**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

***Институт Кафедра***

***Физической культуры «Гимнастика и спортивные игры»***

***и спорта***

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**

 **Профиль подготовки Физкультурное образование**

**Курсовая работа**

**по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»**

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Студент гр. 16ЗСПО51 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лаврентьев С. И.

**Получено:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Проверил:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **профессор кафедры ГиСИ Д. И. Нестеровский**

Пенза, 2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Введение 3](#_Toc37952876)

[1. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ 4](#_Toc37952877)

[1.1. Понятие спортивной тренировки в мини-футболе 4](#_Toc37952878)

[1.2. Цели и задачи спортивной тренировки 4](#_Toc37952879)

[1.3. Принципы спортивной тренировки 6](#_Toc37952880)

[2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ 8](#_Toc37952881)

[2.1. Общая физическая подготовка 8](#_Toc37952882)

[2.2. Специальная физическая подготовка 10](#_Toc37952883)

[2.3. Методика развития физических качеств и способностей 14](#_Toc37952884)

[3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ 19](#_Toc37952885)

[3.1. Общая характеристика и классификация техники и тактики 19](#_Toc37952886)

[3.2. Методы обучения технике и тактике игры 30](#_Toc37952887)

[Заключение 34](#_Toc37952888)

[Библиографический список 35](#_Toc37952889)

# **Введение**

Спортивные игры воспитывают национальную культуру. Спортивные игры – это не только средство полноценного развития растущего организма, но и широко раскрытые ворота в мир физической культуры и спорта.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается мяч. Мини-футбол – спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируют интерес и увлеченность ею. Игра с мячом позволяет всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укрепить костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ и многое др.

В теории и методике мини-футбола первостепенное значение придается 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 закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, тем самым, направляют деятельность воспитателя и воспитываемых к намеченной цели.

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 обусловливаются умелым планированием объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

1. **СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ**
	1. **Понятие спортивной тренировки в мини-футболе**

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

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 на 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.

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. **Цели и задачи спортивной 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.

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.

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

– начальная спортивная подготовка (7-12 лет);

– начальная специализация (13-14 лет);

– углубленная подготовка (15-16 лет);

– спортивное совершенствование (17-18 лет).

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.

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

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.

* 1. **Принципы спортивной тренировки**

В сфере физического воспитания и спортивной тренировки можно выделить общепедагогические и специфические принципы.

Общепедагогические принципы отражают общие педагогические закономерности. 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, вот некоторые из них:

1. 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.
2. 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.).
3. 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 последовательности обучения техническим элементам ориентирования и соответствия предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.
4. Принцип всесторонности. Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.
5. 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.

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.

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ**
	1. **Общая физическая подготовка**

Для достижения высоких спортивных результатов в мини-футболе первостепенное значение имеют уровень физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости – и их сочетание в соответствии с особенностями мини-футбола. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования техники движений спортсмена, является ведущим в тренировке в целом.

Всесторонняя физическая подготовка вызывает в организме необходимую перестройку всех физиологических функций и обеспечивает гармоническое развитие всего организма в целом.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие мини-футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно, укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям мини-футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Перед ОФП мини-футболиста стоят следующие задачи:

* достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
* приобрести общую выносливость;
* повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
* увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
* улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основными видами общей физической подготовки мини-футболиста являются средства гимнастики, легкой атлетики, плавания и различных спортивных игр.

В мини-футболе необходим правильный подбор комплексных средств общей физической подготовки.

* 1. **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей мини-футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

К группе средств специальной физической подготовки относятся такие упражнения, непосредственная задача которых – развитие тех или иных физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта. К ним относятся:

а) упражнения, имеющие сходство не только по характеру нервно-мышечных усилий спортсмена и режиму работы его организма, но и сходные по структуре движений с основным видом упражнений, в которых специализируется спортсмен. В этом случае развитие специальных качеств осуществляется одновременно с совершенствованием координации усилий работающих мышц, вместе с совершенствованием техники выполнения основного упражнения;

б) упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении спортивных упражнений.

Рассмотрим основные специальные качества и способности мини-футболиста.

*Мышечная сила* характеризуется степенью мышечного напряжения. Производным показателем степени мышечного напряжения у мини-футболистов является величина противодействия силам внешнего сопротивления. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника мышц, характера биохимических реакций, особенностей нервной регуляции, степени проявления волевых усилий.

Сила мышц мини-футболистов зависит от целого ряда причин как морфологического, так и биомеханического, биохимического, функционального и нервно-психического характера.

К морфологическим особенностям относится строение мышц: количество мышечных волокон, входящих в ее состав, микроструктурные особенности мышечного волокна; различный биохимический состав, включающий в себя особенности мышц с быстрым и медленным сокращением, с накоплением энергетических веществ.

К биомеханическим особенностям относится площадь начала и прикрепления мышц, их анатомический и физиологический поперечник.

Мини-футболист имеет дело с собственным весом и весом мяча. В связи с этим он использует свою силу, в основном, для преодоления инерции собственного тела и удара по мячу. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения, прыжок, удар по мячу – вот те действия, в которых проявляется сила мини-футболиста. Как видно, во всех случаях она носит динамический характер. В основном, во время игры мини-футболисты проявляют скоростно-силовые качества – комплексное сочетание силы и быстроты.

*Скоростно-силовые способности* определяются умением выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени. К этим силовым противодействиям можно отнести:

а) преодоление силы тяжести веса тела самого спортсмена (удары по мячу ногой и головой в прыжке; отбор мяча в выпаде и подкате; прыжки у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т. п.);

б) преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасыванием мяча;

в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Занятия мини-футболом приводят к развитию определенных мышечных групп, их абсолютной и относительной силы, которая, в свою очередь, способствует совершенствованию техники движения и новому развитию силы мышц-синергистов. Такая преемственность развития силы и становления техники движения характерна для мини-футбола.

Для тренера по мини-футболу важно помнить, что прирост силы мышц совпадает с приростом обхватных размеров звеньев тела.

Для прироста силы мышц выделяются периоды замедления прироста силы, увеличения и повторного снижения. Первичное замедление прироста силы мышц происходит от 7 до 12 лет, равномерного прироста – от 12 до 14 лет и повторного увеличения с последующим снижением – после 16–18 лет. Это средние данные по популяции.

*Быстрота* – это способность игрока совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени.

Быстрота является комплексным, многофакторным двигательным качеством и определяется тремя, относительно независимыми одна от другой, элементарными формами:

– временем реакции;

– временем одиночного движения;

– максимальной частотой движения;

– быстротой начала движения.

Проявления быстроты в мини-футболе весьма многообразны. Скорейшее, а порой и мгновенное выполнение двигательного действия часто оказывается важным в процессе игры. Обычно различают спринтерскую быстроту, быстроту движений и быстроту двигательных реакций. Спринтерская быстрота – способность с максимальным напряжением силы развивать предельно высокую скорость. Быстротой движений называют скорость сокращения мышцы или группы мышц при одноразовом процессе движений. Наконец, быстрота реакции – это способность в кратчайший срок отреагировать на то или иное раздражение.

У мини-футболистов с возрастом происходит увеличение частоты воспроизводимых движений и особенно частоты движений, совершаемых в заданном ритме. Так, темп воспроизводимых движений у детей в возрасте от 7 до 16 лет повышается в 1,5 раза. Однако это увеличение протекает неравномерно. Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдает в возрасте от 7 до 9 лет. Средний ежегодный прирост частоты движений в этот период составляет 0,3–0,6 движений в секунду. В 10–11 лет отмечается некоторое его снижение: до 0,1–0,2 движений в секунду с увеличением в 12–13 лет (до 0,3–0,4 движений в секунду). Частота движения в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам, у мальчиков – к 15 годам. После этого у мальчиков средний ежегодный прирост снижается до 0,10,2 движений в секунду, а у девочек после 14–15 лет совсем прекращается.

*Выносливость* у мини-футболистов – это способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Поскольку двигательная деятельность мини-футболистов во время матча весьма разнообразна, как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена: аэробных (общая выносливость), аэробно-анаэробных (смешанная выносливость) и анаэробных (скоростная выносливость).

Общая выносливость – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности.

*Ловкость* – это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Ловкость мини-футболиста проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных положений (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке и т. п.), то станет понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности мини-футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов

*Гибкость* – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В мини-футболе она проявляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате и подкате; игровые действия вратаря в падении и т. д.).

При недостаточной гибкости у спортсменов:

а) замедляется темп приобретения двигательных навыков;

б) чаще обычного возникают повреждения;

в) не полностью используются двигательные качества;

г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

Амплитуда движений у мини-футболистов зависит от анатомических особенностей суставных поверхностей, характера сочленений, эластичности тканей, окружающих суставы, а также от функционального состояния центральной нервной системы и двигательного аппарата.

* 1. **Методика развития физических качеств и способностей**
1. **Развитие силы.** В качестве основных средств развития силы у юных футболистов рекомендуются две группы упражнений, которые отличаются друг от друга по характеру используемых отягощений:

– упражнения с внешним отягощением (гантели, набивные мячи, эспандеры, штанга, бег по песку, опилкам, снегу, вес или сопротивление партнера);

– упражнения с преодолением веса собственного тела занимающихся (гимнастические упражнения, лазанья, отжимания, приседания и т. п.).

Упражнения первой группы рекомендуется использовать в работе с юными футболистами для развития основных мышечных групп, особенно мышц ног, спины и живота. Это диктуется тем, что в игре им приходится выполнять сложные движения, а также сохранять равновесие в одноопорном состоянии.

Упражнения второй группы позволяют занимающимся переходить от медленных движений к быстрым, от простых к более сложным. Такие упражнения можно повторять тем больше, чем короче путь перемещения тела, а также, чем меньшая часть тела юных мини-футболистов используется в качестве отягощения.

Тренеры-преподаватели в работе с юными мини-футболистами должны использовать прежде всего такие упражнения, которые обеспечивали бы постепенное и постоянное нарастание сопротивления. Темп выполнения таких упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). На наш взгляд, для развития силы у юных мини-футболистов целесообразно применять преимущественно такое методическое направление, как преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений.

Упражнения с непредельными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений, а, следовательно, выполнять движения более координировано. Основными методами развития силы у юных футболистов являются методы повторно– и серийно-интервального упражнения.

1. **Методы развития силы и скоростно-силовых способностей.** В мини-футболе велико значение развития силы (для скорости движения). В мини-футболе, как нигде, остро ставится вопрос о комплексном развитии всех физических качеств. Поэтому, хотя значительное внимание и должно быть уделено развитию абсолютной силы, но производится это в сочетании с развитием скорости и выносливости. Основным методом развития физических качеств, в том числе и силы, является «поточный» метод, который наиболее полно решает комплексные задачи в физической подготовке спортсменов. Мини-футболистам для быстроты передвижения на площадке, для развития прыгучести («прыжковой силы») и хорошего, свободного владения своим телом нужна также, как и прыгунам-легкоатлетам, большая общая и, особенно, специальная сила, главным образом, мышц нижних конечностей. Здесь должен быть применен весь комплекс упражнений и методов развития силы спринтеров и прыгунов.
2. **Развитие быстроты.** Для мини-футбола, отличающегося постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, характерны комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение различных циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частоте. Таким упражнением, в основном, является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений.

В таком упражнении рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных. Большое внимание в тренировке быстроты юных мини-футболистов должно уделяться также выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т. п.).

В таких упражнениях занимающиеся стараются как бы с разгона перейти временно установившийся у них скоростной предел и, хотя бы на небольшом расстоянии, достичь еще большей скорости.

Упражнения на быстроту дают больший эффект, если тренеры спортивной школы имеют возможность контролировать и точно оценивать достигнутый уровень быстроты своих воспитанников. Следует также иметь в виду, что большое значение для достижения в упражнениях максимальной быстроты имеет соревновательный метод.

Таким образом, основой методики развития быстроты у юных мини-футболистов являются беговые упражнения, выполняемые с максимально предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем, как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15–20 мин.

Основными средствами воспитания быстроты в мини-футболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Приведем ряд методических приемов, которые способствуют развитию этого качества:

Неотъемлемой частью физической подготовки мини-футболистов должна быть спринтерская подготовка, поскольку спринтерские упражнения, спринтерский бег играют огромную роль в развитии скоростных качеств.

1. **Развитие выносливости.** Основными методами развития у юных мини-футболистов общей выносливости являются равномерный и интервальный. Учитывая специфику мини-футбола, в занятиях с юными мини-футболистами следует развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно игроку для выполнения неоднократных рывков (чем изобилует мини-футбол) необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у юных мини-футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры). В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у юных мини-футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений. В целом же оптимальной стратегией развития выносливости у юных мини-футболистов является использование в учебно-тренировочном процессе упражнений, задействующих все основные мышечные группы.

Для развития скоростной выносливости у юных футболистов рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры).

1. **Развитие ловкости.** К средствам развития общей ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Развитию общей ловкости также способствует выполнение юными мини-футболистами знакомых упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площади, занятия на газоне, иное расположение препятствий и т. п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

Основными средствами развития специальной ловкости у юных мини-футболистов являются имитационные и основные упражнения по технике мини-футбола, различные эстафеты, акробатические упражнения и их сочетания, выполняя которые, занимающиеся должны выходить из неожиданно сложившихся ситуаций с помощью находчивых и быстрых действий. При работе с юными вратарями (для развития у них навыков управления своим телом в безопорном положении) рекомендуется шире использовать упражнения на батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

1. **Развитие гибкости.** В мини-футболе средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3–5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т. п.), вначале медленно, а затем с увеличением темпа. Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах и, особенно, в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятными факторами для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод.

Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой.

1. **ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МИНИ-ФУТБОЛЕ**
	1. **Общая характеристика и классификация техники и тактики**

Под техникой в мини-футболе понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией. Техника в мини-футболе представлена двумя разделами: техника нападения и техника защиты.

В обоих разделах выделяют технику игры полевых игроков и технику игры вратаря. В свою очередь они разделяются на группы: в технике нападения – на технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику овладения мячом. Внутри каждой из групп имеются приемы и способы. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали единой структуры движения.

В технике владения мячом полевых игроков выделяют следующие технические приемы:

* удары;
* остановки;
* ведение;
* финты;
* отбор мяча.

В технике владения мячом вратаря выделяют следующие технические приемы:

* ловля;
* отбивание;
* броски;
* приемы полевых игроков.

Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, мини-футболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

* свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя – тремя коронными приемами нападения и защиты;
* точность и эффективность выполнения указанных приемов;
* стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов – значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т. д.;
* умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
* надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстракласса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.

Тем не менее, далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Под тактикой в мини-футболе понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре. Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного соперника, в конкретных условиях. Тактика современного мини-футбола располагает достаточно широким арсеналом перечисленных элементов. Их целесообразное использование предполагает правильный учет основных факторов, характерных для данного матча. Эти факторы складываются из правильной оценки потенциала своей команды и возможностей команды-соперника (составы команд, степень тренированности и уровень технико-тактической оснащенности игроков, их мотивация на игру и пр.), а также из тех конкретных условий, в которых проходит матч (размеры и покрытие площадки, ее освещение, наличие зрителей и их настрой и т. д.). Основным катализатором развития тактики в мини-футболе является постоянное противоборство между атакой и обороной. Такое противоборство порождает новые тактические идеи, способствует прогрессу учебно-тренировочного процесса и, в целом, повышению уровня мастерства игроков. В мини-футболе, как и в других спортивных играх, тактика тесно переплетается с техникой. Последняя служит средством реализации тактических замыслов футболистов. Например, если игроки стоят перед вопросом: нанести ли удар по цели, использовать ли обводку против соперника или выполнить передачу мяча партнеру, в такие моменты они используют тактическое мышление. Реализуя принятое решение, они уже демонстрируют техническое мастерство.

В соответствии с основным содержанием игры – забить мяч в ворота соперника и не дать забить мяч в свои ворота – тактика рассматривается как тактика нападения и тактика защиты.

Каждый раздел подразделяется в зависимости от принципа организации действий игроков на группы:

* индивидуальные;
* групповые;
* командные действия.

В свою очередь, каждая из групп делится, исходя из форм ведения игры, на виды (например, индивидуальные действия в нападении могут быть действиями игрока без мяча и действиями игрока с мячом). Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий – на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обусловливают появление вариантов.

Индивидуальные тактические действия полевых игроков в нападении включают в себя атакующие действия без мяча характеризующиеся выполнением:

1. «Открывания» – означает выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него.

2. «Отвлечение соперников» – это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнеров.

3. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. В тех случаях, когда атакующий игрок не может справиться в единоборстве с соперником, один из его партнеров перемещается в эту зону, создавая здесь численное преимущество.

Индивидуальные тактические атакующие действия с мячом включают применение передач мяча, ведения и финтов, а также ударов по воротам в различных игровых ситуациях.

Групповые действия в атаке. В мини-футболе команде, владеющей мячом, большинство задач приходится решать за счет комбинаций, которые представляют собой тактическое взаимодействие нескольких игроков.

Комбинации в игровых эпизодах. Комбинации в игровых эпизодах представляют собой взаимодействие игроков в парах и тройках. К взаимодействиям в парах относятся такие комбинации, как «игра в одно – два касания», «стенка», «скрещивание». К взаимодействиям трех партнеров относятся комбинации: «игра в одно – два касания», «смена мест», «пропускание мяча».

Комбинации при розыгрыше стандартных положений занимают в мини-футболе заметное место. Они осуществляются при введении мяча в игру вратарем и с центра поля, при выполнении штрафных, свободных и угловых ударов.

Комбинации при введении мяча в игру вратарем выполняются после выхода мяча через линию ворот за пределы игровой площадки.

Комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля осуществляются при начальном ударе и введении мяча в игру после взятия ворот.

Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов во многом аналогичны, особенно, когда они осуществляются вблизи ворот соперников.

Комбинации при введении мяча из-за боковой линии во многом аналогичны розыгрышу угловых ударов, особенно, когда первые выполняются вблизи штрафной площадки.

Командные действия в атаке включают в себя: быстрое нападение и позиционное нападение.

Суть быстрого нападения в том, что после успешного отражения атаки противоположной команды, овладевшие мячом стремительно переходят к нападению на ворота соперников, пользуясь тем, что игроки последней не успели организовать свою оборону.

Существует несколько вариантов командных атакующих действий, применительно к различным схемам расстановки игроков.

Схема 3+1. Данная схема может применяться и когда соперники защищаются на 1/2 игрового поля, и когда они обороняются на 3/4 площади.

Схема 1-2-1. Команда, стремящаяся активно действовать в атаке и одновременно не рисковать в обороне, посылает вперед для помощи центровому двух крайних игроков. Последние должны быть готовы при потере мяча без промедления возвратиться назад и оказать помощь своему защитнику. В принципе схема 1+2+1 является трансформированной расстановкой 3+1.

Схема «Четыре в линию». Заметим, что понятие «линия» в данном случае не является геометрическим. В большинстве случаев при такой расстановке атакующие располагаются как бы уступами, что наиболее рационально для организации командных действий. Эта схема особенно эффективна, когда соперники применяют прессинг. Вытянув их на себя, атакующие могут резким рывком оставить их у себя за спиной. Растягивая соперников по фронту, атакующие затрудняют им подстраховку друг друга, а когда у соперников это все же получатся, у атакующих тут же высвобождается свободный игрок.

Схема 2+2. В современном мини-футболе такая схема расстановки игроков может использоваться атакующей командой в основном тогда, когда в ее составе имеются два опытных и достаточно быстрых игрока, способных исполнять роль диспетчеров. В отдельных случаях схема 2+2 применяется, если команда проигрывает и вынуждена рисковать. Такая расстановка может быть полезной и в случае, если соперники прижимаются к своим воротам, а у атакующих имеются игроки, умеющие пробить по воротам с дальней или средней дистанции.

Схема 1+3. Данная схема обычно применяется командой, владеющей мячом, как последнее спасательное средство, когда соперник ведет в счете, а до конца матча остается мало времени. При этом значительная роль в обороне отводится вратарю. Он должен выдвигаться вперед, чтобы быть готовым подстраховать партнеров в случае потери мяча.

Тактика игры вратаря в нападении. Под тактикой игры вратаря в нападении понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение начала атаки своей команды.

Введение мяча в игру – важное тактическое действие вратаря, т. к. в игре зачастую атака начинается именно от стража ворот, с его первого паса партнеру, находящемуся в выгодной позиции. При этом не имеет особого значения, каким образом вратарь ввел мяч в игру (рукой или ногой).

Участие в атакующих действиях партнеров. В игре вратарю приходится при благоприятной ситуации нередко подключаться к атакующим действиям партнеров. Например, когда атакующие стремятся преодолеть сопротивление соперников с помощью позиционного нападения, вратарь может прийти на помощь партнерам. Для этого он покидает ворота и перемещается вперед, предлагая себя партнерам в качестве диспетчера. Занимая позицию позади атакующих партнеров, он имеет хорошую возможность изменять направление атаки. Более того, заняв такую позицию, он создает численное преимущество над обороняющимися.

Тактика игры в защите полевых игроков. В мини-футболе тактика игры в обороне предполагает такую организацию действий защищающейся команды, которая позволила бы нейтрализовать атаки соперников. Защищаясь, команда должна так построить свою игру, чтобы максимально затруднить взаимодействия между атакующими, предотвратить их проникновение в зону перед своими воротами, не дать им возможности наносить удары по воротам. Одновременно обороняющиеся должны стараться создавать условия для отбора мяча у соперников и организовать начало атаки своей команды. Вот почему тактика игры в обороне требует к себе самого серьезного отношения. В командах, уделяющих тактической подготовке повышенное внимание, отмечается согласованность действий игроков, знание всеми игроками своих функций, высокая игровая дисциплина. Выбранная командой рациональная тактика игры в обороне может стать эффективным оружием во встречах с превосходящим по силам соперником. Как и в атаке, игра в обороне состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия в обороне включают: действия обороняющегося против соперника без мяча и действия обороняющегося против соперника с мячом, которые состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтом, ударам по воротам.

Групповые действия в обороне. Групповые действия в обороне направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих соперников, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в игре в меньшинстве.

Разбор игроков. При потере мяча команда становится обороняющейся, а ее игроки предпринимают определенные действия для обеспечения безопасности своих ворот.

Подстраховка – это тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать соперника.

Переключение – тактический прием, представляющий собой обмен опекаемым игроками.

Действия обороняющихся в игре в меньшинстве встречаются в мини-футболе в случае удаления игрока с поля. В таком случае трем защитникам приходится играть против четырех атакующих игроков.

Командные действия в обороне. Когда команда располагает возможностью участвовать в обороне всем составом, хорошо организованные командные действия дают возможность добиться положительного результата в том или ином матче. В мини-футболе командные тактические действия в обороне строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степенью активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

Концентрированная оборона предполагает активные действия обороняющихся в непосредственной близости от своих ворот. В основном такие действия осуществляются на 1/4 или чуть больше площади игрового поля.

Рассредоточенная оборона предполагает начало активных противодействий атакующему сопернику на дальних подступах к своим воротам, т. е. обороняющаяся команда вступает в борьбу с соперником уже на 3/4 или 1/2 игровой площадки, заставляя его действовать поспешно, не давая осуществить задуманные комбинации и стараясь перехватить у него мяч.

Прессинг предполагает противодействие всем атакующим соперникам, независимо от занимаемых ими позиций и владения мячом. Сущность прессинга состоит в том, что с момента перехода мяча к противоположной команде каждый из обороняющихся сразу же переходит к плотной опеке конкретного соперника, не давая ему принять мяч или передать его одному из своих партнеров.

Персональная оборона. Данная система обороны подразумевает опеку каждым игроком обороняющейся команды определенных игроков противоположной команды.

Концентрированная персональная оборона применяется против атакующих соперников, использующих выдвинутого вперед центрового, практикующих индивидуальный обыгрыш защитников, хорошо комбинирующих вблизи штрафной площади противоположной команды, но практически редко атакующих с дальних позиций. Эта форма защиты имеет целью обезопасить упомянутые атакующие действия соперников. Осуществляется эта разновидность защитных действий следующим образом. Потеряв мяч, игроки обороняющейся команды оперативно возвращаются на свою половину поля и располагаются примерно на 1/4 площади игрового поля, встречая здесь атакующих.

Рассредоточенная персональная оборона используется против команд, имеющих в своем составе игроков, обладающих поставленными ударами с дальних и средних дистанций. В целях исключения возможности нанесения соперниками таких ударов, а также противодействия развитию комбинационных атак соперников, обороняющиеся оказывают активные сопротивления атакующим, как правило, на 3/4 или 1/2 площади игрового поля. После срыва атаки на чужой половине площади или потери мяча в районе средней линии, команда становится обороняющейся. Ее игроки стараются оперативно разобрать конкретных или ближайших игроков атакующей команды.

Персональный прессинг применяется, когда необходимо отобрать мяч у соперников сразу после его потери, сдержать бурное развитие их атаки. Эта форма обороны может применяться как по всему игровому полю, так и на 1/2 или 3/4 ее территории. Потеряв мяч, все игроки, немедля, приступают к опеке соперников, оказывая их атакующим действиям активное сопротивление.

Зонная система обороны. Суть данной системы обороны в том, что площадь своей половины поля условно распределяется на зоны, каждую из которых контролируют конкретные футболисты.

Концентрированная зонная оборона имеет своей целью противодействовать нанесению соперниками атакующих ударов по воротам с близких и средних дистанций, обезопасить их центрового, действующего в непосредственной близости от ворот, затруднить атакующим комбинационную игру.

Рассредоточенная зонная оборона применяется в том случае, когда, завершив атаку или потеряв мяч на чужой половине поля, обороняющиеся отступают с продвигающимися вперед атакующими соперниками, одновременно противодействуя их перемещениям, затрудняя организацию быстрого прорыва.

Зонный прессинг – это такая разновидность зонной системы обороны когда игроки обороняющейся команды организуют активную защиту в конкретных зонах на половине поля противоположной команды. Один из обороняющихся, как правило, атакует соперника, владеющего мячом, три других его партнера в своих зонах оказывают давление на других соперников.

Комбинированная система обороны. Данная форма защитных действий предполагает одновременное использование командой как персональной, так и зонной систем обороны. Наиболее распространенным способом осуществления комбинированной системы обороны является персональная опека одним или двумя партнерами сильнейших игроков противоположной команды и противодействие других партнеров другим соперникам в своих зонах. При этом, в зависимости от обстановки, игроки обороняющейся команды могут переключаться с персонального держания соперников на игру в зоне и наоборот.

Тактика игры вратаря в защите. Под тактикой игры вратаря в защите понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот.

Выбор места в воротах. Во время матча вратарь практически постоянно находится в движении. По мере надобности он смещается в ту сторону, куда следует атака соперников, т. к. именно оттуда может последовать их завершающий удар по воротам.

Игра на выходах довольно часто применяется вратарями в мини-футболе, так как игровая обстановка вынуждает их покидать ворота и действовать как в границах штрафной площади, так и за ее пределами. В первом случае вратарь или отбивает (перехватывает) передачи в штрафную площадь, или же вступает в единоборство с нападающими за овладение мячом. В другом случае, действуя, как полевой игрок, он старается подстраховать партнеров за пределами штрафной площади, используя технические приемы полевого игрока.

Руководство действиями партнеров в обороне. В мини-футбольных командах на сегодняшний день практически не осталось вратарей, которые бы в той или иной степени ни руководили действиями партнеров при обороне ворот.

* 1. **Методы обучения технике и тактике игры**

Методы обучения – это достаточно узкий набор способов обучения двигательным навыкам.

Метод «в целом» обязывает учителя с самого первого этапа обучения взять игровой прием или взаимодействие в том законченном виде, в каком они существуют в реальной игре. Таким образом, через все этапы обучения прием игры или взаимодействие проходят, не дробясь на фазы, но все время очищаясь и совершенствуясь. В результате достигается такая мера овладения движением, которая называется технически правильным (или тактически оправданным) выполнением.

Другой процесс – процесс конструкции лодки из отдельных тщательно выточенных составных частей – отражен во втором методе обучения. Метод «по частям» предполагает расчленение учебного элемента на функциональные и временные фазы их отдельное изучение, и лишь затем синтез и завершение обучения элементу в целом.

Основой метода по частям является координационная сложность движения в спортивных играх. В связи с этим технический прием изучают раздельно по фазам с использованием упражнений по технике – подводящие упражнения.

Метод по частям очень редко используется как обособленный метод, он чаще всего сочетается с целостным методом. С учетом этого можно заключить, что сочетание применения методов обучения «по частям» и «в целом» зависит от следующих важных факторов:

– профессионального стиля и предпочтений учителя (тренера);

– важности построения совершенной техники или тактики применения тех или иных приемов для победы в игре;

– объективной возможности разделения разучиваемого элемента игры на фазы.

В ходе обучения важнейшим элементом является способ (метод) передачи ученику новой информации. В ряду таких методов, перечисленных в сводной схеме, наиболее важными являются: метод рассказа, метод беседы и метод показа.

Метод рассказа, или «рассказ», применяется при передаче учителем начальной информации ученикам, то есть при ознакомлении с новым материалом и при исправлении ошибок. Существует важнейшее правило объясняющего рассказа об изучаемом элементе в спортивных играх. Никогда не начинайте рассказ с того, КАК выполняется изучаемое движение. Прежде всего объясните, ЗАЧЕМ это движение изучается. Укажите на тактическое содержание приема. Другими словами, ученик должен понять, какую пользу в игре принесет ему технически верное исполнение данного элемента.

Метод беседы дает возможность оценить степень понимания и усвоения учениками переданной информации.

Значение метода показа неоценимо для формирования двигательных навыков, однако он включает ряд методических приемов, существующих в спортивных играх, как варианты этого метода.

1. Демонстрация игрового элемента, выполняемая самим учителем. Необходимо отличать показ нового приема игры или тактического взаимодействия от показа ординарного упражнения в ходе учебного процесса.

2. Лидирующий показ – это важное средство групповой и индивидуальной работы с учениками, которые в силу ряда обстоятельств, не улавливают главного «секрета» движения в ходе объяснения, обычного показа и пробных попыток практического освоения движения. Лидирующий показ может быть без контакта – на расстоянии от ученика и в контакте с ним.

Надо заметить, что лидирующий показ без контакта применим и в работе с группой. В особенности, когда речь идет о выполнении приема «по разделению», и у учеников есть достаточно времени, чтобы сравнить свои действия с действиями учителя, продвигаясь от фазы к фазе приема. Чаще всего это происходит при изучении шагов разбега, предшествующих выполнению суперприема или при изучении «по частям» любого другого приема.

Лидирующий показ в любой форме – один их самых эффективных методических приемов, применяемых в ходе начального обучения. Он особенно распространен во время оперативного контроля процесса изучения техники и тактики игры и внесения корректив и поправок в действия учеников.

3. Показ с помощью ученика. Этот методический прием играет важную роль в преподавании спортивных игр. Прежде всего, в случае, если речь идет об уроке, где изучается популярная игра и есть большая вероятность, что в классе учатся несколько учеников, регулярно тренирующихся в секциях и командах. Это позволяет учителю использовать знания и умения юных игроков в ходе показа техники приемов игры и тактики игровых взаимодействий. Имеющие игровой опыт ученики быстрее и точнее понимают объяснения учителя и ведут за собой класс. Но не всегда это возможно.

4. Показ фаз движения или взаимодействия с помощью рисунков и пиктограмм также может найти свое место в процессе обучения. Необходимо подчеркнуть, что рисунки, схемы и видеоизображения проигрывают живому показу всегда и везде. Здесь на помощь могут прийти таблицы, плакаты и технические средства вплоть до блестяще разрабатываемых сейчас во всем мире компьютерных программ, симулирующих разучиваемые движения и демонстрирующих прием игры по фазам и в разных плоскостях.

# **Заключение**

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.

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

Развитие общих и специальных физических качеств и способностей, прежде всего, обеспечивает повышение функциональных возможностей спортсменов, а также позволяет эффективно решать технико-тактические задачи в ходе соревновательной деятельности.

Обучение технике и тактике игры в мини-футбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. Эффективность обучения в мини-футбол во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности, наглядности; доступности и индивидуализации, систематичности; постепенности.

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

**Библиографический список**

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.:
3. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований: Автореф. дис. канд. пед. наук. -М.: РГУФК, 2004. -22с.
4. Веревкин М.П. Мини-футбол в школе. -М.: Физкультура и спорт, 2004. 100с.
5. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
6. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала). – М.: Советский спорт, 2016. – 260 с.
7. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 1973.-160с.
8. Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт,1961.-168с.
9. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. Дис. канд. пед. наук. – М.,2002.-24с.
10. Мини-футбол – игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.