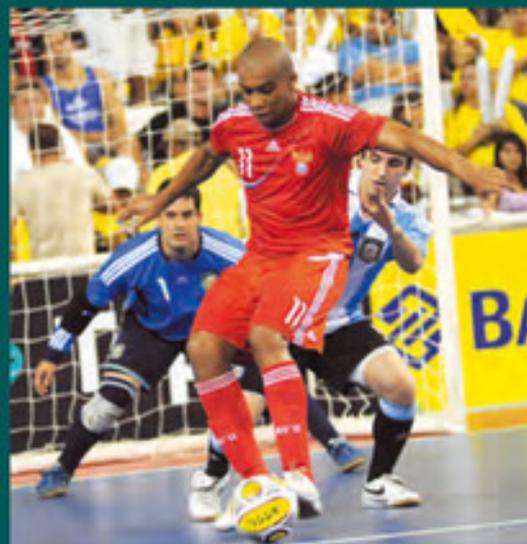


**В. П. Губа**



**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
МИНИ-ФУТБОЛА  
(ФУТЗАЛА)**



**С П О Р Т**

Владимир Губа

**Теория и методика мини-  
футбола (футзала)**

«Спорт»

2016

ББК 75.578.5

**Губа В. П.**

Теория и методика мини-футбола (футзала) / В. П. Губа —  
«Спорт», 2016

ISBN 978-5-906839-28-2

Учебник по мини-футболу (футзалу) является трудом, обобщающим теоретико-методический материал отечественных специалистов, и результаты многолетних исследований автора, в котором представлена методология организации учебно-тренировочного процесса. Прежде всего, курс лекций адресован слушателям «Академии футзала АМФР», ВШТ, студентам, аспирантам, преподавателям высших и средних учебных заведений, а также тренерам, работающим с юными и высококвалифицированными спортсменами.

ББК 75.578.5

ISBN 978-5-906839-28-2

© Губа В. П., 2016  
© Спорт, 2016

## Содержание

От автора	6
Предисловие	7
Лекция 1	9
1.1. Понятие спортивной тренировки в теории и методике спорта	9
1.2. Цели и задачи обучения и тренировки	10
1.3. Цель и задачи спортивной тренировки	11
1.4. Основные положения обучения и тренировки	14
1.5. Основные положения методики тренировки	15
Заключение	16
? Контрольные вопросы	17
Лекция 2	18
2.1. Общепедагогические принципы	18
2.2. Специфические принципы	20
2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки	21
2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки	27
Заключение	29
? Контрольные вопросы	30
Лекция 3	31
3.1. Структура процесса спортивной подготовки	31
3.2. Основы планирования процесса спортивной подготовки	33
3.3. Виды планирования спортивной подготовки	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Владимир Губа**

## **Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник**

*Рецензенты:*

*кандидат педагогических наук, профессор, почетный президент «Ассоциации мини-футбола России»*

*Андреев Семен Николаевич;*

*кандидат педагогических наук, старший тренер сборной России по мини-футболу,*

*Скорович Сергей Леонидович*

## От автора

Высокий рост массовости мини-футбола (футзала) и победы сборной команды России и клубов в различных соревнованиях свидетельствуют о необходимости серьезного обучения специалистов в данной области.

Подготовка спортсменов высокого класса в мини-футболе (футзале) зависит от системы эффективного построения спортивной тренировки в различных периодах годового тренировочного цикла.

Мини-футбол (футзал), как учебная дисциплина вошел в сетку часов специализированных спортивных вузов, а проект «Мини-футбол в вузы» стал наиболее массовым в стране.

В свою очередь, следует отметить, что эффективная организация спортивной тренировки обусловлена целью и задачами, которые тренер решает в процессе подготовки мини-футболистов с учетом возраста, индивидуальных особенностей развития организма, а также амплуа спортсмена.

Все это требует подбора оптимальных средств и методов подготовки, обеспечивающих поддержание высокой спортивной формы в процессе соревновательной деятельности спортсменов.

Реализация цели и последующих задач, поставленных тренером в процессе подготовки, как юных, так и квалифицированных мини-футболистов, способствует достижению высоких спортивных результатов отдельно взятым игрокам и команде, в целом, в ходе соревновательной деятельности.

Предлагаемый учебник по мини-футболу (футзалу) является трудом, обобщающим теоретико-методический материал отечественных специалистов, и результаты многолетних исследований автора, в котором представлена методология организации учебно-тренировочного процесса. Прежде всего, курс лекций адресован слушателям «Академии футзала АМФР», ВШТ, студентам, аспирантам, преподавателям высших и средних учебных заведений, а также тренерам, работающим с юными и высококвалифицированными спортсменами.

## Предисловие

В теории и методике мини-футбола (футзала), как и во всякой научно-практической дисциплине, связанной с проблемой обучения и воспитания, первостепенное значение придаётся определению важнейших положений-принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и, поэтому, служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются общепедагогические и специфические для спортивной тренировки принципы, которые отражают фундаментальные закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, тем самым, направляют деятельность воспитателя и воспитываемых к намеченной цели.

В связи с профессионализацией российского мини-футбола, возросшим количеством легионеров возникает острая потребность в более динамичной и эффективной подготовке квалифицированного спортивного резерва за счет оптимизации планирования тренировочного процесса. Достижение этого возможно на основе повышения качества содержания тренировочного процесса. Одной из фундаментальных проблем мини-футбола является проблема построения многолетней тренировки.

В процессе спортивной тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), одной из ключевых задач является поддержание высокого уровня физической подготовленности, которая обеспечивает успешное ведение игровой и соревновательной деятельности, а также овладение всем арсеналом технических приемов и своевременное применение их в различных тактических комбинациях.

Эффективность соревновательной деятельности мини-футболистов во многом зависит от высокого уровня развития специальных физических способностей, которые обуславливаются умелым планированием объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

В практике довольно часто эффективность учебно-тренировочного процесса оценивается только по спортивному результату. Однако полной информации о состоянии тренированности этот обобщенный показатель дать не может, поскольку он отражает влияние ряда факторов, имеющих характер как постоянно действующих, так и временных, случайных. Точная оценка состояния тренированности возможна лишь при систематической оценке спортивной формы, о чем можно судить не только по спортивным результатам, но и различным сторонам подготовленности. Для этого в процессе тренировки используют комплексный педагогический контроль, основанный на системном использовании высокоинформативных тестов и инструментальных методик.

Неадекватность восстановительных процессов в отдельных системах и организме, в целом, становится «уязвимым местом», одной из основных причин, сдерживающих развитие физических способностей и совершенствование технико-тактических действий, что, в итоге, замедляет рост спортивного мастерства. Поэтому роль восстановительных процессов в подготовке квалифицированных мини-футболистов достаточно велика.

Мини-футбол (футзал), как учебная дисциплина вошел в сетку часов специализированных спортивных вузов, а проект «Мини-футбол в вузы» стал наиболее массовым в стране.

В представленном учебнике, выполненном в виде курса лекций, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ Владимир Петрович Губа обобщил материал своей многолетней научной работы со сборной командой России, а также практический опыт главного тренера России по мини-футболу, кандидата педагогических наук Сергея Леонидовича Скоровича. В этом учебнике слушатели «Академии футзала АМФР», ВШТ, студенты, преподаватели и тренеры смогут найти массу полезной информации о теоретических и методических основах подготовки спортсменов в мини-футболе (футзале) и проверить свои знания с помощью контрольных вопросов.

*Технический директор Российского Футбольного Союза, Директор «Высшей школы тренеров» Российской Федерации, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, заведующий кафедрой теории и методики футбола кандидат педагогических наук, профессор*  
**Лексаков Андрей Владимирович**

# Лекция 1

## Спортивная тренировка в мини-футболе

### 1.1. Понятие спортивной тренировки в теории и методике спорта

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка, с одной стороны организуется в рамках системного использования физических упражнений и, с другой – сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а, в конечном итоге, – в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка мини-футболистов может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео- и кинофильмов и т. д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность спортсменов к достижению высоких спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели – достигнуть возможно большего успеха в мини-футболе. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов.

## 1.2. Цели и задачи обучения и тренировки

Непосредственная цель обучения и тренировки – достижение высоких спортивных результатов.

Однако в погоне за высокими спортивными результатами в мини-футбольной практике иногда забывается оздоровительная направленность обучения и тренировки, их воспитывающий характер. Такой односторонний подход к тренировке, как правило, приводит к печальным последствиям.

Основной базой для овладения футбольным мастерством являются отличное здоровье мини-футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества.

Обучение и тренировку следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, совершенствование физических и волевых качеств, технического и тактического мастерства спортсменов.

В процессе обучения и тренировки футболистов решаются следующие задачи:

- а) совершенствование двигательных и волевых качеств и навыков;
- б) расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);
- в) сохранение и повышение спортивной работоспособности;
- г) расширение знаний в области спорта, биологических наук и привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- д) воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности и, в частности, самостоятельно овладевать спортивным мастерством и управлять своей самоподготовкой.

Последовательное решение этих задач в процессе тренировки позволит более полно использовать колоссальные возможности человеческого организма для достижения высоких спортивных результатов.

Непрерывный, из года в год, рост подготовленности мини-футболистов вызывает необходимость ежегодно повышать требования ко всем сторонам их подготовки, объему и интенсивности тренировки, уровню спортивных нагрузок.

Положительное влияние повышенных требований к подготовке мини-футболистов обеспечивается путем последовательной реализации педагогических принципов тренировки и, в первую очередь, неукоснительного соблюдения законов научного управления ее процессом.

### 1.3. Цель и задачи спортивной тренировки

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки юных спортсменов. Большое значение приобретает грамотное построение этой системы, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей управления этим процессом зависит конечный результат. Тренер должен быть одновременно педагогом-организатором, психологом, знать основы физиологии, в совершенстве теорию построения тренировочного процесса в избранном виде спорта. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия «тренер-спортсмен», использования перспективных тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.

Спортивная подготовка в мини-футболе в условиях секции или специализированной детско-юношеской спортивной школы строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства юного футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовки и участия в соревнованиях.

При построении тренировочного процесса в мини-футболе нужно учитывать, что многолетний тренировочный процесс состоит из нескольких этапов, которые имеют определенную последовательность:

- начальная спортивная подготовка;
- начальная специализация;
- углубленная подготовка;
- спортивное совершенствование.

Обобщенными задачами в процессе многолетней подготовки юных футболистов являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростносиловых способностей.
3. Обучение основам техники и тактики игры.
4. Приучение к игровым условиям.
5. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

В процессе обучения создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Если очень кратко охарактеризовать все этапы подготовки, то нужно отметить, что на 1-м этапе средства подготовки должны охватывать самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых футболисту качеств. На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре. Задачи 4-го этапа – совершенствования – заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков: совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей футболистов в

игре. В будущем все умения и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревновательных играх.

Принципы многолетней тренировки футболистов во многом определены возрастными границами. Так, примерно:

1. Начальная подготовка – 8-12 лет.
2. Начальная специализация – 13–14 лет.
3. Углубленная подготовка – 15–16 лет.
4. Спортивное совершенствование – 17–18 лет.

Эти этапы выделяются на основе главных вариантов периодизации возрастных групп детей, подростков и юношей. Педагогическая:

- 9-1 лет (младшие школьники);
- 12-14 лет (средние школьники);
- 15-17 лет (старшие школьники);
- 19-20 лет (учащиеся ВУЗов).

Физиологическая:

- 9-12 лет (2-е детство);
- 13-16 лет (подростковый возраст);
- 17-20 лет (юношеский возраст).

В группах ДЮСШ:

- 9-11 лет (группы начальной подготовки);
- 12-17 лет (учебно-тренировочные группы);
- 18-20 лет (группы высшего спортивного мастерства).

По правилам соревнований:

- 9-10 лет (младшие мальчики);
- 11-12 лет (старшие мальчики);
- 13-14 лет (младшие юноши);
- 15-16 лет (средние юноши);
- 17-18 лет (старшие юноши);
- 19-20 лет (юниоры).

По этапам многолетней подготовки (по Платонову):

- 12-14 лет (начальная);
- 15-17 лет (предварительная базовая);
- 18-20 лет (специализированная базовая).

Классификация этапов многолетнего тренировочного процесса несколько условна, но она необходима, чтобы разобраться в построении тренировочного процесса на разных этапах подготовки и, самое главное, увидеть качественное различие целей, чтобы стратегически сориентироваться в построении многолетнего тренировочного процесса.

Обучение и тренировка мини-футболистов составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. В условиях школы этот процесс условно можно разделить на три этапа.

На первом этапе (8-10 лет) спортсменам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

На втором этапе (11–15 лет) ставится задача расширения круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики мини-футбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем этапе (16–17 лет) совершенствуется физическая подготовка спортсменов: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников. Также, именно в этот период, осуществляется конкретизация игровых функций, занимающихся и предусматриваются углубленные теоретические знания.

Таким образом, на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка обусловлены тесным единством, взаимосвязанным направлением развития. Ведущая роль в этом единстве принадлежит технической подготовке. Такая форма связи типична на начальных этапах подготовки спортсменов, но далее задачи и цели изменяются.

Такая зависимость между видами подготовки предполагает, что успех в работе с мини-футболистами немислим, если хотя бы один из видов находится на низком уровне. Вот почему в процессе многолетней подготовки мини-футболистов работа над каждым видом подготовки должна осуществляться одновременно и систематически. Однако на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другим. Принимая это во внимание, преподаватели, ведущие занятия с мини-футболистами, должны поддерживать рациональное соотношение между видами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности юных спортсменов.

## 1.4. Основные положения обучения и тренировки

С каждым годом повышается интенсивность тренировки мини-футболистов за счет увеличения доли скоростносиловых упражнений, более широкого использования кругового, игрового, соревновательного, сопряженного методов и интегральной тренировки, чем достигается значительно высокая плотность занятий. Этой цели служат тренировки небольшими группами (6–8 чел.), по индивидуальным планам с использованием специального оборудования.

Современная тренировка выглядит намного содержательней, мини-футболист тренируется не только в группах, но и индивидуально. Это позволяет тренеру более четко осуществлять индивидуальный подход к тренировкам.

Значительно возрос объем упражнений в тренировке. Обычным является двух-трехразовое занятие в день. Повысилась роль утренних, дополнительных и индивидуальных занятий.

Раньше единственной формой тренировки было комплексное занятие. Сейчас помимо комплексных проводятся специальные занятия по технике, тактике и физической подготовке.

Предусматриваются не только упражнения по совершенствованию физической, технической, тактической и волевой подготовки, но и занятия по повышению теоретических знаний.

Закономерным является системный подход к обучению и тренировке футболистов, предусматривающий комплексную подготовку при строгом сбалансировании всех сторон подготовки футболистов. Успех тренировки заложен в научном управлении процессом.

## 1.5. Основные положения методики тренировки

Анализ тенденций развития современного мини-футбола свидетельствует о непрерывном возрастании интенсивности игровых действий, повышении уровня физической подготовленности спортсменов, значении эффективности и точности выполнения мини-футболистами игровых приемов и двигательных действий. Необходимо разрабатывать новые средства и методы физической и технической подготовки мини-футболистов, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

Из общего количества учебного времени максимальная часть в подготовке юных мини-футболистов (125 часов, или 41,9 %) отводится на техническую подготовку. Общая физическая подготовка занимает 98 часов (32,9 % тренировочного времени), тактическая подготовка – 26 часов (8,7 %), специальная физическая подготовка – 28 часов (9,5 %), учебные и тренировочные игры – 21 час (7,0 %).

Основные задачи, решаемые в учебно-тренировочном процессе с юными футболистами:

1. Формирование у спортсменов активного отношения к занятиям мини-футболом.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей.
3. Акцентированное развитие приоритетных для мини-футбола физических качеств, а, именно, специальной быстроты, скоростной выносливости и координации.
4. Освоение навыков коллективной игры.
5. Обучение технике мини-футбола.

Для развития координации также следует выполнять различные эстафеты, игровые задания, специальные упражнения. Перечень используемых упражнений приведен в практических рекомендациях.

Результативность игры в футбол во многом определяется технической подготовленностью игрока, база которой закладывается на начальном этапе подготовки. Овладение техникой, по мнению разных авторов, связано со многими факторами: развитием способности юного спортсмена координировать свои движения, формированием точности движений, уровнем развития основных и специальных физических качеств, способностью усваивать изучаемый материал. Младший школьный возраст – чрезвычайно благоприятный период для направленного воздействия на указанные стороны подготовленности юных футболистов. Поэтому технической подготовке игрока в мини-футболе на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса необходимо уделять максимальное внимание. Однако следует отметить, что при отработке технических навыков также возможно целенаправленное развитие приоритетных для игры в мини-футбол физических качеств, а, именно, специальной быстроты, скоростной выносливости и координации.

## **Заключение**

Таким образом, основными факторами, определяющими содержание процесса многолетней подготовки футболистов, являются закономерности возрастного развития, а структурное соотношение компонентов тренировочных нагрузок конкретного занятия обусловлено педагогическими задачами и характером срочных тренировочных эффектов.

## **? Контрольные вопросы**

1. Что подразумевают под термином спортивная тренировка в мини-футболе (футзале)?
2. Что определяет основные направления многолетнего тренировочного процесса в мини-футболе (футзале)?
3. Какие решаются задачи в процессе обучения и тренировки футболистов?
4. Перечислите этапы построения многолетнего тренировочного процесса в мини-футболе (футзале).
5. Какие решаются задачи в процессе многолетней подготовки футболистов?
6. Охарактеризуйте возрастные границы многолетней подготовки футболистов по педагогическому, физиологическому, соревновательному признакам.
7. Дайте краткую характеристику организации тренировочных занятий мини-футболом (футзалом) по возрастным границам в общеобразовательной школе.
8. Каково распределение программного материала по видам подготовки в мини-футболе (футзале)?
9. Какие основные задачи решаются в процессе подготовки с юными спортсменами в мини-футболе (футзале)?

## Лекция 2

# Принципы спортивной тренировки в мини-футболе (футзале)

### 2.1. Общепедагогические принципы

При всем своеобразии подходов, возможных в различных случаях воспитательной и тренировочной практики, принципы приводят к действительно ценным результатам, когда согласуются (а не вступают в противоречие) с объективными закономерностями воспитания и тренировки. Практическое значение общепедагогических принципов, формулируемых на основе познания данных закономерностей, в том и состоит, что они позволяют не блуждать на пути к цели, преследуемой в воспитании, раскрывают логику решения детализирующих ее задач, очерчивают главные правила их реализации. В сфере физического воспитания и спортивной тренировки общепедагогические принципы преломляются в ряде кардинальных положений, обязывающих гарантировать единство всех сторон воспитания.

Общепедагогические принципы отражают общие педагогические закономерности, действующие и в сфере физического воспитания, и спортивной тренировки. В общей педагогике такие принципы сформулированы применительно к закономерностям обучения (дидактические принципы) и воспитания в узком смысле этого понятия (принципы педагогических воздействий, направленных на формирование сознания и поведения воспитываемых, развитие их личностных качеств). Фактически дидактические принципы (принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и т. д.) содержат ряд универсальных методических положений, без соблюдения которых не мыслится рациональная методика не только в обучении, но и, вообще, ни в одном из основных аспектов педагогической деятельности.

Общепедагогические принципы являются, своего рода, общим руководством к действию во всех сферах воспитания. Но в качестве предельно обобщенных положений они, естественно, не раскрывают специфических закономерностей каждого отдельного вида воспитания.

*Принцип сознательности и активности.* Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50 % и более.

*Принцип наглядности.* Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т. д.).

*Принцип доступности и индивидуализации.* Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры – одна из самых важных и сложных проблем для тренера. Для определения и соблюдения меры доступности в спортивном ориентировании применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным спортсменам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последова-

тельности обучения техническим элементам ориентирования и соответствия предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Условия доступности:

– постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному); использование подводящих и подготовительных упражнений;

– преемственность физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсмена. Также не стоит забывать о различии в интеллектуальном уровне юных ориентировщиков.

Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих спортсменов.

*Принцип всесторонности.* Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.

*Принцип систематичности.* Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

Необходимо организовать проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года, а также проведение спортивно-оздоровительных лагерей во время школьных каникул.

## 2.2. Специфические принципы

В сфере спорта объективно действуют не только общепедагогические, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи принципов спортивной тренировки, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

В теории и методике мини-футбола, имеющего дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений – принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и, в силу этого, служат руководством к действию.

В числе принципов, имеющих основополагающее значение в мини-футболе, следует выделить общие социальные принципы, такие как: всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности; подготовки к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности.

В мини-футболе объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Таким образом, принципы спортивной тренировки, в конечном счете, конкретизируют объективные закономерности.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений результатов, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся, в основном, по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации – установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

## 2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки

Тренер требует, чтобы занимающиеся сознательно и осмысленно усваивали материал, так как принцип сознательности и активности обучения в отечественной дидактике означает оптимально благоприятные соотношения педагогического руководства с сознательной, активной, творческой деятельностью ученика.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться высоких спортивных результатов. Успех приносят сознательная целенаправленная тренировка, активное отношение к ней. Нужно, чтобы занимающиеся понимали цель и значение преподносимых им упражнений. Важным средством повышения сознательности является самостоятельное выполнение и разучивание технических и тактических приемов, самостоятельные занятия под контролем тренера. К ним следует отнести и анализ футболистом своих ошибок, недостатков.

В процессе обучения и тренировки для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности.

Тот или иной прием будет правильно воспринят и быстрее усвоен футболистом, если ему будет предоставлена возможность, помимо устного объяснения, наглядно воспринимать его.

Сочетание в процессе обучения и тренировки наглядности со словом – искусство, которым в совершенстве обязан владеть тренер. Способов такого сочетания много. Назовем некоторые из них:

- а) просмотр видеозаписи игры с пояснением тренера;
- б) наводящие вопросы тренера для помощи футболисту в обосновании рационального выполнения технического приема;
- в) объяснение упражнения, сопровождаемое показом.

Для наглядного обучения и тренировки тренер может использовать различные способы: показать прием сам или поручить это опытному футболисту, посмотреть с футболистами игру команд более высокого класса, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, чертежи, кинограммы, кинофильмы, видеозаписи.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки: при разучивании и объяснении новых приемов, их закреплении и совершенствовании, независимо от уровня мастерства футболистов.

Обучение и тренировка футболистов осуществляются систематически. Материал обучения и тренировки распределяется в строгой последовательности.

В основу управления обучением и тренировкой футболистов должен быть положен комплексный подход. Футболист не сможет овладеть в совершенстве техникой и тактикой игры в футбол, если хорошо себя не подготовит физически. И, наоборот, слабая техническая и тактическая подготовка не позволят эффективно реализовать в игре физические способности. Высокий уровень технической подготовки будет сведен на нет слабостью тактического мышления. Самые совершенные тактические умения окажутся бесполезными при низком уровне техники владения мячом.

Односторонний подход, однообразие и ограниченный выбор средств и методов тренировки будет тормозить развитие и темп роста мастерства футболистов. Этим самым в подготовке футболистов как бы будет исключаться системный подход. В тоже время, будущее за системным подходом – одним из новых методических направлений развития современного научного подхода к процессам спортивной тренировки.

К тому же принцип систематичности, последовательности обучения и тренировки футболистов требует, чтобы физическая, техническая, тактическая подготовка осуществлялись систематически, а материал обучения и тренировки распределялся в строгой последовательности. Всякие беспричинные перерывы в занятиях, нарушение последовательности изучения упражнений, слишком частые состязания, отступления от оптимальных параметров состязаний, занятий и отдыха будут затруднять обучение и тренировку и замедлять спортивный рост футболистов.

Футболист не сможет овладеть в совершенстве техникой и тактикой игры в футбол и хорошо себя физически подготовить, если он не будет систематически и последовательно упражняться.

В силу физиологических закономерностей образования навыков, они не будут при этом развиваться, а упражнения, проводимые от случая к случаю, не дадут нужных результатов. Устойчивость и надежность технических действий в состязаниях будет невысока.

Систематическая тренировка имеет еще и то значение, что она приучает к системе в бытовой и трудовой деятельности к работе над собой.

Принцип последовательности в обучении обязывает располагать учебным материалом так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей. На каждом новом этапе, периоде обучения трудность его увеличивается.

В росте спортивных достижений большую роль играет систематическое проведение контрольных испытаний, позволяющих получить необходимую информацию о динамике подготовленности футболистов.

Содержание и объем материала занятий, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболистов, уровню их общего и специального развития, условиям внешней среды. Только в этом случае преподносимый материал и нагрузки окажутся посильными. Опираясь на предшествующий опыт, можно будет постепенно увеличивать нагрузки.

В тоже время нельзя допускать чрезмерное облегчение процесса обучения и тренировки. Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать футболистов к преодолению трудностей, выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями, а только предполагает установление строго оптимальных границ степени их трудности в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся.

Прежде чем обучать новому техническому или тактическому приему игры, нужно восстановить связанные с этим новым старые представления, органически связать новое с предыдущим, известное с неизвестным. Так, прежде чем обучать нападающих тактической комбинации с перемещением, необходимо дать несколько упражнений на правильное открывание.

Следовать от близкого к далекому – это значит постепенно расширять круг двигательных умений. Известно, что основными навыками в футболе являются: сильный и точный удар, непринужденная остановка, быстрое ведение, надежный отбор мяча. Поэтому они изучаются прежде всего. Увеличение надежности и вариативности основных навыков, расширение их круга позволит приблизиться и овладеть вершинами технического мастерства.

Следовать от простого к сложному – это значит начинать с простого. До изучения тактических комбинаций принято обучать занимающихся передачам мяча; прежде чем обучать удару с полуклаца, следует научить ударам с места и с лета, т. е. постепенно подготавливать занимающихся к усвоению более сложных приемов. Этим принципом руководствуются и при объяснении.

Следовать от главного к второстепенному – это значит уметь из всего многообразия направлений, средств, форм и методов тренировки выбрать для применения ведущие, опре-

деляющие в данной конкретной ситуации, на данном этапе или периоде подготовки, имеющие решающее значение.

Задачей обучения является овладение футболистами прочными, основательными знаниями, навыками, умениями, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов.

Непрочные навыки, неясные, смутные представления об игре не могут обеспечить успешное выступление футболиста в соревнованиях. Если футболист в процессе соревнований не может противостоять сбивающему воздействию внутренней и внешней среды, не знает твердо правил игры, тонко не разбирается в тактике игры и т. д., он не сможет решить поставленные перед ним задачи в состязаниях.

Принцип прочности означает необходимость такой постановки обучения, при которой футболист проходит основательную школу физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, а полученные знания, навыки и умения способен воспроизвести в условиях спортивной борьбы. Прочное усвоение достигается всем ходом учебно-тренировочного процесса и зависит от реализации тех принципов, о которых уже говорилось и будет говориться в дальнейшем и, в частности, наглядности, сознательности, систематичности и последовательности.

Чтобы реализовать принцип прочности, необходимо обратиться к одному из основополагающих принципов обучения и тренировки – принципу повторности.

В основу принципа повторности положено важное физиологическое требование о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для изменения, перестройки и усовершенствования органов и систем и их функций.

Для роста спортивных достижений футболиста важно закрепить полученные им знания, навыки и умения. Этого можно добиться, многократно повторяя усвоенные приемы. Повторность должна быть оптимальной, что достигается правильным чередованием работы и отдыха.

Повторение тех или иных технических приемов, тактических комбинаций нужно также для полного восстановления того, что было усвоено ранее и несколько забылось. При многократном повторении на занятиях футболист глубже осмысливает то или иное движение, прием, комбинацию, находит новые варианты более удачного и надежного их выполнения в условиях игры.

Регулярное, систематическое проведение занятий и состязаний обеспечивает успешную реализацию принципа повторности.

Основу принципа всесторонности составляет известная физиологическая закономерность взаимозависимости всех органов и систем человеческого организма, их органической связи через центральную нервную систему при ведущей роли коры головного мозга.

Всесторонняя подготовка футболиста – основа его спортивной специализации. В тренировке футболиста реализация этого основополагающего принципа выражается в разносторонней физической, тактической, технической, психологической и теоретической подготовке и отражает требования комплексного подхода к системе тренировки футболиста при строгом сбалансировании всех ее сторон.

Содержание тренировки футболиста составляют упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, на совершенствование техники владения мячом и тактики.

Специализированная тренировка в футболе предусматривает наибольший процент упражнений с мячом. В том случае, когда используются дополнительные упражнения (общеразвивающие), предпочтение отдается средствам тренировки, положительно взаимодействующим с основными двигательными навыками, с тем, чтобы получить необходимые изменения в органах и системах организма футболиста применительно к требованиям игры

в футбол. Таков, в наиболее общих чертах, путь реализации принципа специализации в обучении и тренировке футболиста.

Специализированная тренировка футболиста строится таким образом, что она ведет к его всестороннему развитию. Это достигается через соответствующую направленность специальной подготовки и соответствующий подбор специальных упражнений, а также путем оптимизации соотношений общей и специальной подготовки.

Единство общей и специальной подготовки, их взаимосвязь – гарантия роста спортивного мастерства футболистов.

С точки зрения перспектив развития футбольного мастерства, принцип специализации имеет ведущую роль. Одной из тенденций его развития является приобщение к занятиям футболом детей с самого раннего возраста (5–6 лет). Экспериментально доказано, что занятия футболом оказывают благотворное влияние на физическое развитие детей и состояние их здоровья. Возрастная педагогика и психология также свидетельствуют о положительном значении для детей занятий спортом в раннем возрасте и преимуществах в темпах прироста в развитии двигательных качеств, умений и навыков.

Однако продолжительность и характер спортивных нагрузок должны отвечать возрастным и индивидуальным возможностям детей. Следует избегать преждевременной нацеленности на спортивный результат.

Человеческому организму присуща инертность, что учитывается в случаях его переключения на каждую новую работу. К тому же не все системы организма с одинаковой скоростью включаются в новую работу. Для того, чтобы все системы организма настроить на определенную работу, нужно время. Особенно осторожного и постепенного подхода требует совершенствование функций центральной нервной системы.

Когда в практике спортивной деятельности эта особенность организма не учитывается, происходят неприятные явления (перенапряжения, травмы и др.).

Отсюда и вытекают требования постепенности в повышении и снижении спортивных нагрузок, о недопустимости форсирования тренировки, о возрастных ограничениях, соблюдении принятой специализации, правильной организации разминки, заключительной части занятия и т. д.

Принцип постепенности в тренировке футболистов реализуется в виде постепенного повышения и снижения спортивных нагрузок в занятии, тренировочных и межигровых циклах, годовом цикле и в плане многолетней тренировки футболистов.

Свое выражение этот принцип также получает в последовательном переключении в занятиях на различные по характеру выполнения упражнения, после пауз между упражнениями, выполняемыми с предельной и околопредельной мощностью.

Особенного внимания заслуживает реализация принципа постепенности в регуляции спортивных нагрузок. Постепенное повышение тренировочных нагрузок не следует рассматривать как равномерный процесс. В спортивной тренировке, в т. ч. и футболистов, повышение нагрузок чаще всего имеет волнообразный, ступенчатый характер, т. к. нередко приходится периодически снижать нагрузки для полного восстановления сил с тем, чтобы в последующем поднять их на более высокий прогрессивно повышающийся уровень.

Чтобы достичь надлежащей эффективности тренировки, необходима ее строгая индивидуализация. Индивидуализация тренировки позволяет ускорить темпы роста спортивного мастерства футболистов, продлить спортивную деятельность.

При индивидуальной тренировке футболиста, в отличие от групповой, налицо все условия для более обоснованного выбора, использования и применения средств и методов тренировки, контроля их воздействия на занимающихся, развития и совершенствования мастерства футболистов с учетом их индивидуальных особенностей.

Однако командный характер игры в футбол предусматривает повышенные требования к взаимодействию в ее процессе, необходимость решать групповые задачи, способность подчинять свою индивидуальную цель – командной.

Занятия футболом предусматривают достижения футболистом наивысших спортивных результатов. Это находит свое конкретное выражение в структуре соревнований по футболу и системе поощрений за победу в состязаниях различных уровней.

Стремление к высшим спортивным достижениям сопряжено и стимулирует самоотверженную и напряженную учебно-тренировочную работу на протяжении многих лет спортивной жизни, строжайший режим работы и отдыха, неустанное повышение своих теоретических знаний и морально-волевою закалку, творческий подход к использованию всего богатства научно-теоретической мысли.

Высокие спортивные достижения, прогресс в футболе возможен при соблюдении единства общей и специальной подготовки футболиста.

Единство общей и специальной подготовки следует понимать, как строгое соблюдение принципа всесторонности в обучении и тренировке футболиста, причем тренер должен уметь видеть общее в специальном и специальное в общем.

Это предполагает такое взаимодействие средств и методов тренировки, при котором специализированный процесс направлен на всестороннее развитие, а процесс всесторонней подготовки является условием прогресса в футболе.

Тренировка футболиста рассматривается как непрерывный круглогодичный процесс чередования состязаний, занятий и отдыха. При этом футбольные состязания из сезонной формы тренировки стали круглогодичными. Для футбола стало типичным проведение занятий и состязаний на фоне частичного недовосстановления, что должно предусматриваться режимом состязаний, занятий и отдыха. Как показывает практика и специальные исследования, проведение занятий и состязаний на фоне частичного недовосстановления не только допустимо, но и рационально. Адаптация к подобного рода режиму состязаний в конечном итоге выражается в повышенной работоспособности организма футболиста и адаптации к режиму состязаний с укороченными интервалами (2–3 дня), что открывает перспективы для круглогодичных соревнований по футболу как одного из условий его прогресса.

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке футболистов находит свое конкретное выражение в распределении нагрузок в тренировочных и межигровых циклах, предусматривающих волнообразный характер их возрастания с учетом фазности развития работоспособности.

Первая фаза – расшатывание сложившегося на данный момент тренировки стереотипа двигательных навыков и качеств. Подготовка организма к восприятию последующей более высокой нагрузки.

Вторая фаза – формирование новых соотношений двигательной и вегетативной функций. Создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в состязаниях. Использование неспецифических средств тренировки с наивысшей, максимально возможной целесообразной интенсивностью, в том числе соревновательной.

Третья фаза – упрочение выработанного режима работы на фоне достаточно высокой интенсивности течения восстановительных процессов. Уменьшение объема упражнений, увеличение пауз отдыха при относительно высокой интенсивности (в отдельные дни до соревновательных).

Четвертая фаза – разгрузка от работы большой по объему и интенсивности. Переключение на другие виды работы, выполнение основных движений со сниженным объемом и интенсивностью. Широкое использование восстанавливающих упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Для тренировки футболистов типичен волнообразный характер нагрузок, позволяющий удерживать высокую спортивную форму продолжительное время (8–9 месяцев) за счет соответствующего распределения различного уровня спортивных нагрузок, объема и интенсивности упражнений и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления. Микроциклы «ударного» характера чередуются с разгрузочными микроциклами.

В недельных, месячных и годовых циклах предусматриваются периодические разгрузки, в зависимости от числа и плотности состязаний, взаимодействие объемных и интенсивных упражнений, в зависимости от периодов и этапов тренировки и др., что находит свое практическое решение в рекомендациях по планированию тренировки.

Так, в подготовительном периоде тренировки упражнения выполняются в большем объеме, чем в соревновательном. В то же время интенсивность упражнений значительно выше в соревновательном периоде, чем в подготовительном.

Недельные тренировочные и межигровые (малые) циклы ударного характера чередуются с меньшими по объему и интенсивности упражнениями, циклами, в т. ч. и разгрузочными. В определенной последовательности и по содержанию чередуются месячные и годовые (большие) циклы и циклы многолетней подготовки (олимпийские циклы).

Таково выражение требования цикличности тренировочного процесса в футболе.

Повторность и вариативность циклов тренировки позволяют прочно усвоить и совершенствовать знания, навыки и умения футболистов для достижения малых и больших целей тренировки на основе их поступательного развития.

## 2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки

Под принципом управления процессом тренировки следует понимать основное правило деятельности руководителей, тренеров, врачей, научных работников и др., призванных управлять процессом тренировки футболистов.

Принцип управления вытекает из самой сущности, природы присущих процессу спортивной тренировки закономерностей.

Управление процессом тренировки немыслимо без познания и умелого использования объективных закономерностей.

Строгое следование требованиям объективных закономерностей процесса обучения и тренировки, реальных возможностей развития футболистов, действительного их состояния составляют важный принцип управления процессом тренировки – принцип объективности. Попытки действовать вопреки объективным закономерностям приводят к нежелательным последствиям. Убедительным примером этому служит отсутствие стабильного, ритмичного календаря соревнований, диспропорции между видами подготовки.

Здесь речь идет не о формальном следовании объективным закономерностям, а об активном и умелом их использовании в практике работы руководства и тренеров.

Успешно управлять процессом тренировки футболистов можно лишь тогда, когда тренер овладеет объективными закономерностями и, умело опираясь на них, осуществит процесс тренировки.

Принцип объективности исключает игнорирование объективных условий, закономерностей процесса тренировки, субъективизм. Субъективизм приводит к волевым необоснованным решениям и наносит вред обучению и тренировке футболистов. Свидетельством этому служат многочисленные попытки форсировать тренировку, не выполнять требования педагогического и врачебного контроля.

Содержание принципа объективности управления процессом тренировки футболистов составляет изучение и использование тренером его закономерностей – доля обеспечения оптимального функционирования и развития системы тренировки.

Изучение конкретного содержания процесса тренировки, ее законов и их действия в конкретных условиях, значение для практической деятельности тренера и спортсмена составляет принцип конкретности.

Главная цель управления процессом тренировки заключается в принципе оптимальности, суть которого состоит в том, чтобы обеспечить решение поставленных задач тренировки в возможно короткий срок при наименьших затратах энергии.

Главное в реализации принципа оптимальности – разумное и расчетливое распределение состязаний, занятий и отдыха, предотвращение потерь неэффективных затрат времени.

Важным в управлении процессом тренировки является вопрос об оптимизации планов тренировки. Оптимизация планов тренировки предполагает разработку различных вариантов планов, распределения состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах, упражнений в занятиях, их сопоставление и выбор наилучших вариантов.

При наличии множества параметров тренировки большое значение имеет выбор критериев оптимальности, одного оптимального критерия или их сочетания, численное значение которых принимается в качестве измерителя эффективности функционирования системы тренировки.

Среди множества параметров, главным, обычно используемым в практике тренировки футболистов, являются сроки подготовки к соревнованиям. Чем рациональнее используется время на подготовку и восстановление, тем эффективнее процесс тренировки.

Время неразрывно связано с пространством. Хорошо продуманные организация соревнований, расположение мест занятий и состязаний, размещение оборудования и специальных устройств в местах занятий позволяют высвободить время для тренировки.

Оптимальный план тренировки, календарь соревнований предполагают такое максимальное использование достижений науки, передового опыта тренировки, материально-технического обеспечения процесса тренировки на уровне современных требований.

Реализация принципа научного управления процессом тренировки насущный вопрос. Получение контрольных результатов от применения системы управления процессом тренировки составляет сущность принципа эффективности. Положительные результаты в росте спортивного мастерства, состоянии здоровья футболистов являются критерием оценки успешной реализации принципа эффективности управления процессом тренировки.

Важным звеном управления процессом тренировки футболистов является систематичность контроля реализации программы тренировки воздействия на занимающихся, динамики развития спортивной формы футболистов и их здоровья. Все это составляет требования принципа систематичности контроля.

Принцип основного (ведущего) звена. Управление процессом тренировки представляет собой комплекс взаимосвязанных друг с другом задач, неодинаковых по своему значению.

Футболистам приходится выступать в самых различных состязаниях. Умение выбрать из всех состязаний самое главное, успех выступления в котором позволит решить всю совокупность участия в футбольных соревнованиях, – принцип управления основного звена.

## **Заключение**

Четкое использование общепедагогических и специфических принципов позволяет тренеру эффективно выстроить тренировочный процесс и добиваться высоких спортивных результатов на протяжении многолетней подготовки высококвалифицированных мини-футболистов.

## **? Контрольные вопросы**

1. Что Вы понимаете под термином «принципы тренировки»?
2. Перечислите основные общепедагогические принципы?
3. Дайте краткую характеристику общепедагогическим принципам.
4. Раскройте сущность специфических принципов спортивной тренировки в мини-футболе (футзале).
5. Охарактеризуйте механизм применения принципа наглядности в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.
6. Охарактеризуйте механизм применения принципа систематичности в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.
7. Охарактеризуйте механизм применения принципа всесторонности в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.
8. Охарактеризуйте механизм применения принципа постепенности в процессе многолетней подготовки мини-футболистов.
9. В чем заключается сущность принципа волнообразности в мини-футболе (футзале)?
10. Что Вы понимаете под термином «принципы управления»?
11. В чем заключается сущность принципов объективности, оптимальности, научного управления и основного (ведущего) звена в мини-футболе (футзале)?

## Лекция 3

### Построение процесса спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)

#### 3.1. Структура процесса спортивной подготовки

Многолетняя подготовка мини-футболистов, направленная на достижение высот спортивного мастерства, – это многолетний педагогический процесс, система, охватывающая занимающихся от 8-10 до 35 лет и старше и строящаяся на основе определенной структуры.

Она включает 4 стадии:

- фундаментальную подготовку;
- овладение спортивным мастерством;
- профессиональную деятельность;
- спортивное долголетие.

*Таблица 1*

**Структура многолетней подготовки мини-футболистов**

Стадия	Фундаментальной подготовки			Овладения спортивным мастерством		Профессиональной деятельности	Спортивного долголетия
	предварительной подготовки	начальной специализации	углубленной тренировки	спортивного совершенствования			
Этап						высших достижений	сохранения и поддержания тренированности
Возраст, лет	8–9–10	11–12	13–15	16–18	19–20	с 19–20 до 30–33	ветераны

Подготовка мини-футболистов строится по этапам с учетом возрастных особенностей занимающихся:

1. Этап предварительной подготовки приходится на младший школьный возраст (дети 8-10 лет) и называется этапом начального обучения.

2. Подростки 11–15 лет обучаются в учебно-тренировочных группах – этап начальной специализации (1-й и 2-й год обучения) и углубленной подготовки (3-й, 4-й, 5-й год обучения для юных мини-футболистов 13–15 лет).

3. Спортсмены 16 лет и старше – группы спортивного совершенствования (стадия овладения спортивным мастерством).

4. К 18 годам мини-футболисты завершают обучение в спортивных школах и их дальнейшее овладение спортивным мастерством продолжается в молодежных составах клубных команд высокой квалификации или в студенческих командах.

5. Стадия профессиональной деятельности приходится на возраст, наиболее благоприятный для индивидуально максимальных спортивных результатов. В дальнейшем, у одних спортсменов раньше, у других позже, неизменно происходит снижение функциональных возможностей организма и возникает необходимость постепенного снижения объемов и напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок.

6. На стадии спортивного долголетия отдельные мини-футболисты еще продолжают некоторое время успешно выступать, однако для большинства спортивные занятия носят общекондиционную и оздоровительно-рекреационную направленность.

Каждый этап имеет определенную длительность и преимущественную направленность тренировки. Переход от этапа к этапу происходит согласно закономерностям становления спортивного мастерства и обусловлен не только календарным, но и биологическим возрастом мини-футболистов, уровнем их физического развития и подготовленности, степенью адаптации к возрастающим нагрузкам.

## **3.2. Основы планирования процесса спортивной подготовки**

Планирование – это совокупность установок, определяющих на конкретный отрезок времени задачи, средства, методы, формы занятий, а также составление конкретной документации.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы, с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Планирование подготовки мини-футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности и обусловлены формированием учебных групп на основе следующих методических положений:

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. Допускаются превышение указанного возраста не более чем на 2 года. Максимальный возраст учащихся групп высшего спортивного мастерства определяется в каждом виде спорта.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от спецификации мини-футбола и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

5. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с УТГ.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы в группах начальной подго-

товки и учебно-тренировочных устанавливается по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения; для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных, по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения; для групп спортивного совершенствования – по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

При составлении планирования, начиная с учебно-тренировочной группы 13–14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

6. Количество учащихся в группах – минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности школы в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено на пять человек в группах начальной подготовки, на три человека в учебно-тренировочных группах и на два человека – в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

7. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля хода подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе НП два раза в год, в УТГ и ГСС не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода в следующую группу на последующий год обучения учащиеся каждой учебной группы должны сдать определенное количество нормативов (см. нормативные требования).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

8. Обязательным компонентом подготовки юных мини-футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, соревнования с участием команд различных возрастных групп.

9. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

### 3.3. Виды планирования спортивной подготовки

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой юных футболистов является правильное планирование. Оно дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов: 1) объяснительная записка; 2) учебный план 3) план-график на год; 4) содержание программного материала; 5) контрольные нормативы и требования; 6) литература.

*Многолетний (перспективный) план* подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2–3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет. В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели, опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы: 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла; 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

*К документам текущего планирования* относятся план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

*Оперативное планирование* включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.