продолжается применение идеомоторного метода тренировки, когда реальному выполнению тренировочного упражнения предшествует его мысленное выполнение. В ходе мысленного представления о технико-тактическом действии в соответствующих мышцах автоматически возникают едва заметные сокращения и расслабления, и в результате мини-футболист как бы независимо от своего сознания начинает выполнять то движение, которое мысленно представил. Проведение идеомоторной настройки в сочетании с практическим выполнением отдельных элементов технико-тактических действий создает оптимальные условия для последующего ее исполнения. **На третьем этапе** (весь специально – подготовительный этап) проходит формирование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей мини-футболистов, совершенствование способности мини-футболистов к максимальной реализации скоростного потенциала при выполнении специфических технико-тактических действий.

Таблица 3

**Распределение этапов формирования технико-тактических действий в структуре подготовительного периода
годового макроцикла**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД												
Этапы периода	Общеподготовительный						Специально-подготовительный					
Месяцы	Июль				Август				Сентябрь			
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Мезоциклы	Втягивающий			Базовый			Контрольно-подготовительный			Предсоревновательный		
Микроциклы	Вт	У	В	У	У	В	У	У	В	У	У	П
1 день	вд	вд/А	А-Б-В	к	к	к	к	к	к	к	к	к
2 день	вд/А	А	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	к	А-Б-В	А-Б-В	к	А-Б-В	А-Б-В	к
3 день	вд/А	А	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В
4 день	вд/А	А	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В
5 день	вд/А	А	к	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В	А-Б-В
6 день	вд/А	А	к	А-Б-В	А-Б-В	к	А-Б-В	А-Б-В	к	А-Б-В	А-Б-В	к
7 день	с	с	б	с	с	б	с	с	б	с	с	б
Сборы	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-
Контроль	Т	Т	Т	Т	Т	Э	Т	Т	Т	Т	Т	Э
Этапы технологии	Первый этап			Второй этап			Третий этап					

Примечание: **Вт**-втягивающий; **У**-ударный; **В**-восстановительный; **П**-подводящий; **с**-сауна; **б**-бассейн; **к**-командные технико-тактические действия; **Т**-текущий контроль; **Э**-этапный контроль; **А**-комплекс по формированию элементов двигательных действий; **Б**-комплекс по формированию соединений двигательных действий; **В**-комплекс по формированию комбинаций двигательных действий

Одними из главных педагогических задач этого этапа являются: формирование у мини-футболистов обобщенной чувственной модели целостного движения, сенсорного и логического контроля; эффективное применение освоенных технико-тактических действий в системе сочетания комплекса освоенных специфических технико-тактических действий; эффективное применение освоенных технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности. По мере развития специальной тренированности и становления спортивной формы формирование специфических технико-тактических действий приобретает выраженный интегральный характер за счет сопряженного воздействия тренировочных упражнений.

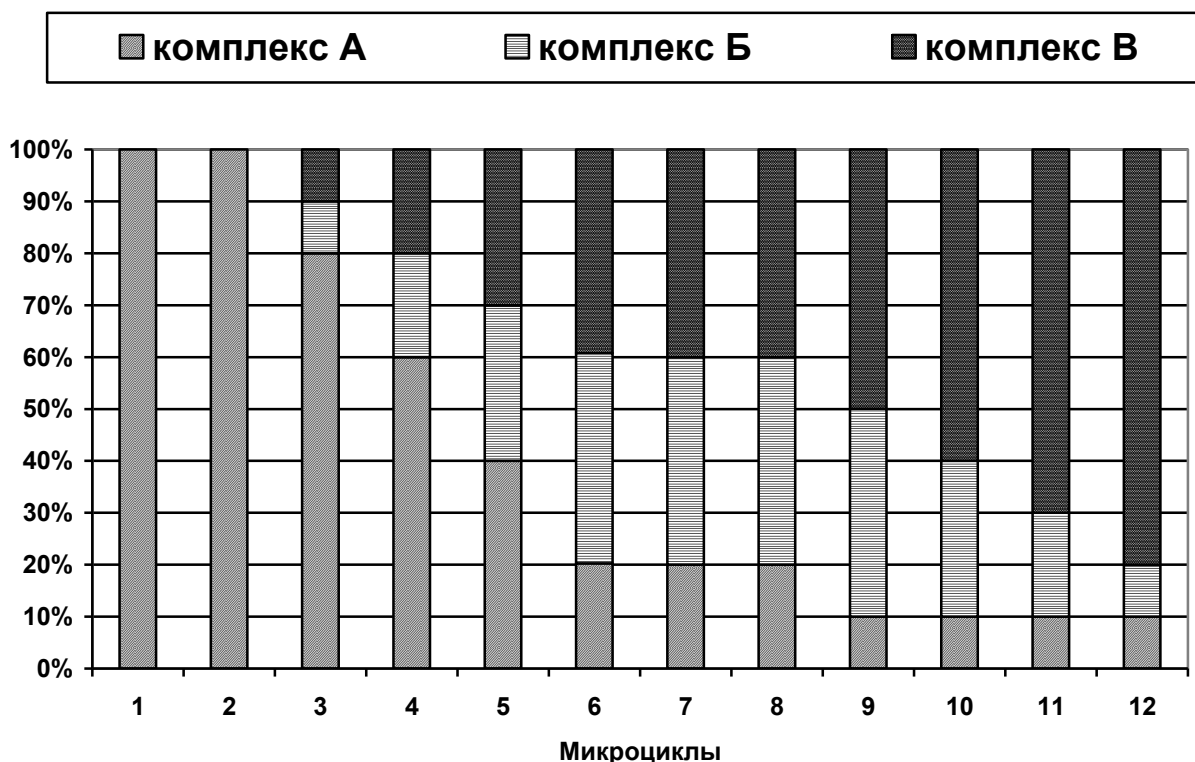
Повышение уровня специфической технико-тактической подготовленности каждого игрока осуществляется преимущественно моделированием индивидуальных и групповых соревновательных действий в отдельных тренировках, проведением двусторонних и контрольных игр. Такие игры выступают как в роли эффективного средства тренировки, так и контроля подготовленности каждого мини-футболиста и команды в целом. В рамках третьего этапа отчетливо проявляется эффективность реализации технологии поэтапного формирования специфических технико-тактических действий. Изучение научно – методической литературы, обобщение передового практического опыта, определение особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе, установление специфических технико-тактических действий футболистов позволяет разработать последовательные комплексы тренировочных упражнений, являющиеся основой методики технико-тактической подготовки.

При разработке последовательных комплексов особое внимание должно уделяться определению рационального соотношения составляющих технико-тактических действий, их применения на каждом этапе формирования и совершенствования, составлению тренировочных упражнений, описанию техники их выполнения, продолжительности отдельных упражнений и их

комплексов, интенсивности работы, продолжительности и характеру пауз между упражнениями.

В рамках семидневных микроциклов занятия по формированию специфических технико-тактических действий проводятся не реже 3-х, 4-х раз в неделю, в качестве второй тренировки. Во время учебно-тренировочных сборов (2, 4, 5, 7, 8, 10 и 11 микроциклы) занятия проводятся на первой тренировке. При этом около 70% из них выполняется в аэробной и смешанной зонах энергообеспечения. В остальные тренировочные занятия осуществляется индивидуальная работа над дополнительной техникой и неспециализированная работа, направленная на развитие двигательных качеств.

Соотношение средств формирования технико-тактических действий в структуре подготовительного периода годового макроцикла строится с учетом опережающего формирования технического мастерства.



Гистограмма 1. Соотношение средств формирования специфических технико-тактических действий в структуре подготовительного периода годового макроцикла

На гистограмме 1 видно, что по мере приближения к основным соревнованиям в тренировке значительно уменьшается объем работы над формированием элементов технико-тактических действий (комплекс тренировочных упражнений «А»), и увеличивается работа по формированию соединений (комплекс тренировочных упражнений «Б») и комбинаций (комплекс тренировочных упражнений «В») специфических технико-тактических действий квалифицированных футболистов.

В теории и практике футбола исходным элементом структуры технико-тактической подготовки являются упражнения со всеми необходимыми условиями для их выполнения, позволяющие решать определенные педагогические задачи.

В системе тренировки мини-футболистов центральное место занимают специально – подготовительные упражнения, включающие в себя элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Почти любое упражнение, содержащее технико-тактические элементы, в определенной мере служит средством совершенствования в них.

При составлении комплексов упражнений для формирования специфических технико-тактических действий отбираются упражнения не только такие, с помощью которых можно было бы воздействовать на структуру элемента, но и на те механизмы, которые обеспечивают устойчивый прогресс технико-тактической подготовки на основании эквивалентности проявления качеств и свойств (сенсомоторики, реакции, внимания).

В соревновательной деятельности по мини-футболу выявлены специфические технико-тактические действия. К ним относятся: остановки мяча подошвой; ведение мяча подошвой; финты подошвой; передачи мяча подошвой; удары носком. Остановимся на характерных особенностях некоторых из них:

- остановка (прием) мяча подошвой чаще всего выполняется в движении с одновременным переводом мяча (в сторону, вперед, назад). Приняв (остановив) мяч таким способом, футболист имел возможность сразу перейти к ведению мяча или применить финт против атакующего соперника.

- ведения мяча (дриблинг) подошвой лицом вперед, спиной вперед и боком являются наиболее универсальными в мини-футболе, обеспечивая наиболее надежный контроль мяча и одновременно позволяя игрокам легко изменять направление своего перемещения, уменьшая риск потери мяча в случае контакта с соперником.

Наиболее специфичными считаются передачи мяча, выполненные подошвой и подцепом мяча носком (средней частью подъема). Передачи подошвой, как правило, выполняются в условиях ограниченного пространства и в постоянном единоборстве с соперником, то есть «накоротке».

Передачи подошвой используются в таких тактических комбинациях, как «скрещивание», «забегание», «передача под удар» и др. Эти комбинации выполняются с участием двух игроков и называются комбинациями - «двойками». Передача мяча подцепом («черпаком»), как правило, выполняется партнеру над ногой или головой соперника в свободную зону.

Из различных способов выполнения финтов подошвой («убирание мяча подошвой», «остановка мяча подошвой» и т.д.) чаще всего применяется финт с разворотом, который называется «вертушка». Он позволяет сохранить уходящий мяч и одновременно успеть развернуться лицом к сопернику, а также обыграть соперника и освободиться от его опеки. Другие финты подошвой основаны на выполнении отдельных элементов финта с разворотом.

В мини-футболе, где игровые действия ограничены пространством, количеством игроков на площадке, дефицитом времени для решения оперативных технико-тактических задач, особенностями правил игры, где цена любой ошибки высока как никогда, актуальными становятся эффективные перемещения без мяча.

Во всех перемещениях игрока без мяча должна присутствовать только одна цель – создание оптимальных условий для отбора мяча или завершения атакующих действий. Так, например, при защитных действиях наиболее правильным способом перемещения должен считаться приставной, скользящий шаг вправо или влево, вперед или назад, причем одно плечо должно быть впереди. При попытке соперника с помощью обманных движений обыграть «один в один» перемещения должны носить комбинированный характер: вправо - вперед, влево – назад, вправо – назад и т.д.

Защищающийся игрок должен располагаться вполоборота, что дает ему возможность своевременно вносить коррективы в свои перемещения. Расстояние до опекаемого игрока должно быть таким, чтобы можно было в нужный момент «накрыть» удар по воротам, выбить мяч из ног соперника или, что наиболее важно, перехватить передачу, организовав тем самым контратаку.

При атакующих действиях важно умение освободиться от опекуна. Для этого игрок делает два – три быстрых шага в сторону, затем следует резкое торможение (выпадом ноги) и возвращение на прежнее место или перемещение в другую зону (в зависимости от тактической задачи). На мини - футбольном языке это движение называется «качнуть защитника».

Непременное условие при атакующих перемещениях - двигаться так, чтобы все время видеть мяч, партнеров, соперника и быть готовым к приему мяча. Таким образом, правильная работа ног – основа эффективных перемещений без мяча каждого игрока команды. В связи с этим в начале тренировок с использованием комплексов упражнений (комплексы «А», «Б», «В») проводится подготовка к их выполнению, основанная на выполнении перемещений без мяча. В интервалах отдыха между сериями выполняется жонглирование мячом, легкий бег, упражнения на расслабление.

2.3. Комплексы упражнений по формированию технико-тактических действий мини-футболистов

Подготовительный комплекс (перемещения без мяча)

Условия выполнения

Шесть стоек (высота стойки 30см) располагаются на расстоянии 1 метр друг от друга. Упражнение выполняется в четыре прохода (туда – обратно – туда – обратно). Пробегаемое расстояние равно 20 метрам.

Интенсивность: большая, ЧСС – 170-180 уд/мин.

Метод: повторный.

Количество серий – 3

Отдых между сериями – 2 мин.

Упражнения

1. Перемещение приставными шагами боком/змейкой.
2. Перемещение приставными шагами спиной/змейкой.
3. Перемещение приставными шагами боком/по прямой с переносом ноги над стойкой.
4. Перемещение приставными шагами боком/по прямой с поворотом вокруг стойки на 360°.

1. Сочетание двух перемещений (одно перемещение за один проход).

Упражнения

1. Перемещение приставными шагами боком/змейкой – перемещение приставными шагами спиной/змейкой.
2. Перемещение приставными шагами боком/по прямой с переносом ноги над стойкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с поворотом вокруг стойки на 360°.
3. Перемещение приставными шагами боком/змейкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с поворотом вокруг стойки на 360°.

4. Перемещение приставными шагами боком/по прямой с переносом ноги над стойкой – перемещение приставными шагами спиной/змейкой.

5. Перемещение приставными шагами боком/змейкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с переносом ноги над стойкой.

6. Перемещение приставными шагами спиной/змейкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с поворотом вокруг стойки на 360°.

7. Перемещение приставными шагами боком/по прямой с переносом согнутой ноги (в коленном суставе) над стойкой. Условия выполнения – правым боком: правая нога, затем левая нога; левым боком: левая нога, затем правая нога.

II. Сочетание четырех перемещений (одно перемещение за один проход).

Упражнения

1. Перемещение приставными шагами боком/змейкой – перемещение приставными шагами боком/змейкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с переносом ноги над стойкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с поворотом вокруг стойки на 360°.

2. Перемещение приставными шагами боком/змейкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с поворотом вокруг стойки на 360° – перемещение приставными шагами спиной/змейкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с переносом ноги над стойкой.

3. Перемещение приставными шагами боком/змейкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с переносом ноги над стойкой – перемещение приставными шагами боком/по прямой с поворотом вокруг стойки на 360° – перемещение приставными шагами спиной/змейкой.

Комплекс тренировочных упражнений «А»

Формирование элементов специфических технико-тактических действий

Интенсивность: умеренная, ЧСС – 130-150 уд/мин.

Метод: повторный, круговой

Продолжительность серии – 1-4мин.,

Отдых между сериями – 2-3мин.,

Количество серий –3-6.

Средства:

- упражнения по формированию ведения мяча подошвой;
- упражнения по формированию остановок (приема) мяча подошвой;
- упражнения по формированию передач мяча подошвой и «черпаком»;
- упражнения по формированию финтов подошвой;
- упражнения по формированию ударов носком стопы.

1. Остановка мяча подошвой с одновременным переводом мяча – передача мяча подошвой и «черпаком»

Упражнения

1. Игроки стоят по кругу в двух метрах друг от друга. Движение мяча происходит по часовой и против часовой стрелке. Мяч принимается правой ногой с одновременным переводом под левую ногу и передачей мяча партнеру левой ногой (подошвой или «черпаком»).

2. То же упражнение. В кругу одновременно несколько мячей.

3. Три игрока находятся на одной линии на расстоянии 3-5 метров друг от друга. Средний игрок, принимая мяч под подошву, одновременно переводит его за спину и быстро развернувшись, передает мяч другому игроку подошвой или «черпаком». Затем происходит обратная передача и снова выполняется прием мяча с переводом за спину и передачей.

4. Два игрока находятся на одной линии в 3-5 метрах друг от друга. Третий игрок располагается напротив одного из игроков в 3-х метрах. Выполняется передача мяча подошвой или «черпаком» поочередно двумя игроками третьему, который выполняет перемещения - челнок после обратной передачи подошвой или «черпаком».

5. Два игрока находятся на расстоянии 3-5 метров друг от друга. Свободно перемещаясь по всей площадке, передают мяч друг другу подошвой

или «черпаком». При приеме мяча под подошву игрок одновременно убирает мяч в разные стороны или за спину, используя несколько касаний мяча. В упражнении участвует вся команда, разбившись на пары. Игрокам необходимо оценивать ситуацию на площадке и передавать мяч таким образом, чтобы он попал к партнеру без помех.

6. То же упражнение. При приеме мяча используется два касания.

7. То же упражнение. Используется одно касание.

II. Ведение (дриблинг) подошвой

Упражнения

Выполнение упражнений, как и в подготовительном комплексе.

1. Ведение мяча подошвой боком/змейкой.
2. Ведение мяча подошвой боком/по прямой.
3. Ведение мяча подошвой спиной/по прямой.
4. Ведение мяча подошвой спиной/змейкой.

Сочетание двух введений (одно ведение за один проход).

Упражнения

1. Ведение мяча подошвой боком/змейкой – ведение мяча подошвой боком/по прямой.
2. Ведение мяча подошвой спиной/змейкой – ведение мяча подошвой спиной/по прямой.
3. Ведение мяча подошвой боком/змейкой – ведение мяча подошвой спиной/змейкой.
4. Ведение мяча подошвой спиной/по прямой – ведение мяча подошвой спиной/по прямой.
5. Ведение мяча подошвой боком/змейкой – ведение мяча подошвой спиной/по прямой.
6. Ведение мяча подошвой боком/по прямой – ведение мяча подошвой спиной/змейкой.
7. Ведение мяча подошвой спиной вперед поочередно левой и правой ногой/разворот и ведение мяча подошвой лицом вперед.

Сочетание четырех введений (одно ведение за один проход).

Упражнения

1. Ведение мяча подошвой боком/ змейкой – ведение мяча подошвой боком/по прямой – ведение мяча подошвой спиной/по прямой – ведение мяча подошвой спиной/змейкой.

2. Ведение мяча подошвой боком/ змейкой – ведение мяча подошвой спиной/змейкой – ведение мяча подошвой боком/по прямой – ведение мяча подошвой спиной/по прямой.

3. Ведение мяча подошвой боком/ змейкой – ведение мяча подошвой спиной/по прямой – ведение мяча подошвой спиной/змейкой – ведение мяча подошвой боком/по прямой.

III. Удары носком стопы

Упражнения

1. Десять мячей расположены на линии штрафной площади, в метре друг от друга. Игрок выполняет удары по воротам носком стопы без разбега, в шаге, перемещаясь от мяча к мячу, чередуя начало серии ударов с левой стороны или с правой стороны. Выполняется в максимальном темпе.

2. То же упражнение. Удары в серии выполняются в разной последовательности. Выполняется в максимальном темпе.

3. Десять мячей расположены в различных местах площадки, на разных расстояниях от линии ворот (минимальное расстояние от ворот– 5 метров, максимальное – 10 метров.). Игрок выполняет удары по воротам носком стопы без разбега, в шаге, перемещаясь от мяча к мячу, чередуя начало серии ударов с левой стороны или с правой стороны. Выполняется в максимальном темпе.

4. То же упражнение. Удары в серии выполняются в разной последовательности. Выполняется в максимальном темпе.

5. То же упражнение. Игрок перемещается спиной от мяча к мячу, выполняет удар без разбега, постепенно удаляясь от ворот. Выполняется в максимальном темпе.

6. То же упражнение. Игрок перемещается лицом от мяча к мячу (расстояние между мячами 1 метр), выполняет удар без разбега, в шаге, постепенно приближаясь к воротам. Выполняется в максимальном темпе.

7. Два игрока находятся в 10 метрах от линии ворот, в 2-3 метрах друг от друга. Игрок, стоящий лицом к воротам, делает передачу подошвой игроку, стоящему спиной к воротам, который выполняет обратную передачу подошвой партнеру под удар носком. Выполняется в максимальном темпе. Упражнение может варьироваться путем изменения расстояния между воротами и игроками или между двумя игроками.

IV. Финты подошвой

Упражнения

1. Игрок, стоя на месте, выполняет следующие движения:

- а) подошвой правой ноги посылает мяч к себе;
- б) переносит тяжесть тела, вставая на правую ногу;
- в) подошвой левой ноги принимает мяч с одновременным переводом его в левую сторону и назад и поворотом туловища через левое плечо на 180° против часовой стрелки.

2. Игрок, стоя на месте, выполняет следующие движения:

- а) подошвой левой ноги посылает мяч к себе;
- б) переносит тяжесть тела, вставая на левую ногу;
- в) подошвой правой ноги принимает мяч с одновременным переводом его в правую сторону и назад и поворотом туловища через правое плечо на 180° по часовой стрелке.

3. Два игрока находятся на одной линии на расстоянии 3-5 метров друг от друга. Игрок, стоя на месте, принимает мяч под подошву после паса партнера, выполняет финт с разворотом (упр.1 или упр.2) и делает обратную передачу мяча подошвой.

4. То же упражнение. Игрок для приема двигается навстречу мячу. Упражнение выполняется игроками поочередно.

5. Игроки находятся на расстоянии 10 метров друг от друга. Один игрок посылает мяч низом партнеру, который, двигаясь на встречу мячу, пропускает его между ног, догоняет мяч и выполняет финт с разворотом (упр.1 или упр.2). Упражнение выполняется игроками поочередно.

6. То же упражнение. Игрок пропускает мяч сбоку от себя. Упражнение выполняется игроками поочередно.

При формировании приема мяча подошвой процесс должен осуществляться одновременно с передачей мяча подошвой. Особое внимание в этом комплексе уделялось формированию такого специфического технико-тактического действия, как ведение мяча подошвой. На наш взгляд, выполняя ведение мяча подошвой вдоль, по диагонали или поперек игровой площадки, когда все партнеры закрыты соперниками, игрок создает для себя условия для выхода на ударную позицию и завершения атакующего действия финтом или ударом по воротам.

Комплекс тренировочных упражнений «Б»

Формирование соединений специфических технико-тактических действий

Интенсивность: большая, ЧСС – 170-180 уд/мин.

Метод: повторный

Продолжительность серии 1-4мин.

Отдых между сериями – 2-3мин.

Количество серий – 3-6.

Средства:

- упражнения, направленные на формирование соединений: ведение мяча подошвой боком – удар носком; ведение мяча подошвой боком – ведение мяча подошвой спиной вперед;

- упражнения, направленные на формирование соединений: передача мяча подошвой и передача «черпаком» – удар носком;
- упражнения, направленные на формирование соединений: прием (остановка) мяча с переводом – удары носком;
- упражнения, направленные на формирование соединений: ведение мяча подошвой – финт «вертушка».

I. Ведение мяча подошвой боком – удар носком

Упражнения

1. Игрок выполняет ведение мяча подошвой левой ноги, правым боком, от средней линии, вдоль боковой линии, находясь лицом к середине площадки. После ведения, не доходя 8-10 метров до линии ворот, наносится удар носком левой ноги в шаге, без подготовки, неожиданно для вратаря. Выполняется в максимальном темпе.

2. Игрок выполняет ведение мяча подошвой левой ноги, левым боком, от средней линии, вдоль боковой линии находясь лицом к середине площадки. После ведения, не доходя 8-10 метров до линии ворот, наносится удар носком правой ноги в шаге, без подготовки, неожиданно для вратаря. Выполняется в максимальном темпе.

3. Игрок выполняет ведение мяча подошвой правой ноги, левым боком, от средней линии, вдоль боковой линии находясь лицом к середине площадки. После ведения, не доходя 8-10 метров до линии ворот, наносится удар носком правой ноги в шаге, без подготовки, неожиданно для вратаря. Выполняется в максимальном темпе.

4. Игрок выполняет ведение мяча подошвой правой ноги, правым боком, от средней линии, вдоль боковой линии, находясь лицом к середине площадки. После ведения, не доходя 8-10 метров до линии ворот, наносится удар носком левой ноги в шаге, без подготовки, неожиданно для вратаря. Выполняется в максимальном темпе.

5. Упражнения 1,2,3,4 выполняются с изменением направления ведения мяча по диагонали и вдоль линии штрафной площади. Выполняется в максимальном темпе.

II. Ведение мяча подошвой боком - ведение мяча подошвой спиной вперед

Упражнения

1. Игрок выполняет ведение мяча подошвой левой ноги, правым боком, от линии ворот, вдоль боковой линии находясь лицом к середине площадки, после пересечения средней линии переходит на ведение мяча подошвой левой ноги, спиной вперед. Выполняется в максимальном темпе.

2. Игрок выполняет ведение мяча подошвой правой ноги, правым боком, от линии ворот, вдоль боковой линии, находясь лицом к середине площадки, после пересечения средней линии переходит на ведение мяча подошвой правой ноги, спиной вперед. Выполняется в максимальном темпе.

3. Игрок выполняет ведение мяча подошвой правой ноги, левым боком, от линии ворот, вдоль боковой линии, находясь лицом к середине площадки, после пересечения средней линии переходит на ведение мяча поочередно подошвой левой и правой ноги, спиной вперед. Выполняется в максимальном темпе.

4. Игрок выполняет ведение мяча подошвой правой ноги, правым боком, от линии ворот, вдоль боковой линии, находясь лицом к середине площадки, после пересечения средней линии переходит на ведение мяча поочередно подошвой левой и правой ноги, спиной вперед. Выполняется в максимальном темпе.

5. Упражнения 1, 2, 3, 4 выполняются с изменением направления ведения мяча по диагонали и вдоль линии штрафной площади. Выполняется в максимальном темпе.

III. Передача мяча подошвой и передача «черпаком» – удар носком

Упражнения

1. Выполняется в парах. Игрок передает мяч подошвой партнеру и делает ускорение 5-7 метров на свободное место в сторону ворот. Партнер вы-

полняет обратную передачу «черпаком» в ноги. Игрок, приняв (остановив) мяч, производит удар. После выполнения упражнения игроки меняются местами. Выполняется в максимальном темпе.

2. Выполняется в парах. Игрок передает мяч подошвой партнеру и делает ускорение 7-10 метров за спину партнера, двигаясь в сторону ворот. Партнер выполняет обратную передачу «черпаком» в ноги. Игрок, приняв (остановив) мяч, производит удар. После выполнения упражнения игроки меняются местами. Выполняется в максимальном темпе.

3. Выполняется в парах. Игрок передает мяч подошвой партнеру и делает ускорение 2-3 метра в сторону (качает защитника) и возвращается обратно. Партнер выполняет обратную передачу подошвой и делает ускорение в сторону ворот. Игрок, обработав мяч, производит передачу «черпаком» в ноги. Партнер, обработав мяч, выполняет удар. После выполнения упражнения игроки меняются местами. Выполняется в максимальном темпе.

4. Выполняется в парах. Игрок передает мяч подошвой партнеру и делает ускорение 2-3 метра в сторону (качает защитника) и возвращается обратно. Партнер выполняет обратную передачу подошвой и делает ускорение 2-3м в сторону и возвращается на место, получает мяч и выполняет передачу «черпаком». Игрок, делает ускорение 7-10 метра за спину партнера, двигаясь в сторону ворот и обработав мяч, производит удар. После выполнения упражнения игроки меняются местами. Выполняется в максимальном темпе.

IV. Прием (остановка) мяча с переводом – удар носком

Упражнения

1. Выполняется в парах. Игрок стоит спиной к воротам, в 7-10 метрах от линии ворот. Партнер пасует мяч игроку, который выполняет прием мяча на месте подошвой правой ноги с одновременным переводом в правую сторону и производит удар носком левой ноги. После выполнения упражнения игроки меняются местами. Выполняется в максимальном темпе.

2. Выполняется в парах. Игрок стоит спиной к воротам, в 7-10 метрах от линии ворот. Партнер пасует мяч игроку, который выполняет прием мяча на месте подошвой левой ноги с одновременным переводом в левую сторону и производит удар носком правой ноги. После выполнения упражнения игроки меняются местами. Выполняется в максимальном темпе.

3. Выполняется в парах. Игрок стоит спиной к воротам, в 7-10 метрах от линии ворот. Партнер пасует мяч игроку, который выполняет прием мяча (двигаясь навстречу мячу) подошвой правой ноги с одновременным переводом в правую сторону и производит удар носком левой ноги. После выполнения упражнения игроки меняются местами. Выполняется в максимальном темпе.

4. Выполняется в парах. Игрок стоит спиной к воротам, в 7-10 метрах от линии ворот. Партнер пасует мяч игроку, который выполняет прием мяча (двигаясь навстречу мячу) подошвой левой ноги с одновременным переводом в левую сторону и производит удар носком правой ноги. После выполнения упражнения игроки меняются местами. Выполняется в максимальном темпе.

5. Игрок принимает мяч подошвой, не отрывая ногу от мяча, посылает мяч перед собой на расстояние не больше метра и выполняет удар носком.

6. Упражнения могут видоизменяться за счет различных вариантов расположения игроков и их движения в сторону ворот.

V. Ведение мяча подошвой – финт «вертушка».

Упражнения

1. Ведение мяча подошвой правой ноги левым боком – финт с разворотом «вертушка». Ведение выполняется в различных направлениях, в максимальном темпе. Финт разворотом на 180° выполняется против часовой стрелки.

2. Ведение мяча подошвой левой ноги правым боком – финт с разворотом «вертушка». Ведение выполняется в различных направлениях, в максимальном темпе. Финт на 180° выполняется по часовой стрелке.

3. Ведение мяча подошвой левой ноги левым боком – финт с разворотом «вертушка». Ведение выполняется в различных направлениях, в максимальном темпе. Финт разворотом на 180° выполняется по часовой стрелке.

4. Ведение мяча подошвой правой ноги правым боком – финт с разворотом «вертушка». Ведение выполняется в различных направлениях, в максимальном темпе. Финт разворотом на 180° выполняется против часовой стрелки.

5. Ведение мяча подошвой правой ноги спиной – финт с разворотом «вертушка». Ведение выполняется в различных направлениях, в максимальном темпе. Финт разворотом на 180° выполняется против часовой стрелки.

Комплекс «В»

Формирование комбинаций специфических технико-тактических действий

Интенсивность: большая, ЧСС – 170-180 уд/мин.

Метод: повторный

Продолжительность серии 1-4мин.

Отдых между сериями – 2-3мин.

Количество серий – 3-6.

Средства:

- упражнения, направленные на формирование комбинаций, состоящих из трех различных технико-тактических действий;
- упражнения, направленные на формирование комбинаций, состоящих из четырех различных технико-тактических действий;
- упражнения, направленные на формирование комбинаций, состоящих из пяти различных технико-тактических действий.

Упражнения

1. Выполняется в парах. Прием мяча подошвой правой ноги с одновременным переводом в правую сторону – ведение мяча подошвой правой ноги левым боком – передача партнеру подошвой. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

2. Выполняется в парах. Прием мяча подошвой левой ноги с одновременным переводом в левую сторону – ведение мяча подошвой левой ноги правым боком – передача партнеру подошвой. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

3. Выполняется в парах. Прием мяча подошвой правой ноги с одновременным переводом под левую ногу – ведение мяча подошвой левой ноги правым боком – передача партнеру подошвой. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

4. Выполняется в парах. Прием мяча подошвой левой ноги с одновременным переводом под правую ногу – ведение мяча подошвой правой ноги левым боком – передача партнеру подошвой. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

5. Выполняется в парах. Передача мяча подошвой – прием мяча подошвой с одновременным переводом – ведение мяча подошвой левым боком – ведение мяча спиной вперед – передача «черпаком». Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

6. Выполняется в парах. Передача «черпаком» – прием мяча подошвой с одновременным переводом – ведение мяча подошвой правым боком – ведение мяча спиной вперед – передача мяча подошвой. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

7. Выполняется в парах. Передача мяча подошвой – прием мяча подошвой с одновременным переводом – ведение мяча подошвой левым боком – ведение мяча подошвой лицом вперед – передача «черпаком». Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

8. Выполняется в парах. Передача «черпаком» – прием мяча подошвой с одновременным переводом – ведение мяча подошвой правым боком – ведение мяча подошвой лицом вперед – передача мяча подошвой. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

9. Выполняется в парах. Передача мяча подошвой – остановка мяча с переводом под правую ногу – удар носком. Расстояние до ворот от 10м. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

10. Выполняется в парах. Передача мяча «черпаком» – остановка мяча с переводом под левую ногу – удар носком. Расстояние до ворот 10-12м. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

11. Выполняется в парах. Прием мяча подошвой – ведение мяча подошвой боком – финт с разворотом «вертушка» – передача «черпаком». Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

12. Выполняется в парах. Прием мяча подошвой – ведение мяча подошвой спиной вперед – финт с разворотом «вертушка» – передача «черпаком». Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

13. Выполняется в парах. Прием (остановка) мяча подошвой с переводом под правую ногу – ведение мяча подошвой боком – финт с разворотом «вертушка» – удар носком с расстояния 8-10м. Выполняется в движении, в различных направлениях, в максимальном темпе.

14. Выполняется в парах. Передача мяча «черпаком» партнеру – открывание на свободное место – прием (остановка) мяча подошвой с переводом в сторону и вперед – ведение мяча подошвой боком – удар носком с расстояния 8-10м.

В комплексах по формированию специфических технико-тактических действий мини-футболистов даны упражнения, наиболее доступные для практического применения в тренировочном процессе.

**Комплексное упражнение по определению уровня технико-тактической
подготовленности мини-футболистов**

<p>Бег спиной впе- ред/змейкой (5 метров)</p> <p align="center">↑</p>	<p>Остановка мяча с одновременным переводом вперед и последующим ускорением с мячом/ (15 метров)</p>	<p>Ведение мяча подош- вой/спиной впе- ред/змейкой (5 метров)</p>
<p>Бег пристав- ными шага- ми/боком/зм ей- кой/спиной к боковой ли- нии (5 мет- ров)</p> <p align="center">↑</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Старт по сигналу. 2. Переход от одного технико-тактического действия к другому выполняется с помощью финта с разворотом «вертушка». 3. Финиш – пересечение мячом линии ворот. 	<p>Ведение мяча подош- вой/боком/змейкой (5 метров)</p> <p>Ведение мяча подош- вой/спиной вперед (5 метров)</p>
<p>Бег спиной вперед (5 метров)</p> <p align="center">↑</p>		<p>Удар нос- ком в шаге с разворо- том (5м до ворот)</p> <p align="center">↓</p>
<p>Бег пристав- ными шага- ми по пря- мой/ спиной к боковой линии (5 метров)</p> <p align="center">↑</p>		<p>Ведение подошвой /боком/по прямой/спиной к воротам (5 метров)</p>
<p align="center">СТАРТ</p>		<p align="center">ФИНИШ</p>

В результате целенаправленной и систематической работы у каждого педагога по физической культуре, тренера или футболиста появляются новые

идеи, упражнения и реализуются более совершенные технико-тактические действия.

Разработанные комплексы упражнений – это лишь общие направления и рекомендации. Детализация комплексов может уточняться и дополняться в процессе индивидуальной работы с футболистами.

Предложенные комплексы упражнений могут принести максимальный эффект только при творческом отношении к тренировочному процессу тренера и футболистов, что касается методики их применения. Так, при выполнении упражнений с участием двух футболистов, в парах, в «связках», тренировочного эффекта добиваются оба спортсмена, например, один совершенствует передачу мяча подошвой, другой остановку мяча с переводом и т.д. В процессе работы появляются новые, более эффективные средства. В этом смысле процесс совершенствования технико-тактической подготовки футболистов бесконечен.

4. Упрощенные правила игры в мини-футбол

1. Площадка для игры должна быть прямоугольной. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот.

2. Ворота должны располагаться по середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки и соединенных вверху горизонтальной перекладиной.

3. Мяч:

- имеет сферическую форму;
- изготовлен из кожи или другого пригодного материала;

4. В матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из них – вратарь.

5. Максимальное число запасных, которое разрешено иметь, равно семи. Число замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вернуться на площадку, заменив любого игрока. Игрок должен покинуть площадку в зоне замены своей команды только после того, как игрок, уходящий с площадки, полностью пересечет боковую линию.

6. В начале матча в каждой команде должно быть пять игроков. Если после удаления игроков в любой из команд осталось менее трех игроков (включая вратаря), то игра должна быть прекращена.

7. Матч длится два равных периода каждый по 20 минут. Тайм-аут продолжительностью в одну минуту можно попросить в любой момент, но предоставить его можно тогда, когда команда, попросившая тайм-аут, владеет мячом. Перерыв между периодами не должен превышать 15 минут.

8. Начало игры. Подбрасывается монета и команда, выигравшая жребий, выигрывает, какие ворота она будет атаковать в первой половине матча. Другая команда выполняет начальный удар. Команда, выигравшая жребий, выполняет начальный удар во второй половине матча. Перед началом второй половины матча команды меняются сторонами площадки и атакуют противоположные ворота.

9. Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков наказываются следующим образом: штрафной удар (удар выполняется с места нарушения), свободный удар (удар выполняется с места нарушения), предупреждение (желтая карточка), удаление (красная карточка).

10. Пенальти назначаются в ворота команды, игрок которой совершит любое из нарушений, в своей штрафной площади, когда мяч был в игре, и наказуемых штрафным ударом. Гол засчитывается, если мяч забит в ворота непосредственно с пенальти.

11. Удар мяча с боковой линии назначается: когда мяч полностью пересечет боковую линию по земле или по воздуху, или касается потолка; с места, где мяч пересек боковую линию; в пользу соперника игрока, последним коснувшегося мяча.

12. Бросок от ворот назначается, когда: мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется игрок атакующей команды.

13. Угловой удар назначается, когда: мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется игрок защищающейся команды.

14. Гол засчитывается, когда мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, если только он не был заброшен, внесен, умышленно направлен рукой игроком атакующей команды, включая вратаря.

Команда, у которой число засчитанных голов в течение матча больше, считается победителем. Если у обеих команд равное число засчитанных голов или засчитанные голы отсутствуют, то матч считается закончившимся вничью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетянц Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р.Айрапетянц, М.А.Годик.- Ташкент : изд-во им. Ибн-Сины, 1991.- 156 с.
2. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра / С.Н.Андреев.- М. : Просвещение, 1988.- 144 с.
3. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н.Андреев.- М. : Советский спорт, 1989.- 47 с.
4. Андреев С.Н. Особенности оборонительных действий в мини-футболе : метод. рекомендации / С.Н.Андреев.- М. : Книга, 1997.- 31 с.
5. Андреев С.Н. Некоторые аспекты атакующих действий в мини-футболе : метод. рекомендации / С.Н.Андреев.- М. : Книга, 1998.- 14 с.
6. Андреев С.Н. Мини-футбол : метод. пособие / С.Н.Андреев, В.С.Левин.- Липецк : Арес, 2004.- 496 с.
7. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К.Анохин.- М. : Наука, 1993.- 22 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин.- М. : Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.
9. Бабкин А.Е., Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (футзал). метод. рекомендации / А.Е.Бабкин, В.Н.Селуянов.- М. : РГУФ-КСиТ, 2003.- 24 с.
10. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А.Бернштейн.- М. : Медгиз, 1947.- 252 с.
11. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С.Бриль.- М. : Физкультура и спорт, 1980.- 127 с.
12. Введение в теорию физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева.- М. : Физкультура и спорт, 1983.- 128 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский.- М. : Физкультура и спорт, 1988.- 331 с.

14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский.- М. : Физкультура и спорт, 1985.- 175 с.
15. Гаджиев Г.М. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов : метод. рекомендации / Г.М.Гаджиев, М.А.Годик, Г.С.Зонин.- М. : Физкультура и спорт, 1982.- 26 с.
16. Гелтд Б. Техническая подготовка футболистов : подготовка футболистов / Б.Гелтд.- М. : Физическая культура и спорт, 1977.- С. 69-92.
17. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик.- М. : Физкультура и спорт, 1980.- 138 с.
18. Годик М.А. Методологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов. Спортивная метрология : учебник / М.А.Годик.- М. : Физкультура и спорт, 1982.- С. 161-168.
19. Годик М.А. Спортивная метрология : учебник / М.А.Годик.- М. : Физкультура и спорт, 1988.- 192 с.
20. Голомазов С.В. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов / С.В.Голомазов, И.Ф.Шинкаренко.- М. : 1994.- 90 с.
21. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С.В. Голомазов. – М.: Спортакадемпредс, 2000. – 25 с.
22. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов / С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва.- М. : 1994.- 81 с.
23. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К.Гриндлер, Х.Палькс, Х.Хеммо.- М. : Физкультура и спорт, 1976.- 252 с.
24. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В.А.Друзь.- Киев : Здоров'я, 1976.- 96 с.
25. Евсеев А.В., Симонов А.В. Педагогический контроль в мини-футболе: учеб. пособие / А.В.Евсеев, А.В.Симонов.- Екатеринбург: УрГУПС, 2002.- 68 с.

26. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. 2-е изд. / В.М.Зациорский.- М. : Физкультура и спорт, 1970.- 200 с.
27. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В.Лобановский.- Киев : Здоров'я, 1985.- 134 с.
28. Золотарев А.П. Инновационные направления в технико-тактической подготовке юных футболистов: метод. рекомендации / А.П.Золотарев, В.З.Ивасев.- Краснодар, 2000.- 27 с.
29. Качани Л. Тренировка футболистов / Л.Качани, Л.Горский.- Братислава : Шпорт, 1984.- 288 с.
30. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой : системность, адаптация, здоровье / Л.М.Куликов.- М. : ФОН, 1995.- 395 с.
31. Левин В.С. Реализация стандартных положений в мини-футболе: метод. рекомендации / В.С.Левин.- М. : Книга, 1997.- 20 с.
32. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев.- М. : Политиздат, 1975.- 304 с.
33. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П.Матвеев.- М. : Физкультура и спорт, 1964.- 248 с.
34. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П.Матвеев // Теория и практика физической культуры.- 2000. - №2.- С. 28-37.
35. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев.- Киев : Олимпийская литература, 1999.- 318 с.
36. Мини-футбол России. Статистический справочник / под ред. С.Н.Андреева.- М. : Русский футбол, 2001.- 111 с.
37. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В.Монаков.- М. : Офсет, 1995.- 128 с.
38. Петько С.В. Орлов А.В. Педагогический контроль в мини-футболе: метод. рекомендации / С.В.Петько, А.В.Орлов.- М. : РГУФКСиТ, 2003.- 34 с.

39. Полишкис М.С. Методические аспекты подбора и классификации упражнений в мини-футболе : метод. рекомендации / М.С.Полишкис, С.Н.Петько, А.К.Беляков.- М. : Пресс, 1997.- 47 с.
40. Рымко А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини – футбольных команд : метод. рекомендации / А.В.Рымко.- М. : Книга, 1995.- 24 с.
41. Саенко И.Н. Анализ методических подходов к планированию физических нагрузок различной направленности / И.Н.Саенко, С.Ю.Тюленьков // Теория и практика физической культуры.- 2002.- № 1.- С. 8-11.
42. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение : учебник / под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.- М. : АСАДЕМІА, 2001.- 520 с.
43. Травина А.П. Обследование соревновательной деятельности в командно-игровых видах спорта. Проблемы моделирования соревновательной деятельности / А.П.Травина.- М. : Физкультура и спорт, 1985.- С. 116-126.
44. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале : система подготовки / С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров.- М. : Терра-Спорт, 2000.- 86 с.
45. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В.Федотова.- М. : Спутник, 2001.- 245 с.
46. Футбол / под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина.- М. : Физкультура, образование и наука, 1999.- 254 с.
47. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М. : АСАДЕМІА, 2000.- 475 с.
48. Чанади А. Футбол. Тренировка / А.Чанади.- М. : Физкультура и спорт, 1985.- С. 131-180.
49. Шамардин А.И. Физическая подготовка футболистов разных игровых амплуа : учеб. пособие / А.И.Шамардин, И.Н.Солопов, И.Н.Новокшенов, А.П.Герасименко.- Волгоград : Спорт, 2000.- 68 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мини-футболист по всем параметрам должен соответствовать современным требованиям сегодняшнего мини-футбола: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по команде, проявлять тактическую выучку, наносить точные удары по воротам соперника. Именно из этих основных компонентов в первую очередь и состоит мастерство игрока. И не случайно. Ведь футболист – это в своем роде музыкант в оркестре, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления постоянного сопротивления соперника, исходя из игровой ситуации на спортивной площадке, которая меняется, чуть ли не каждую секунду.

В заключение отметим, что рост мастерства игроков и мини-футбольной команды в целом во многом определяется умением спортивного педагога использовать средства технико-тактической подготовки в необходимых пропорциях и в нужное время, исходя из задач макро-, мезо-, микроциклов тренировки, а также индивидуальных особенностей мини-футболистов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1. Теоретические аспекты технико-тактической подготовки мини-футболистов	
1.1. Теоретические и методические основы совершенствования технико-тактической подготовки в футболе и мини-футболе.....	6
1.2. Технико-тактическая подготовленность и результативность в мини-футболе.....	18
1.3. Особенности соревновательной деятельности в мини-футболе....	24
2. Методика технико-тактической подготовки в мини-футболе	
2.1. Модель процесса технико-тактической подготовки мини-футболистов.....	37
2.2. Технология поэтапного формирования технико-тактических действий футболистов на этапе подготовительного периода годового макроцикла	52
2.3. Комплексы упражнений по формированию технико-тактических действий мини-футболистов.....	64
3. Упрощенные правила игры в мини-футбол	80
Литература	82
Заключение	86
Оглавление	87

АЙТКУЛОВ САИТ АХМЕТКАНОВИЧ

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Формат 60 90/16
Заказ №

Объем 5,5 усл.печ. л.
Тираж 100 экз.

Издательство ЧГПУ
454080 Челябинск, пр. Ленина, 69

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЧГПУ
454080 г. Челябинск, пр. Ленина, 69