

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
*АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ*

А.П. Арутюнян

МИНИ-ФУТБОЛ В УНИВЕРСИТЕТЕ  
*Учебно-методическое пособие*

Благовещенск  
2020

ББК 75.578я73

М 62

*Рекомендовано*

*учебно-методическим советом университета*

*Рецензенты:*

*И.В. Самсоненко, доцент кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед. наук*

Арутюнян А.П. (автор-составитель)

М 62 Мини-футбол в университете: учебно-методическое пособие / А.П. Арутюнян. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2020. – 44 с.

Мини-футбол является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов к мини-футболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В данном учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические и методические аспекты занятий мини-футболом в вузе, физическая, тактическая, специальная подготовка всех участников команды, а также комплексы физических упражнений, направленные на развитие основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости. Рассмотрены правила игры в мини-футбол.

Пособие адресовано студентам, занимающимся мини-футболом, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширении знаний по мини-футболу.

***В авторской редакции***

© Арутюнян А.П., 2020

© Амурский государственный университет, 2020

## **ВВЕДЕНИЕ**

Мини-футбол – это разновидность футбола. Но, не смотря на достаточно тесное родство, различия между двумя играми существуют. В мини-футболе: площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, а мяч легче. Мини-футбол является одним из молодых, но уже достаточно популярных видов спорта. В России он культивируется не столь долгий срок, но завоевывает все более прочные позиции. Это подтверждает развитость организационной структуры данного вида спорта. В данном учебно-методическом пособии рассматриваются теоретические и методические аспекты занятий мини-футболом в вузе, физическая, техническая, тактическая, специальная подготовка всех участников команды, предложены комплексы физических упражнений, направленные на развитие основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости.

# **1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА**

## **1.1 История развития мини-футбола в мире**

История мини футбола своими корнями уходит в 20-30-е годы XX века. В Уругвае, Бразилии, Аргентине молодежь играла в футбол неполными составами на небольших площадках, спортивных залах. Демократическая по своей сути, доступная для всех слоев общества, эта игра становилась все более и более популярной в странах Южной Америки. Где-то в 20 годы прошлого столетия в Бразилии был очень популярен пляжный вариант игры в футбол. Естественно, площадь поля была значительно меньше, чем в большом футболе, да и количество игроков было в половину меньше. Это развлечение поначалу называлось «футбол де салон». Вскоре эта игра проникла в залы и обзавелась собственными правилами. Так и появился мини-футбол.

Считается, что первыми в Европе начали играть австрийцы. Дебют экспериментальной игры состоялся в 1958 в Европе. Один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр привёз идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он подсмотрел тренировку бразильцев в зале: увлёкся мини-футболом и предложил организовать матч в венском «Штадт-халле». Мини-футбол всем пришелся по душе. Постепенно мини-футбол завоевывал популярность и в других странах. Все большую популярность получала эта игра в Голландии, Испании, Италии. В сезоне 1968/69 Голландия первой провела свой национальный чемпионат. Победу в нём одержал клуб «Щага'66». В середине 70-х годов в Европе мини-футбол начинает развиваться, как организованный, отдельный вид спорта. 19 июля 1974 года в Риме был сыгран официально зарегистрированный первый международный матч среди национальных сборных. Итальянцы принимали ливийцев и победили со счётом 9:2.

Первый в истории мини-футбола прототип-турнир чемпионата мира состоялся через двенадцать лет, с 18 по 20 ноября 1986 года в Будапеште. Участвовали 8 команд. В финальном матче хозяева, венгры победили голландцев. В 1988 году были окончательно утверждены его правила. А в 1989 с 5 по 15 января в Нидерландах состоялся пробный чемпионат мира по этому виду спорта. В

финальном матче встретились сборные Нидерландов и Бразилии, которая и стала первым чемпионом. С тех пор раз в четыре года проводятся чемпионаты мира по этому виду спорта. В финальном турнире принимают участие 16 команд. В настоящее время лидерами в этом виде спорта являются команды Бразилии, Испании, Италии, США и Германии.

## **1.2. История развития мини футбола в России**

Рождение современного мини-футбола в Советском Союзе произошло в конце 1980-х годов, когда редакция газеты "Комсомольская правда" стала проводить Всесоюзные соревнования под названием "Честь марки" среди производственных коллективов, а Федерация футбола СССР – Всероссийские соревнования среди юношей. В 1990 году в структуре Федерации футбола СССР по инициативе С.Н. Андреева был создан комитет по мини-футболу.

С созданием Всесоюзной (а затем - и Всероссийской) Ассоциации мини-футбола, которую возглавил Семен Андреев, футбол 5X5 вышел на более высокий уровень.

В связи с распадом СССР второй чемпионат проводился уже как чемпионат СНГ, победителем которого стала московская «Дина», затем долго доминировавшая и в российском чемпионате. С распадом Советского Союза, естественно, была ликвидирована и Федерация футбола СССР. В бывших союзных республиках, получивших суверенитет, возникали свои национальные Федерации футбола.

Созданный в Российской Федерации Российский футбольный союз тогда практически отстранился от организаторской деятельности по развитию мини-футбола в стране. Однако дело, начатое энтузиастами этой игры, не пропало. Вновь созданная Ассоциация мини-футбола России сумела преодолеть сложную ситуацию и практически без участия главной футбольной организации страны – РФС – организовала работу по становлению и дальнейшему развитию зального футбола в стране. В первую очередь Ассоциация мини-футбола России постаралась наладить на местах массовую работу по мини-футболу. Вновь создаваемые региональные ассоциации мини-футбола стали той базой, на кото-

рой ожидалась основная деятельность Ассоциации мини-футбола России, чьей главной заботой стала организация всероссийских соревнований, подготовка к участию в международных соревнованиях сборных команд страны. В стране было создано более 20 региональных ассоциаций.

К числу главных мероприятий по мини-футболу, которые стали проводиться ежегодно в Российской Федерации, относятся чемпионат России среди профессиональных и любительских клубов, розыгрыш Кубка страны, проведение первенства России среди юношей, подготовка и участие сборных команд страны в международных турнирах. За эти годы интересную метаморфозу претерпел чемпионат России. Сначала это был чемпионат среди команд клубов Высшей лиги, затем были образованы еще два звена: первая и вторая лига. Сегодня в чемпионате участвуют 12 клубов Суперлиги, 15 клубов Высшей лиги, 74 команды Первой лиги и более 500 команд Второй лиги.

#### *Контрольные вопросы*

1. Расскажите об истории возникновения и развития мини-футбола в мире.
2. Расскажите об истории возникновения и развития мини-футбола в России.

## **2. ПРАВИЛА И ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ**

### **2.1. Основные правила мини-футбола**

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки.

В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь) — ответ на вопрос: сколько игроков в мини-футболе. Если одна из сторон после удалений имеет в составе менее 3-х футболистов — игра должна быть прекращена. В такой ситуации, команда с меньшим количеством игроков считается проигравшей. Также нельзя начинать матч, если в одной из сторон на площадке менее 3-х игроков. На скамейке запасных по правилам ФИФА каждая команда может иметь 7 человек. Число замен не ограничено, а также их можно делать в любое время, правда в специально отведённом для этого месте. В отличие от большого футбола, в мини-футболе можно заменить удалённого игрока, правда для этого, выходящему на замену, нужно подождать 2 минуты после удаления. Но если соперник забьёт гол раньше 2-х минут, то новый футболист может выходить сразу.

Общая продолжительность матча составляет 40 минут. Это 2 тайма по 20 минут и между ними есть перерыв интервалом не более 15 минут, чтобы футболисты команд имели немного времени на отдых, а также получили дальнейшие установки от тренерского штаба. Из-за задержек или фолов длительность матча обычно превышает 40 минут. Рефери строго следит за процессом игры, когда мяч покидает поле, совершается фол, готовится угловой и другие задержки, часы останавливаются и продолжение отсчёта времени идёт после возобновления игры.

Каждая команда имеет право взять в каждом периоде по одному тайм-ауту длительностью 1 минуту. Обычно тренеры используют такие перерывы, чтобы дать новые указания своим подопечным, изменить тактику и просто перевести дух. Если команда не пользуется тайм-аутом в первой половине встре-

чи, то во втором тайме ей можно взять только 1 перерыв, а не два — накопительная система здесь не действует!

Если по итогам двух таймов зафиксирована ничья, то в зависимости от регламента матча турнира может быть назначено дополнительное время (экстра таймы) или серия пенальти.

Важно! Во время матча футболисты не должны иметь посторонних предметов, которыми можно каким-либо образом навредить своему организму или организму противника. Сюда относятся цепочки, кольца, браслеты...

## **2.2 Правило 4-х секунд. Правила игры для вратаря. Правила пенальти и W-пенальти**

Игроку даётся 4 секунды, чтобы ввести мяч в игру. Это относится к свободным/штрафным ударам, выполнению углового или введения мяча из-за боковой линии или вбрасывания вратарём от ворот. Рефери строго контролирует процесс ввода мяча футболистов, обозначив начало отсчёта времени поднятой рукой вверх и загибаем пальцев. В случае если за отведённое арбитром временем игроку не удалось ввести мяч в игру, по правилам эта процедура передаётся соперникам, у которых будет также 4 секунды на выполнение.

**ВАЖНО!** Во время исполнения углового, штрафного, свободного ударов, а также ввода аута, который исполняется ногами, игроки противника должны находиться на расстоянии 5-и метров от мяча.

Вратарь вводит мяч в игру руками, у него есть для этого 4 секунды. Голкиперу нельзя брать мяч в руки за пределами штрафной площади. Также стражу ворот правилами разрешено касаться мяча после передачи партнёра только 1 раз, но когда мяч пересёк среднюю линию поля или же коснулся соперника можно снова играть (тоже 1 раз). Сам вратарь может перемещаться по всей площадке, хотя ранее это было запрещено.

Правилами FIFA вратарю в мини-футболе не обязательно играть в перчатках, хотя этим пользуются редко и большинство футболистов выходят на матч с защитой на руках. Как и в большом футболе, в мини-футболе пенальти назначается за нарушение правил в собственной штрафной площади. На рас-

стоянии 6-и метров от ворот есть точка для пробития пенальти. Однако, в маленьком футболе есть и вторая точка на расстоянии 10-и метров от ворот, которая называется «W-пенальти». Всё дело в накопленных фолах. Все первые 5 нарушений команды (не отдельного игрока) фиксируются в протокол матча, а когда происходит 6-й фол, судья назначает пробитие дабл-пенальти.

До 5-и нарушений во время штрафного удара игрокам обороняющейся стороны разрешается выстраивать стенку, а вот, начиная с 6-го фола, это делать запрещено. Но тут вратарю правила разрешают выходить с линии ворот на целых 5 метров.

Если 6-й фол произошёл за 10-и метровой отметкой, то дабл пенальти пробивается с точки 10 м., а если нарушение было ближе 10-и метровой точки, то штрафной удар можно выполнить с того места, где произошло нарушение или с точки W-пенальти.

### **2.3. Правила игры в мини-футбол: площадка, разметка, ворота, мяч**

В зависимости от назначения мини-футбольного поля меняются и его габариты. Вариации размеров поля для мини-футбола: Длина – должна быть больше 25, но не более 42 метров; Ширина – от 15 до 25 метров. Международные требования более строгие и требуют, что площадка должна быть следующих габаритов: Длина: от 38 до 42 метров; Ширина: от 20 до 25 метров. Соответственно, можно понять минимум и максимум габаритов поля. Минимум 25 на 15, а максимум 42 на 25 метров.

Наиболее распространённым размером поля для мини-футбола является: 42 метра в длину и 22 метра в ширину. (рис.1.). На рисунке наглядно показано, что площадку по полам делит средняя линия, в центре которой есть круг диаметром 10 см, где начинается игра, а также разыгрывание мяча после забитого гола. Вокруг этого 10-и сантиметрового круга есть ещё один большой круг радиусом 3 м, который отмечает расстояние, где должны находиться игроки во время розыгрыша мяча.

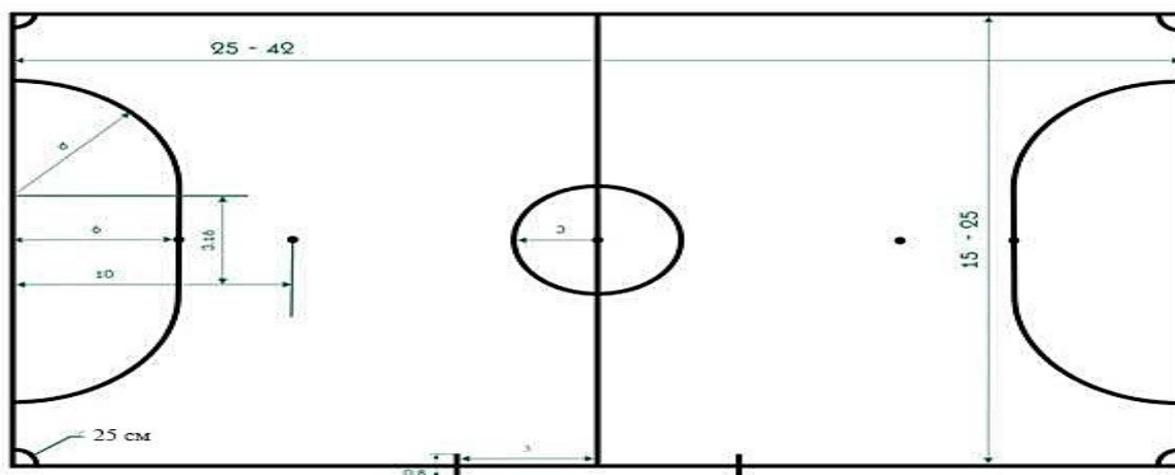


Рисунок 1. Площадка и разметка футзала

В каждом конце поля есть штрафная зона радиусом 6 м, где вратарь имеет право брать мяч в руки во время защиты ворот. Также на концах 6-метровых линий есть точка откуда пробивается пенальти.

На каждом из 4-х углов площадки есть зона выполнения углового удара, радиусом 25 см.

Зона замены: область за пределами поля для каждой команды длиной 5 м.

Ширина всех линий игровой площадки должна быть 8 см.

Размеры ворот: 3 на 2 м. (3 — длина, 2 — высота). Состоят из двух вертикальных стоек и соединены горизонтальной перекладиной. Материалом для изготовления конструкции ворот может служить дерево, пластик или железо.

Для мини-футбола используется мяч 4-го размера, имеющий следующие параметры:

Вес: 400-440 грамм

Диаметр: 62-64 см.

Давление: 0,4 — 0,6 атмосферы

#### *Контрольные вопросы*

1. Дайте определение мини-футболу.
2. Сколько должно быть игроков в команде.
3. Дайте определение W-пенальти. В чем его особенность?

### **3. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

Мини футбол на поле – это показательный этап длительного тренировочного процесса. Но до этого момента футболисты и тренер вкладывают много сил в формирование необходимых навыков. Мини-футбол как средство физического воспитания обладает большим педагогическим потенциалом. Занятия этим видом спорта способствуют сохранению и укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, обогащению двигательного опыта, формированию социально-психологических свойств личности. По мнению врачей, мини-футбол следует отнести к числу наиболее важных, с гигиенической точки зрения, физических упражнений для полноценного развития растущего организма.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Процессам полноценного физического развития способствует также и то, что техника мини-футбола базируется на самых простых и естественных движениях, каковыми являются бег, прыжки, остановки, повороты во время перемещения по площадке, разнообразные действия с мячом, включая ведение, обводку, отбор, удары и прием мяча. Основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Подготовка игроков включает следующие основные этапы:

- Разминка. Обязательна для всех, независимо от роли на поле и степени профессионализма. Она длится около 30 мин. и предназначена для разогрева мускулатуры. Основные упражнения разминки — это бег трусцой, наклоны и растяжка.
- Силовая тренировка. На этом этапе выполняются отжимания, подтягивания, бег на скорость на короткие дистанции, прокачка пресса.
- Работа с мячом. Подразумевает оттачивание техники, а именно: набивание мяча, его ведение на скорости, пас коллеге, удар по воротам и т.д.

- Тактическая тренировка. Это практический этап, в ходе которого игроки отрабатывают свои роли на поле и учатся взаимодействовать с остальными членами команды. Все комбинации требуется довести до автоматизма и обеспечить слаженную игру.

- Тренировочный матч. Это короткая игра между участниками одной команды в конце занятия.

- Заминка. Предназначена для расслабления мышц и нормализации дыхания. Упражнением для заминки может стать медленная пробежка по залу.

Каждый тренер имеет в своем арсенале наиболее эффективные упражнения для каждого этапа. Он организует тренировочный процесс, ориентируясь на свои тактические навыки и индивидуальные способности каждого из своих игроков.

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.

Обобщенными задачами в процессе подготовки 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 спортсменам стойкого интереса к занятиям футболом.

### **3.1 Теоретическая подготовка**

Прежде чем приступить к занятиям тем или иным видом спорта, у многих будущих спортсменов, помимо интереса возникает очень важный вопрос: какова тактика и структура, того или иного вида спорта, в данном случае мини-футбола.

Теоретическая подготовка занимает очень важное место во всей структуре подготовки. Ведь на теоретических занятиях на преподавателе возложена миссия правильно донести основы структуру, правила, необходимость первой медицинской помощи, гигиену, психологию. Чем быстрее спортсмен овладеет теоретическими знаниями, тем самым ускорит рост своего спортивного мастерства.

Главной основой теоретической подготовки является тот факт, что лекции и беседы нужно проводить до физической подготовки, а не после.

Распределение теории и практики помогает лучше усвоить знания и вызвать интерес у обучающихся.

### **3.2 Общефизическая подготовка**

#### ***Развитие быстроты***

Быстрота как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

К элементам быстроты относятся: скорость стартового разгона, скорость рывково-тормозных действий, скорость переключения от одного действия к другому, темп движения и т.д.

В мини-футболе, как и в обычном футболе, игра отличается постоянной сменой игроков. Для того, чтоб спортсмен смог быстро сориентироваться на поле, когда ему нужно заменить своего напарника, в практических тренировках нужно повторять различные циклические упражнения с предельной скоростью. Таким упражнением в основном является бег на короткие дистанции с ускорением, от минимума до максимума скорости движения.

### ***Развитие силы и выносливости***

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые, способности характеризуются тем, что доминирующую роль в их проявлении играет активизация процессов мышечного напряжения, стимулируемая внешним предметом либо иным отягощением.

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима мышечных напряжений выделяют статическую и динамическую силовую выносливость

Сила -это способность человека преодолевать внешнее сопротивление противодействовать ему за счет мышечных усилий. В мини-футболе спортсмены используют свою силу в основном для преодоления инерции собственного тела и мяча.

Чтобы достигнуть органического сочетания силы и быстроты и при этом не ухудшить координационных возможностей и не снизить выносливости, футболистам необходимо использовать такие средства и методы тренировки, которые бы соответствовали требованиям двигательной деятельности в мини-футболе. Наиболее рациональное средство развития силы -комбинированная динамическая работа уступающе-преодолевающего характера. Примером уступающей работы является амортизация при приземлении после прыжка, когда мышцы задней поверхности бедра растягиваются. Преодолевающая работа выполняется при мощном выпрыгивании после приземления, когда те же мышцы энергично сокращаются. Именно разнообразные прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега и с места, тройной прыжок, прыжки в высоту и особенно прыжки в глубину, когда футболист спрыгивает с высоты в 70-110

см и мгновенно выполняет какое-то последующее действие) являются наиболее эффективными средствами увеличения специальной взрывной силы в мини-футболе.

Мини-футбол – это отличная игра для любителей спортивных игр. Но также это одна из самых сложных физически игр. Во время игры в мини-футбол спортсмену необходим высокий запас выносливости. Независимо от того, является ли он профессиональным футболистом или простым любителем, для того чтобы хорошо играть, нужно развивать выносливость.

**Общая выносливость** - это способность организма выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у юных футболистов является равномерный и интервальный. Учитывая специфику мини-футбола, в занятиях со юными футболистами рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у юных 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 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 школьников, занимающихся в секции мини-футбола, является использование в занятиях упражнений, которые задействуют все основные мышечные группы.

**Специальная выносливость** - это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости

зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств.

В специальной выносливости занимающихся мини-футболом необходимо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости 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). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Основным критерием такого развития является время, в течение которого на тренировках поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8.

Для развития игровой выносливости у юных футболистов рекомендуется использовать разнообразные методические приемы, рациональность которых доказана спортивной практикой (продление времени учебных игр сверх обычного на 5-10 мин, введение в игру новых или отдохнувших противников, учебные игры с уменьшенными составами, использование в процессе учебных игр упражнений различного тренирующего воздействия).

Высокий темп, характерный для мини-футбола, требует от тренеров - преподавателей, ведущих занятия с юными футболистами, развития способности многократно входить в игру, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В целях подготовки организма футболистов к выполнению такого игрового режима рекомендуется широко использовать интервальный метод тренировки. Например, в учебных играх высокой интенсивности с увеличением игрового времени можно планировать перерывы до 5 мин для отдыха или выполнения какого-либо технического приема. После каждого такого перерыва игрокам дается задание действовать с максимальной активностью и интенсивностью. Или же, вместо обычных 3-4 мин игрового времени, как правило, проводимого игроками в своей смене в календарных матчах, в учебных играх рекомендуется использовать 4-6-минутные отрезки и т.п.

В работе с юными вратарями рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой **прыжковой выносливости**, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста, пола и физической подготовленности занимающихся.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость подразделяется на: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

### ***Примерные упражнения на развитие выносливости у мини – футболистов:***

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм футболиста доводится до состояния утомления. Основными способами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в мини - футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30 - 80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м интервал увеличивается до 3--4 мин.

Запомните, что в результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

- Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.
- Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
- Бег по-игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.
- Челночный бег с разными отрезками.
- Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.
- Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 6 стоек, расположенные в 1 м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 2-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.
- Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.
- Игровое упражнение на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю.
- Игровое упражнение на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю с пасом на 3 игрока.
- Игровое упражнение 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

- Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.
- Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. *Вариант:* то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.
- Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
- Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. 3 – 4 повторения.
- Встать в 5-6 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу отдавать пас мячом низом друг другу.

### ***Развитие ловкости и гибкости***

1. Основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами. Изучение их расширяет базу, на которой могут образоваться новые координационные связи.

2. Спортсмен должен непрерывно осваивать более или менее новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не пополняется, способность к обучению снижается. Это положение в особенности относится к борьбе - овладение трудным и большим по объёму материалом тактико-технических действий.

3. В то время как другие физические способности можно развивать и посредством относительно простых движений, упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении.

4. Для развития ловкости как способности спортсмена быстро перестраивать двигательные действия, особенно пригодны подвижные и спортивные игры, бег с различными препятствиями и акробатика.

5. Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия (связь с развитием быстроты).

6. Применять нужно такие упражнения, которые разносторонне увеличивают амплитуду движений. Тогда спортсмен получает возможность разносторонне использовать приобретённые качества.

7. Исходя из того, что силовые способности соответствующих мышц могут в решающей мере определить активную гибкость, в программу развития гибкости необходимо включать специальные силовые упражнения.

8. Гибкость нужно развивать систематически и планомерно. Лишь после многих повторений станет значительным увеличение амплитуды, как суммарного результата, мышцы, ограничивающие движения, будут оказывать меньшее сопротивление растягиванию. Упражнения на растягивание, как правило, выполняются сериями, по 10-15 повторений в каждой.

9. Интервалы между сериями заполняются упражнениями на расслабление.

10. Серии упражнений нужно составлять так, чтобы высшая граница амплитуды движений достигалась многократно и постепенно увеличивалась.

11. Быстрее всего гибкость развивается тренировками, проводимыми ежедневно или два раза в день. Кроме этого, спортсмены должны заниматься самостоятельно (включать упражнения "на гибкость" в утреннюю гимнастику и домашние задания).

Упражнения "на гибкость" целесообразно проводить в вводно-подготовительной или в конце основной части занятия. Им должно предшествовать разностороннее разогревание. Поэтому комплекс упражнений "на гибкость" лучше начинать с активных упражнений или же очень осторожно с пассивных.

Так как гибкость легче поддаётся воспитанию в детском и подростковом возрасте, основная работа в этом направлении должна проводиться в данном возрастном периоде. При хорошо организованном тренировочном процессе в

последующие годы надо будет только поддерживать гибкость на достигнутом уровне.

Упражнения "на гибкость" должны использоваться и тогда, когда желаемый уровень её развития уже достигнут. Если же начинают пренебрегать оптимумом упражнений на растягивание, то гибкость, прежде всего у детей и подростков, снова быстро ухудшается.

Гибкость с возрастом по общей тенденции ухудшается.

Для развития гибкости в вольной борьбе используют три группы упражнений на растягивание:

- а) активные (махи);
- б) пассивные (движения с партнёром, с отягощением);
- в) статические.

Кроме средств, используемых в вольной борьбе, для развития гибкости применяют такие методы, как повторный (выполняется сериями), игровой и соревновательный.

Уровень развития гибкости имеет немаловажное значение для проявления психологических качеств. Как правило, технические действия, требующие большой амплитуды движений, выполняются борцом смело, решительно и уверенно в случае оптимальной подвижности в суставах.

Для определения уровня развития гибкости используют следующие **контрольные упражнения**: Достаточно измерять амплитуду движений при сгибаниях плеча, бедра, разгибаниях туловища и на борцовском мосту. Измерять подвижность можно с помощью гравитационного гониометра, который имеет постоянную градуированную в обе стороны от 0 до 180 градусов шкалу, корпус с осью для подшипника и утяжелённый отвес, зафиксированный с внутренней стороны крышки. Прибор неподвижно соединён к планке.

Для измерения гибкости испытуемый принимает основную стойку. К измеряемой части тела с помощью резинового жгута прикрепляется гониометр так, чтобы стрелка отвеса установилась на 0 градусов. Испытуемый выполняет

движение с максимальной амплитудой, которая фиксируется на шкале прибора.

### **3.3 Техническая и тактическая подготовка**

#### ***Тактическая подготовка***

Контроль за тактической подготовленностью осуществляется в игровых ситуациях. «Квадрат» 4 x 2 –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование тактических действий мини-футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов мини-футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек. Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников, располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. На 1 году обучения количество касаний мяча не ограничено. На 2 году обучения – допускается 2 касания мяча. На 3 году обучения допускается 1 касание мяча. Основной вид контроля – педагогическое тестирование, которое проводится 2 раза в год: в декабре и мае. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются в обуви без шипов, в полной игровой форме. Бег на дистанцию 15 м, 30 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам. Прыжок в длину с ме-

ста: Выполняется однократный прыжок толчком двумя ногами. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта.

Тройной прыжок: По команде судьи спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Прыжок вверх с места со взмахом руками: Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется со взмахом рук вверх. Прыжок в высоту без замаха рук. Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется без замаха рук. Техническая подготовка Контроль спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсменов. Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки.

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (подростки 9-13 лет – с расстояния 11 метров), мини-футболисты посылают мяч по воздуху в заданную зону ворот, разделённых по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется по 3 удара каждой ногой любым способом. Учитываются суммы попаданий.

3. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) – ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой стойки (1 ставится в 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м ставятся еще 3 стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется от старта до пересечения ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Дается 3 попытки.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать более выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: "стенка", "скрещивание". Комбинация "пропуск мяча". Начинать и развивать атаку из "стандартных" положений. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять "закрывание" и препятствовать сопернику в получении мяча. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям "стенка", "скрещивание", "пропуск мяча". Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником "стандартных" комбинаций. Организация и построение "стенки". Комбинации с участием вратаря. Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать 20 партнёрам по обороне, как занять правильную позицию, выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Интегральная подготовка. Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

### ***Техническая подготовка***

Техника передвижений. Различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой ведения мячом.

Удары по мячу. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с

падением. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров. Обманные движения. Совершенствование в финтах "Уходом" и "ударом" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мячи. Совершенствование в отборе мяча изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений и в учебных играх.

Вбрасывание мяча: Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении, без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника, ловля мяча без падения и с падением на ноги. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

#### *Тактика нападения*

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: "открываться" для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по флангу и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия: Уметь взаимодействовать с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и "стандартных" комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнёрами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствовать "закрывание", "перехват" и отбор мяча. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения "вне игры". Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки. Тактика вратаря. Уметь выбирать место при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнёров по обороне, вводя мяч в игру, организовать атаку. Интегральная подготовка.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

#### *Техника передвижения*

Техника передвижения. Совершенствовать различные приёмы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнёру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу раз-

личную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейшего действия. Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Обманные движения (финты). Совершенствовать финты с учётом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр. Отбор мяча. Совершенствовать умение определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

### *Контрольные вопросы*

1. Перечислите основные упражнения для развития силы и выносливости.
2. Назовите отличительные особенности специальной и общей выносливости.
3. Перечислите группы упражнений на растягивание. Для чего они нужны.
4. Дайте характеристику упражнения Квадрат 4\*2.
5. Для чего изучаются различные техники игры в мини-футбол.
6. Чем отличаются групповые действия различных тактик от индивидуальных.

#### **4. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ**

Мини-футбол достаточно популярное явление в мире. Если рассматривать такой вопрос, как вред и польза мини-футбола, то нужно помнить, что это одна из разновидностей футбола, поэтому и плюсы с минусами будут теми же самыми.

Как и любой вид спорта, мини-футбол имеет много объективных плюсов и приносит пользу. Вот несколько самых веских доводов в пользу этого направления:

В результате занятий совершенствуется физическое состояние человека.

Укрепляется иммунитет и сопротивляемость разным заболеваниям.

Многочисленные исследования доказали, что снижается риск развития сердечнососудистых заболеваний, так как в процессе тренировок и игры выводится плохой холестерин и снижается кровяное давление.

Как еще один благоприятный результат – улучшение метаболизма. Мини-футбол – отличное подспорье для тех, кто борется с лишним весом

При регулярной игре в мини-футбол, согласно словам специалистов, можно значительно укрепить костную ткань и положительно влиять на состояние опорно-двигательного аппарата.

Циркуляция крови становится лучше, что приводит к хорошему снабжению всех органов кислородом.

Играя в мини-футбол, игрок совершает множество разнообразных движений, поэтому в процессе укрепляются практически все существующие в теле мышцы. Данная игра помогает в улучшении координации движения. При регулярных занятиях можно развить ловкость и скорость реакции.

Как и любая другая физическая активность, футзал и занятия этим видом спорта помогают в борьбе со стрессом и депрессиям. В процессе становится лучше сон и настроение.

Наконец, нельзя забыть о таком важном плюсе, который относится ко всем командным видам спорта, и мини-футбол – не исключение, как развитие личностных качеств человека. Во время тренировочного процесса и игр каждый

участник учится работать в команде, приобретает волю к победе, становится целеустремленнее, ответственнее и коммуникабельнее.

Наносит ли мини-футбол вред здоровью?

У медали всегда 2 стороны. Футбол и все его разновидности принято считать травмоопасными видами спорта, и игроки, особенно занимающиеся серьезно, могут получать разные увечья, как во время игр, так и на тренировках. Конечно, риски можно минимизировать, если соблюдать технику безопасности, хорошо разминаться, следить за культурой и взаимоотношениями в командах, играя в симпатии (тогда к соперникам будут относиться корректно и культурно).

Несмотря на этот минус, факт остается фактом: преимуществ такого направления в разы больше, и это говорит о том, что мини-футбол – это полезная игра, в которую могут играть, дети, женщины и мужчины на профессиональном или любительском уровне. Конечно, у такого футбола в зале есть свои противопоказания. Если у человека наблюдаются заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, то обязательно стоит принимать решение о возможности выхода в зал со своим лечащим врачом, обладающим достаточной квалификацией.

#### *Контрольные вопросы*

1. Расскажите о значении занятий мини-футболом для организма человека.
2. В чем проявляется отрицательное влияние занятий мини-футболом и как его предотвратить?

## **6. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Педагогический контроль-как важная составляющая тренировки**

Основными методами педагогического контроля за спортсменами является наблюдение и тестирование.

Наблюдение – это целенаправленное и планомерное восприятие предметов и явлений окружающей действительности, метод её познания на основе непосредственного восприятия. В спорте данный метод применяется для проведения оперативного контроля за деятельностью спортсменов. Их тактикой, техникой и физическим здоровьем.

Методические правила наблюдения: 1. Перед проведением наблюдения следует определить его задачи. 2. Поставленные задачи должны конкретно относиться к объекту наблюдения. 3. Определить способ наблюдения. 4. Определить методы анализов наблюдения (фиксация в таблицы и т.д.). в таблице 1 представлена карточка наблюдений за физическим состоянием спортсмена.

Тестирование один из важнейших методов педагогического контроля. «Тестом» называют измерение или испытание, проводимое на занимающихся для определения их состояния. Процесс испытания называется тестированием, а полученные с помощью этого метода числовые значения являются результатом тестирования. Например, в качестве тестов для оценки физической подготовленности занимающихся используются упражнения, с помощью которых тренер может оценить физические способности испытуемых. При этом необходимо подбирать упражнения для оценки как общего, так и специального развития определённых физических способностей. При этом тренер должен соблюдать следующие правила тестирования. Так, для оценки силы, общей скоростной выносливости упражнения выполняются одной попыткой, а для оценки уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости упражнения повторяются 2–3 раза. В качестве исходного берётся лучшая попытка. Результатами тестирования могут выступать как двигательные, так и физиологические и биохимические показатели.

## Карточка наблюдений за физическим состоянием спортсмена

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Окраска лица	Небольшие покраснения	Значительны покраснения	Резкое покраснение
Речь	Отчётливая	Затруднённая	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряжённое	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступление соли
Дыхание	Учащённое, ровное	Сильно учащённое	Сильное учащённое, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение

В таблице 2 представлен образец тестирования в мини-футболе.

Таблица 2

Виды тестовых упражнений в мини-футболе и оценка

Виды упражнений	Оцениваемые качества	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 15 м с места, с	Стартовая быстрота	2,31 с и меньше	2,32–2,35 с	2,36–2,40 с
Бег 15 м с разбега, с	Дистанционная быстрота	1,71 с и меньше	1,72–1,76 с	1,77–1,80 с
Бег 30 м с места, с	Стартовая скорость	4,00 с и меньше	4,01–4,11 с	4,12–4,20 с
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	Скоростно-силовые качества	52,2 см и более	52,1–50,0 см	49,9–45,1 см
Пятикратный прыжок в длину, м	Скоростно-силовые качества	Полевые игроки: 14,3 м и более; вратари: 15 м и более	Полевые игроки: 14,2–13,9 м; вратари: 14,9–14,5 м	Полевые игроки: 13,8–13,0 м; вратари: 14,4–14,0 м
Бег 7×50 м/с	Специальная выносливость	58 с и более	58,1–59,5 с	59,6–61,0 с
Бег 3000 м	Общая выносливость	10,35 с и более	10,36–11,30 с	11,31–12,00 с
Тест Купера, м	Общая выносливость	Полевые игроки: 3500 м и более; вратари: 3250 м	Полевые игроки: 3499–3400 м; вратари: 3200–3150 м	Полевые игроки: 3339–3300 м; вратари: 3179–3100 м

## 6.2. Контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности позволяет определить уровень подготовленности как отдельных футболистов, так и команды в целом, наметить пути совершенствования индивидуальных и командных действий. В футболе контроль соревновательной деятельности включает в себя регистрацию следующих показателей:

- индивидуальные технико-тактические действия;

- коллективные технико-тактические действия;
- двигательные перемещения футболистов по полю;
- биологические и биомеханические критерии.

Контроль индивидуальных технико-тактических действий включает в себя регистрацию точно и неточно выполненных следующих действий: передачи мяча, ведение мяча, отбор и перехват мяча, удары по воротам, игра головой, обводка соперника. По этим показателям рассчитывается коэффициент точности, который определяется как отношение точно выполненных действий к их общему количеству.

При контроле коллективных технико-тактических действий наиболее информативными являются следующие показатели:

- эффективность атакующих и оборонительных действий;
- активность атакующих и оборонительных действий;
- разнообразие атакующих и оборонительных действий.

Контроль биологических показателей соревновательной деятельности во многом позволяет тренеру определить уровень физической подготовленности отдельно взятого футболиста. В качестве информативного показателя используется частота сердечных сокращений (ЧСС), которая регистрируется с помощью «Спорттесторов».

### **Контроль коллективных действий**

Коллективными называются совместные действия группы футболистов команды, которые направлены либо на создание головной ситуации (для атакующей команды), либо на противодействие этому (для обороняющейся команды). При контроле коллективных технико-тактических действий (КТТД) регистрируются количество атак в матче, зоны, в которых они завершались ударом или были сорваны, направление атак (фланговые или по центру).

Для регистрации используют бланк, на котором изображено поле, разделенное на три зоны. Фиксируются атакующие действия в зонах, расположенных между линией ворот и условной линией, отстающей от нее на 25 м. Атаки,

заканчивающиеся в этих зонах, называются проникающими. Те из них, что завершились ударом в ворота, называются успешными.

Наблюдатель отмечает атакующие и оборонительные действия на бланке значками; можно записывать их на диктофон и расшифровывать после игры. Наиболее информативными показателями КТТД являются (по Г.М.Гаджиеву):

1) количество атак, проведенных командой в матче. Этот показатель характеризует активность игроков и косвенно отражает уровень их физической работоспособности;

2) количество атак, завершившихся ударом в ворота соперника. Этот показатель характеризует эффективность атакующих действий;

3) эффективность коллективных действий в обороне. Оценивается коэффициентом, который определяется отношением сорванных атак к их общему количеству.

#### Контроль индивидуальных технико-тактических действий

В процессе контроля индивидуальных технико-тактических действий (ИТТД) регистрации подлежат: короткие (до 10 м), средние (до 25 м) и длинные (свыше 25 м) передачи мяча, выполняемые вперед, назад и поперек поля; ведение, отбор и перехват мяча; обводка соперника; игра головой; штрафные и угловые удары; удары по воротам.

Наблюдатель отмечает точно и неточно выполненные действия и рассчитывает коэффициент точности, который определяется как отношение точно выполненных действий к их общему количеству (Некоторые специалисты называют его коэффициентом эффективности. Представляется, что это неправильно, так как не всякий точно выполненный игровой прием оказывается тактически целесообразным и, следовательно, эффективным).

#### **Контроль тренировочной деятельности**

Контроль за тренировочной деятельностью заключается в ежедневной регистрации количественных показателей характеристик тренировочных упражнений и позволяет оценить правильность выбора средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Информативны следующие *характеристики тренировочной деятельности* футболистов:

1. Специализированность - соответствие в большей или меньшей степени любого тренировочного средства с соревновательным упражнением.
2. Сложность (координационная и психическая).
3. Направленность - воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств.
4. Величина - степень воздействия нагрузки на организм футболиста.

Оценка специализированности тренировочных упражнений происходит путем исследования структуры тренировочного упражнения относительно структуры соревновательного упражнения. Чем больше совпадений при анализе, тем выше мера специализированности. Информативным критерием является *коэффициент специализированности нагрузки*, который определяется как отношение времени *выполнения специфических упражнений* к общему времени тренировочного занятия. Тренер в своей работе должен планировать динамику коэффициента специализированности на разных этапах подготовки, что позволит оценить качество тренировочной работы.

В футболе к показателям сложности упражнений можно отнести: а) соответствие тренировочного упражнения соревновательному; б) скорость выполнения упражнений; в) психическое состояние футболистов; г) объем и степень разносторонности технико-тактических действий. Коэффициент сложности определяется как отношение времени выполнения сложных специфических упражнений к времени выполнения всех специфических упражнений.

В футболе направленность специфических упражнений во многом определяется их сложностью, размерами площадки, количеством футболистов, выполняющих упражнение.

Величина нагрузки в футболе определяется через величину механической работы, выполненной футболистами, и по показателям функциональных реакций организма футболиста на эту работу. Величину нагрузки можно оценить, умножив время упражнения на интенсивность энергозатрат.

В практике футбола для получения дополнительной информации о подготовленности футболистов осуществляют этапный, текущий и оперативный виды контроля.

### **Содержание и организация оперативного контроля**

Оперативный контроль позволяет оценить состояние футболиста непосредственно во время выполнения упражнения на тренировочном занятии или сразу же после его окончания. В практике оперативного контроля используют неспецифические (работа на велоэргометре, бег на различные дистанции, степ-тест) и специфические (упражнения с мячом) тесты-упражнения. Полученные данные сопоставляются с информацией об уровне физической работоспособности футболистов и о значении выполненной ими тестирующей нагрузки, после чего можно делать выводы об оперативном состоянии игроков.

При проведении комплексного контроля у юных футболистов главным является получение данных о функциональных возможностях их организма, о технико-тактической, физической и психической подготовленности. Прежде всего оценивается уровень технико-тактического мастерства, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Для этого используются педагогические наблюдения, метод экспертных оценок, контрольные испытания (тесты), психолого-педагогические методики исследования. Большое внимание должно уделяться контролю за психической устойчивостью к сбивающим факторам.

Результаты, полученные в ходе комплексного контроля, необходимо использовать для планирования и коррекции планов тренировки. Футболист в любом возрасте должен знать, что вся его деятельность на футбольном поле зависит от данных контроля, поэтому мотивация в тестировании различных показателей у него должна быть максимальной.

#### *Контрольные вопросы:*

1. Какие виды контроля существуют в мини-футболе.
2. Как оценить физическое состояние по внешнему виду спортсмена.
3. Правила наблюдения за спортсменом при тренировке.

## 7. ТЕСТЫ ГТО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

В таблице 3 представлены упражнения для определения быстроты.

Таблица 3

Тесты комплекса ГТО (быстрота)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Брон- зовый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Юноши						
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
2	Бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
3	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8

В таблице 4 представлены упражнения для определения выносливости.

Таблица 4

Тесты комплекса ГТО (выносливость)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Брон- зовый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Юноши						
	Бег на 3 км (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50

В таблице 5 представлены упражнения для определения гибкости.

Таблица 5

Тесты комплекса ГТО (гибкость)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Брон- зовый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Юноши						
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уров- ня скамьи-см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12

В таблице 6 представлены упражнения для определения силы.

Таблица 6

Тесты комплекса ГТО (силовая выносливость, скоростно-силовые способности)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Брон- зовый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Юноши						
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко- личество раз)	10	12	15	7	9	13
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	43	22	25	39
3	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	19	23	40
4	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
5	или прыжок в дли- ну с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
6	Метание спортив- ного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
3	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
4	или прыжок в дли- ну с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
5	Поднимание туло- вища из положения лежа на спине (ко- личество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
6	Метание спортив- ного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18

В таблице 7 представлены тесты ВФСК «ГТО» для определения уровня развития ловкости.

Таблица 7

Тесты для определения ловкости

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Брон- зовый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Юноши						
1	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4

*Контрольные вопросы*

1. Какие тестовые упражнения ВФСК «ГТО» используются для контроля развития быстроты?
2. Какие тестовые упражнения ВФСК «ГТО» используются для контроля развития выносливости?
3. Какие тестовые упражнения ВФСК «ГТО» используются для контроля развития гибкости?
4. Какие тестовые упражнения ВФСК «ГТО» используются для контроля развития силовых качеств?
5. Какие тестовые упражнения ВФСК «ГТО» используются для контроля развития ловкости?

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Правила игры в мини-футбол: краткое содержание (по ФИФА) [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://football-match24.com/pravila-igry-v-mini-futbol-kratkoe-soderzhanie-po-fifa.html>
2. Смирнов, А. А. Мини-футбол в вузе / А. А. Смирнов. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007. — 60 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/16986.html>
3. Указания по методике воспитания ловкости (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1995; Преображенский С.А., 1976).
4. Методика тренировки гибкости (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1995; Зацюрский В. М., 1970; Галковский Н. М., 1987).5. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
6. Алиев, Э. Г. Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 76 с. — ISBN 978-5-9500183-1-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83622.html>
7. Гилленберг Ю.Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гилленберг Ю.Ю., Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016.— 56 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73840.html>.— ЭБС «IPRbooks»

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА .....	4
1.1. История развития мини-футбола в мире .....	4
1.2. История развития мини-футбола в России .....	5
<i>Контрольные вопросы</i> .....	6
2. ПРАВИЛА И ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ .....	7
2.1. Основные правила и особенности игры .....	7
2.2. Правило 4-х секунд, правила игры для вратаря, правила пенальти и W-пенальти .....	8
2.3. Правила игры в мини-футбол: площадка, размеры, ворота, мяч .....	9
<i>Контрольные вопросы</i> .....	10
3. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ .....	11
3.1. Теоретическая подготовка .....	13
3.2. Общефизическая подготовка .....	13
3.3. Техническая и тактическая подготовка .....	22
<i>Контрольные вопросы</i> .....	29
5. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ .....	30
<i>Контрольные вопросы</i> .....	31
6. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	32
6.1. Педагогический контроль-как важная составляющая тренировки .....	32
6.2. Контроль соревновательной деятельности .....	34
<i>Контрольные вопросы</i> .....	38
7. ТЕСТЫ ГТО НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....	39
<i>Контрольные вопросы</i> .....	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	42

**Арутюнян Арестак Пайлакович,**  
*старший преподаватель кафедры физической культуры АмГУ*

**Мини-футбол в университете. Учебно-методическое пособие**

---