

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный аграрный университет Северного Зауралья»

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ФУТЗАЛ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Учебное пособие



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный аграрный университет Северного Зауралья»  
Кафедра физической культуры

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ  
СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ФУТЗАЛ  
В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ  
ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Учебное пособие

Текстовое (символьное) электронное издание

Редакционно-издательский отдел ГАУ Северного Зауралья

Тюмень 2025

© Е. А. Семизоров, С. А. Утусиков,  
А. А. Бабина, составление, 2025  
© ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, 2025

ISBN 978-5-98346-198-7

УДК 796

ББК 75

**Рецензенты:**

профессор, профессор кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, доктор медицинских наук Н. Я. Прокопьев;

доцент кафедры общей биологии, ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, кандидат сельскохозяйственных наук К. В. Моисеева

**Особенности обучения спортивной игры футзал в рамках реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту : учебное пособие / авторы-составители Е. А. Семизоров, С. А. Утусиков, А. А. Бабина. – Тюмень : ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, 2025. – 252 с. – URL: <https://www.gausz.ru/nauka/setevye-izdaniya/2025/semizorov.pdf>. – Текст : электронный.**

Учебное пособие позволяет расширить, и углубить знания по вопросам обучения спортивной игры футзал в рамках реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту среди обучающихся высших учебных профильных заведений.

Несомненный интерес представляет принцип формирования общего понятия тактики, а также подбор специальных упражнений и особенности обучения технике спортивной игры футзал.

Учебное пособие предназначено для преподавателей физического воспитания, обучающихся в учебных заведениях, тренеров, спортсменов.

Печатается по решению Методической комиссии Агротехнологического института ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья (выписка из протокола № 4 от 24.12.2024 г).

Текстовое (символьное) электронное издание

© Е. А. Семизоров, С. А. Утусиков, А. А. Бабина, составление, 2025

© ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТЗАЛА	8
1.1 Понятие и характеристика спортивной игры футзал	8
1.2 История возникновения и развитие игры в мире	12
1.3 История футзала в России	15
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	26
ГЛАВА 2 СПОРТ В РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	28
2.1 Спорт – это соревновательная деятельность	28
2.2 Сущность и определение спортивной тренировки	29
2.3 Общая характеристика спортивной тренировки	32
2.4. Закономерности спортивной тренировки и особенности применения в ней общих принципов физического воспитания	37
2.5 Спортивно-техническая подготовка	54
2.6 Тактическая подготовка	59
2.7 Система спортивных соревнований	62
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	64
ГЛАВА 3 ТАКТИКА И ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ФУТЗАЛ	65
3.1 Общее понятие тактики и игры футзал	65
3.2 Цели тактики спортивной игры футзал	69
3.3 Тактическая подготовка спортивной игры футзал	86
3.4 Системы спортивной игры футзал	96
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	115

ГЛАВА 4 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ФУТЗАЛ	116
4.1 Особенности обучения технике спортивной игры футзал	116
4.2 Технические приемы спортивной игры футзал	119
4.3 Правила спортивной игры футзал	166
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	191
ГЛАВА 5 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ ФУТЗАЛ	192
5.1 Методические рекомендации к подготовке обучающихся при игре в футзал	192
5.2 Общие требования техники безопасности при спортивной игре футзал	215
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	220
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ	221
ГЛОССАРИЙ	229
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	244
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	246

## **ВВЕДЕНИЕ**

На современном этапе огромной задачей государственной важности стоит развитие массовой физической культуры и спорта, внедрение данного развития в повседневный быт молодёжи, учащихся высших учебных заведений. Большое значение имеет качественная подготовка обучающихся. Будущие специалисты должны не только овладеть техническими знаниями, но способствовать массовому развитию физической культуры и спорта. Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение для студентов вуза.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, футзал, баскетбол, настольный теннис. Одним из популярных видов – это футзал. Его отличает разнообразная двигательная активность и положительные эмоции. Командные действия в процессе игры воспитывают характер, чувство коллективизма и другие нравственные качества. Игровые действия эффективно снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность.

Программа курса футзала в вузе предусматривает последовательное изучение техники и тактики игры. Естественно, обучающиеся должны знать и понимать основы спортивной тренировки. Студенты изучают историю, теорию и методику подготовки в футзале, на практике овладевают умениями и знаниями техники и тактики футзала. Чтобы занятия были качественными и эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- от простого к сложному, постепенно увеличивать продолжительность нагрузки на занятиях;

- проводить разминку, включающую медленный бег, общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, особенно, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре;
- соблюдать все правила техники безопасности, обращая внимание на места занятий, оборудования, инвентаря, спортивной обуви и формы.

Большинство видов спортивных игр – командные, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. Важной особенностью игры в футзал являются коллективные тактические действия. Осложняет взаимодействие то обстоятельство, что в игре нет заранее определенной последовательности выполнения игровых приемов и постоянного ритма. Важно, чтобы они были согласованными и направленными на решение общей задачи. От игроков требуется максимальная сосредоточенность, креатив и смелость, чтобы согласовывать свои действия с партнерами по команде и добиваться успехов, даже если соперник сильнее.

Для успешного участия в игре недостаточно овладеть техникой выполнения игровых приемов. Важно уметь их использовать в игре в соответствии с ситуацией, то есть надо владеть тактическим мышлением игры в футзал. Занятия футзалом способствуют развитию мышления, адекватной реакции в сложившейся ситуации, приспособляемости к условиям.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организационных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Первостепенность образовательных задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных задач: и те, и другие решаются в комплексе. Например, ставя в уроке задачу по овладению занимающимися определенным кругом знаний, умений и навыков с

помощью комплекса разнообразных физических упражнений, строго дозируя при этом физическую нагрузку, преподаватель одновременно продумывает и решение задач оздоровительного и воспитательного воздействия. В каждом занятии ставится не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала.

Решение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих занятиях (на более высоком уровне достигнутой подготовленности занимающихся). Футзал применяется и в тренировке спортсменов других видов спорта, как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов.



# ГЛАВА 1 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТЗАЛА

## 1.1 Понятие и характеристика спортивной игры футзал

Футзал – это игровой командный вид спорта, в котором участники сталкиваются с постоянно меняющейся, динамичной обстановкой на площадке, что вынуждает их принимать решения и выполнять действия, направленные на достижение желаемого результата их командой, в условиях сжатых временных и пространственных рамок. Этот спорт требует высокой двигательной активности и интенсивной работы; причем эффективность каждого игрового элемента в огромной мере зависит от тактических аспектов (в частности, от способностей к оценке ситуации и принятию правильных решений). При описании любого вида спорта можно использовать разные подходы. Но если говорить о футзале более конкретно, то его можно охарактеризовать как командный вид спорта, который базируется на коллективных действиях и противостоянии (или взаимодействии и противодействии), поскольку в каждом аспекте этой игры существует постоянная взаимосвязь между противодействием соперников и взаимодействием партнеров. Эта связь между коллективными действиями и сопротивлением наблюдается и когда команда владеет мячом, и когда пытается его отобрать, то есть в любой фазе игры в нападении или защите. Таким образом, футзал – это тактическая командная игра, которая основывается на взаимодействии и противодействии ее участников, использующих свои коммуникационные и двигательные навыки.

Целью всей двигательной активности являются эффективные действия во время игры (то есть способность решать специфические задачи). Игра также требует тактических действий. Игроки должны правильно распознавать и анализировать разные тактические сценарии, принимая решения, нацеленные на выполнение возникающих задач. Эти решения должны быть подкреплены соответствующими техническими

навыками и должным образом реализованы в ходе игры для достижения результата. Чтобы понять суть игры в футзал, необходимо учитывать такие ключевые факторы:

- Игровая зона: Стандартная площадка 40 на 20 метров, на которой играют обе команды, а направление атаки определяется расположением ворот.

- Формат: На площадке постоянно возникают ситуации взаимодействия (между партнерами) и противодействия (между соперниками), в которые вовлечены игроки. В футзале на поле пребывает по пять игроков из каждой команды, количество замен – в том числе обратных – неограниченно. Такой формат повышает уровень отдачи участников и интенсивность игры. Игроки могут выходить на поле сколько угодно раз во время матча, при этом все пять исполнителей из каждой команды на площадке активно вовлечены в игру и оказывают на ее ход большое влияние.

- Ключевой фактор: Мяч является главным фактором, поскольку вся игра ведется вокруг него. Действия команд зависят именно от того, какая из них в данный момент владеет мячом.

- Продолжительность: Отсчет времени в футзале ведется лишь, когда мяч в игре. При остановке игры в соответствии с правилами останавливается и таймер. Матч состоит из двух таймов по 20 минут, хотя в некоторых турнирах может быть по-другому. В матчах на вылет при ничьей после 40 минут (основное время) назначаются еще два тайма по пять минут (дополнительное время).

- Правила: Матчи в футзале проводятся в соответствии с правилами.

- Задачи: Цели команды зависят от того, владеет ли она в данный момент мячом (атакует или обороняется). Нападение: контролировать мяч; продвигаться с мячом вперед; нанести удар по воротам/забить гол. Защита: отобрать у соперников мяч; не позволить оппонентам продвинуться вперед/забить гол.

- Функциональные возможности и моторная коммуникация: Это физическая основа выполнения элементов игры.
- Техника: Выполнение различных элементов игры.
- Тактика: Совокупность элементов игры, направленных на достижение конкретной цели в матче, исходя из доступных вариантов и анализа игровых ситуаций. С учетом значения этих факторов становится понятно, насколько динамичным и интенсивным видом спорта является футзал, который основывается на принципах взаимодействия и противодействия в условиях дефицита времени и пространства для выполнения разнообразных элементов игры. Поэтому процессы оценки ситуации и принятия решений (тактика) играют в футзале более важную роль, чем другие факторы. В футзал играют на площадке 40 на 20 метров, вся территория которой служит важным фактором, поскольку обе команды могут действовать по всему периметру и использовать любое свободное пространство.

Футзал - это спорт с высокими требованиями относительно тактической грамотности участников. То есть игра подразумевает активный процесс мышления на площадке, который подкрепляется соответствующими физическими и техническими способностями исполнителей. Главными техническими навыками являются контроль мяча и пас, от чего зависит комбинационная игра команды, а также эффективность ударов по воротам с учетом того, что во время матча возникает много голевых возможностей. Также к числу главных факторов относятся скорость и точность. Постоянный дефицит времени и пространства означает, что все фазы игрового элемента (оценка ситуации, принятие решений и реализация) должны отвечать общей скорости игры и выполняться с точностью, необходимой для достижения должного уровня эффективности. Что касается физических аспектов, то для футзала характерны краткосрочные и среднесрочные нагрузки. В футзале правила позволяют игрокам получать частый отдых. Дефицит

времени и пространства создают предпосылки для максимальной интенсивности действий, в связи с чем силовая и скоростная выносливость являются важнейшими компонентами поддержания высокого темпа игры. Поэтому соответствующая функциональная подготовка просто необходима игрокам, которые должны быстро восстанавливать затраченные на площадке силы. В футзале различают нападение (при владении мячом) и защиту (без мяча), а также переключения из атаки в оборону и наоборот, которые считаются важнейшим аспектом в игре. Именно во время этой фазы чаще всего создаются голевые моменты, поскольку уровень организации обороны соперников снижается из-за вынужденной ротации позиций вследствие смены направления игры. Подобные ситуации называются фазами перехода (в оборону и в атаку). Так же стоит заметить, что размеры площадки позволяют создавать голевые возможности при любых стандартных положениях на чужой половине (угловые, ауты, штрафные). Иными словами – «стандарты» играют важнейшую роль в футзале. Конечная цель обороны – восстановить владение мячом. Очень важна зона, в которой команда овладевает мячом. До этого момента команда защищает определенный участок площадки, пытаясь мешать соперникам вести свою игру. Обороняться можно многими способами: прессинговать оппонентов на их половине, применять рассредоточенную оборону, защищаться в средней зоне, применять концентрированную оборону. Вполне очевидно, что отбор мяча на чужой половине может быстро привести к удару по воротам соперников, когда как, завладев мячом в результате концентрированной обороны, вы получаете возможность провести стремительную контратаку. Конечная цель нападения – забить гол. Лучший способ добиться этого – выполнить эффективный переход от обороны к атаке. Именно это и придает игре такую динамичность. При взламывании насыщенной и хорошо организованной обороны команде приходится готовить атаку: в этом

случае она может разыгрывать мяч долго и тщательно или попытаться действовать быстро, но более прямолинейно. В соответствии с позицией на поле игроки делятся на амплуа: вратари, защитники, вингеры и нападающие (столбы). Есть игроки, которые успешно действуют на нескольких позициях, то есть универсалы, а есть и узкие специалисты: столбы, которые обладают специфическими качествами и навыками; игроки с хорошей обводкой; игроки с особенными техническими способностями или выдающимися физическими возможностями и т.д. Очень важно подчеркнуть, что именно от характеристик исполнителей зависит система игры. Например, если в команде есть столб, ей может подойти система 3-1, а при наличии игроков с хорошим дриблингом в определенных ситуациях можно выбрать расстановку 2-2, и т.п. Хотя футзал является командным видом спорта, при анализе игры своей команды или выступления соперников необходимо принимать во внимание индивидуальные действия исполнителей и их негативное или позитивное влияние на ход матча.

## **1.2 История возникновения и развитие игры в мире**

Футзал зародился в Уругвае в 1930 году, а его отцом считают учителя Хуана Карлоса Сериани. Название игры произошло от испанской фразы Fútbol de Salón («футбол в зале»). К возникновению этой игры привело желание Сериани предоставить детям, не имевшим доступ к футбольным полям, возможность гонять мяч на баскетбольных площадках. Он нашел решение проблемы, о которой размышлял, в использовании меньших игровых площадей. Используя и адаптируя правила из других зальных видов спорта, таких как баскетбол, водное поло и гандбол, он помимо прочих аспектов определил формат игры и размеры площадки, число участников, продолжительность матча и правила для вратарей. Новый спорт мгновенно набрал популярность в Уругвае, где футбольные болельщики все еще были в восторге от побед

сборной на Олимпиаде-1928 и чемпионате мира ФИФА 1930 года. Вскоре футзал распространился по всей Южной Америке. С тех пор он стал одним из самых популярных видов спорта в мире. С одной стороны, он очень похож на футбол, но в то же время сочетает особенности других игровых дисциплин и поэтому является действительно уникальным. Футзал требует большой двигательной активности и постоянной вовлеченности участников, что делает его отличным способом развития способностей детей. Дети, занимающиеся футзалом, постоянно вовлечены в игру - прямо или опосредованно. То есть они получают больше времени на непосредственное совершенствование способностей и навыков, и по этой причине футзал также считается прекрасным тренировочным инструментом для большого футбола.

Пляжный вариант игры с небольшим количеством игроков поначалу назывался «футбол де салон». Вскоре мини-футбол проник в залы и обзавелся собственными правилами. Первая экспериментальная игра в Европе состоялась в 1958 в венском «Штадтхалле». Постепенно мини-футбол завоевал популярность и в других европейских странах. В 1988 были окончательно утверждены его правила, 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.

Мини-футбол гораздо "древнее", чем мы можем себе представить. Его появление было отмечено в 1920-х годах. Произошло это на бразильских пляжах, переполненных желающими играть в футбол. Затем родился "Футбол де салон" - мини-футбол проник в залы: по пять игроков с каждой стороны.

Площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, мяч легче. В команде по 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 минут. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон

площадки и права начального удара. По сигналу главного судьи один из игроков начинает игру ударом по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки, мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол. Перед началом второго тайма команды меняются сторонами площадки. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и, если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В случае пробития шестиметровых ударов продолжительность обоих таймов увеличивается. Команды имеют право на взятие в каждом тайме по одному тайм-ауту продолжительностью 1 минуту.

Форма игрока состоит из футболки с номером (футболисты одной команды должны иметь разные номера), трусов, гетр, щитков и обуви. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного материала. Играть без обуви запрещается. Одежда вратаря по цвету отличается от одежды игроков обеих команд и судей.

Считается, что первыми в Европе начали играть австрийцы. В 1958 году 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". Игра-эксперимент всем пришлась 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 первый официально зарегистрированный международный матч среди национальных сборных. Итальянцы принимали ливийцев и победили со счётом 9:2. Первый 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 следующем году состоялось уже два таких турнира – в испанской Ла-Коруньи и в столице Бразилии. Если в первом победили испанцы, то во втором хозяев ждало разочарование. Бразильцы в финале по пенальти уступили Парагваю.

В 1989 году пришло время первого официального первенства мира в Голландии. Чемпионами стали бразильцы. Они подтвердили свой титул на турнирах в 1992 году в Гонконге и на первенстве планеты-96 в Испании. А вот на чемпионате мира-2000 в Гватемале бразильцы уступили пальму первенства испанцам.

### **1.3 История футзала в России**

На территории бывшего СССР мини-футбол появился в самом конце 50-х годов. Федерация футбола Латвии ещё в 1959 году организовала серию турниров, в которых участвовало до 320 команд. Но матчи проходили в небольших школьных залах и отклика за пределами республики практически не получили. Немного позже любительские соревнования по мини-футболу прошли в Литве, Азербайджане, Грузии, Украине и России.

В начале 1972 года в Вене побывало киевское «Динамо», которое выступило на популярном европейском международном турнире по



мини-футболу. Игры проводились на уютной четырнадцатитысячной хоккейной коробке «Винерштадтхалле». Тренер киевлян Александр Севидов, поражённый атмосферой турнира, назвал новое зрелище «своеобразным коктейлем из футбола, хоккея, баскетбола и бильярда» и высказал пророческую мысль, что со временем малый футбол может выделиться, как самостоятельный вид спорта. В те же сроки московские торпедовцы, выступавшие на западногерманском мини-футбольном турнире, завоевали главный приз.

Стало ясно, что такого рода турниры заслуживают распространения и у нас. В том же 1972 году в Москве прошли показательные матчи команд ветеранов, а еженедельник «Неделя» провёл несколько турниров с участием мальчишеских команд. На следующий год Федерация футбола СССР решила, наконец, включить соревнования по мини-футболу в свой календарь, используя их как средство подготовки команд мастеров большого футбола к сезону.

В январе 1974 года состоялось два первых межсезонных турнира в Ленинграде и в Москве. Победу в Ленинграде одержали представители второй лиги – местные динамовцы, которые выиграли в финале у более опытного «Зенита» 4:2. Тем самым, уже тогда можно было сделать вывод, что у футбола на малых площадках совершенно иная «табель о рангах» и в мини-футболе со временем будут свои герои. Однако гораздо больше внимания привлёк московский турнир, который проводился во дворце спорта «Лужники». Матчи посещали до 12 тысяч человек в день, о мини писали в газетах, матчи транслировались по радио и телевидению. Победителями стали московские спартаковцы, которые лишь по разнице мячей обошли столичных армейцев. И снова по окончании турнира знаменитый футбольный мэтр – тогдашний председатель Федерации футбола Москвы Андрей Старостин предсказал мини-футболу большое будущее.

В последующие два года еженедельник «Неделя» провело ещё три зальных турнира в межсезонье, в которых помимо отечественных команд принимали участие коллективы из Болгарии и Польши. Особенно широкого размаха достиг турнир в январе 1976 года, когда в нём принимало участие 23 футбольных клуба высшей и первой лиги чемпионата СССР. Необходимо отметить, что данные турниры проводились несколько по иным правилам, нежели сегодняшние матчи по мини-футболу. Играли команды в хоккейных коробках с бортами, по 6 футболистов из 17 заявленных. Тем не менее, можно с полной уверенностью утверждать, что турниры 70-х годов стали предтечей современного мини-футбола в нашей стране.

Рождение современного мини-футбола в Советском Союзе произошло в конце 80-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 был создан в структуре Федерации футбола СССР комитет по мини-футболу под руководством сегодняшнего Президента Ассоциации мини-футбола России С.Н. Андреева. С созданием всесоюзной (а затем – и всероссийской в 1992 году) Ассоциации мини-футбола футбол 5x5 вышел на более высокий уровень. До распада СССР было проведено два чемпионата. В первом, в 1991 году победил московский КСМ-24. Со второго, который носил статус чемпионата СНГ, настал черёд знаменитой столичной «Дины». «Диновцы» девять раз подряд становилась чемпионом России. В 2001 году чемпионом стал московский «Спартак», через год первое место выиграл «Норильский Никель». В этом году на верхнюю ступень пьедестала почёта поднялся московский клуб «Динамо». Летом 2003 года была создана Суперлига мини-футбола, которая объединила 12 ведущих команд России. Президентом Суперлиги на общем собрании президентов клубов избран

Константин Ерёменко. Во втором эшелоне российского мини-футбола выступают 14 коллективов. Более 500 являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 30 региональных ассоциаций мини-футбола, являющихся главными организаторами развития массового мини-футбола в стране [2.]

Россияне, дебютировавшие на Чемпионате Мира в Гонконге, в 1996-м году стали бронзовыми призёрами. В 2016 году слали серебряными призерами в Колумбии на 8 чемпионате мира. Наша сборная первый официальный чемпион континента 1999 года, вице-чемпион экспериментального чемпионата Европы 1996 года и чемпионата Европы (2005, 2012, 2014, 2016, 2022) года, бронзовый призёр чемпионата Европы (2001, 2007, 2018) года. Студенческая сборная России – трехкратный чемпион мира (1996, 2000, 2006).

Клубные команды России добились выдающихся результатов на европейской арене. Московская «Дина» - победитель Турнира европейских чемпионов 1995, 1997, 1999 годов, финалист ТЕЧ 1998, 2001 годов, обладатель Межконтинентального Кубка 1997 года. Екатеринбургский «Финпромко-Альфа» - обладатель первого экспериментального Кубка обладателей кубков 2002 года. Московское «Динамо» - обладатель Кубка УЕФА 2007 года, 2008г. Кубок УЕФА по мини-футболу - ВИЗ-Синара (Екатеринбург), 2019/20 Лига чемпионов УЕФА по мини-футболу - КПРФ 3 место, Тюмень 4 место.

### **Победители и призёры чемпионатов и Кубков страны.**

#### **Чемпионат СССР (СНГ)**

##### **1991 год**

1. КСМ-24 (Москва)
2. «Металлург» (Алдан)
3. «Агрос-Интекс» (Кишинёв)

##### **1992 год**

1. «Дина» (Москва)

2. «Спартак» (Москва)
3. «Строитель» (Верхне-Нейвинск)

### **Чемпионаты России**

#### **1993 год**

1. «Дина» (Москва)
2. «Дина-МАБ» (Москва)
3. «Феникс» (Челябинск)

#### **1994 год**

1. «Дина» (Москва)
2. «Феникс» (Челябинск)
3. КСМ-24 (Москва)

#### **1995 год**

1. «Дина» (Москва)
2. «Минкас» (Москва)
3. ВИЗ (Екатеринбург)

#### **1996 год**

1. «Дина» (Москва)
2. КСМ-24 (Москва)
3. «Тюменьтрансгаз» (Югорск)

#### **1997 год**

1. «Дина» (Москва)
2. КСМ-24 (Москва)
3. «Тюменьтрансгаз» (Югорск)

#### **1998 год**

1. «Дина» (Москва)
2. ВИЗ (Екатеринбург)
3. ГКИ-КСМ (Москва)

#### **1999 год**

1. «Дина» (Москва)
2. ВИЗ (Екатеринбург)

3. «Минкас» (Москва)

**2000 год**

1. «Дина» (Москва)

2. «Спартак-Минкас» (Москва)

3. «ГКИ-Газпром» (Москва)

**2001 год**

1. «Спартак» (Москва)

2. «Норильский Никель» (Норильск)

3. «Тюменьтрансгаз» (Югорск)

**2002 год**

1. «Норильский Никель» (Норильск)

2. «ГКИ-Газпром» (Москва)

3. «Спартак» (Москва)

**2003 год**

1. «Динамо» (Москва)

2. «Норильский Никель» (Норильск)

3. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)

**2004 год**

1. «Динамо» (Москва)

2. «Дина» (Москва)

3. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)

**2005 год**

1. «Динамо» (Москва)

2. «Спартак-Щёлково» (Московская область)

3. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)

**2006 год**

1. «Динамо» (Москва)

2. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)

3. «Спартак-Щёлково» (Московская область)

**2007 год**

1. «Динамо» (Москва)
2. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)
3. ТТГ-ЯВА (Югорск)

**2008 год**

1. «Динамо» (Москва)
2. ТТГ-ЯВА (Югорск)
3. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)

**2009 год**

1. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)
2. «Динамо-Ямал» (Москва)
3. ТТГ-ЮГРА (Югорск)

**2010 год**

1. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)
2. «Тюмень» (Тюмень)
3. «Динамо-Ямал» (Москва)

**2011 год**

1. «Динамо» (Москва)
2. «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург)
3. «Сибиряк» (Новосибирск)

**2012 год**

1. «Динамо» (Москва)
2. «Сибиряк» (Новосибирск)
3. «Газпром-Югра» (Югорск)

**2013 год**

1. «Динамо» (Москва)
2. «Газпром-Югра» (Югорск)
3. «Тюмень» (Тюмень)

**2014 год**

1. «Дина» (Москва)
2. «Газпром-Югра» (Югорск)

3. «Сибиряк» (Новосибирск)

**2015 год**

1. «Газпром-Югра» (Югорск)

2. «Динамо» (Москва)

3. «Сибиряк» (Новосибирск)

**2016 год**

1. «Динамо» (Москва)

2. «Газпром-Югра» (Югорск)

3. «Сибиряк» (Новосибирск)

**2017 год**

1. «Динамо» (Москва);

2. «Дина» (Москва)

3. «Газпром-Югра» (Югорск)

**2018 год**

1. «Газпром-Югра» (Югорск)

2. «Сибиряк» (Новосибирск)

3. «Тюмень» (Тюмень)

**2019 год**

1. «Тюмень» (Тюмень)

2. «КПРФ» (Москва)

3. «Динамо-Самара» (Самара)

**2020 год**

1. КПРФ (Москва)

2. Газпром-Югра (Югорск)

3. Синара (Екатеринбург)

**2021 год**

1. Синара (Екатеринбург)

2. Тюмень (Тюмень)

3. Норильский никель (Норильск)

**2022 год**

1. Газпром-Югра (Югорск)
2. КПРФ (Москва)
3. Норильский никель (Норильск)

**2023 год**

1. КПРФ (Москва)
2. Норильский никель
3. Синара (Екатеринбург)

**2024 год**

1. Газпром-Югра (Югорск)
2. Ухта (Ухта)
3. Тюмень (Тюмень)

### **Кубок СССР**

1991 г. «Механизатор» (Днепропетровск), финалист - «Валеология»  
(Кишинёв)

### **Победители и финалисты всех розыгрышей Кубка России**

**Сезон 1992/93 гг.**

Победитель - «Дина» (Москва), финалист – ТРАСКО (Москва)

**Сезон 1993/94 гг.**

Победитель - «Дина» (Москва), финалист - ЛЭГ (Ростов-на-Дону)

**Сезон 1994/95 гг.**

Победитель - «Минкас» (Москва), финалист - «Дина» (Москва)

**Сезон 1995/96 гг.**

Победитель - «Дина» (Москва), финалист – «Спартак-Новорусь»  
(Москва)

**Сезон 1996/97 гг.**

Победитель - «Дина» (Москва), финалист – «Тюментрансгаз» (Югорск)

**Сезон 1997/98 гг.**

Победитель - «Дина» (Москва), финалист - ГКИ-КСМ (Москва)

**Сезон 1998/99 гг.**

Победитель - «Дина» (Москва), финалист - ВИЗ (Екатеринбург)



**Сезон 1999/2000 гг.**

Победитель - «Дина» (Москва), финалист – «Спартак-Минкас» (Москва)

**Сезон 2000/01 гг.**

Победитель – «ГКИ-Газпром» (Москва), финалист – «Норильский  
Никель» (Норильск)

**Сезон 2001/02 гг.**

Победитель – «Финпромко-Альфа» (Екатеринбург), финалист - «Дина»  
(Москва)

**Сезон 2002/03 гг.**

Победитель – «Спартак» (Москва), финалист – «Дина» (Москва)

**Сезон 2003/04 гг.**

Победитель – «Динамо» (Москва), финалист – «ВИЗ-Синара»  
(Екатеринбург)

**Сезон 2004/05 гг.**

Победитель – «Динамо» (Москва), финалист – «Спартак» (Щёлково)

**Сезон 2005/06 гг.**

Победитель – «Спартак-Щёлково» (Московская область), финалист –  
«Динамо» (Москва)

**Сезон 2006/07 гг.**

Победитель – «ВИЗ-Синара» (Екатеринбург), финалист – «Динамо»  
(Москва)

**Сезон 2007/08 гг.**

Победитель – «Динамо» (Москва), финалист – «ВИЗ-Синара»  
(Екатеринбург)

**Сезон 2008/09 гг.**

Победитель – «Динамо-Ямал» (Москва), финалист – «ВИЗ-Синара»  
(Екатеринбург)

**Сезон 2009/10 гг.**

Победитель – «Динамо-Ямал» (Москва), финалист – «Тюмень» (Тюмень)

**Сезон 2010/11 гг.**

Победитель – «Динамо» (Москва), финалист – «Газпром-ЮГРА»  
(Югорск)

**Сезон 2011/12 гг.**

Победитель – «Газпром-ЮГРА» (Югорск), финалист – «Динамо»  
(Москва)

**Сезон 2012/13 гг.**

Победитель – «Динамо» (Московская область), финалист – «Тюмень»

**Сезон 2013/14 гг.**

Победитель – «Динамо» (Московская область), финалист – «Газпром-  
ЮГРА» (Югорск)

**Сезон 2014/15 гг.**

Победитель – «Динамо» (Московская область), финалист – «Норильский  
никель» (Норильск)

**Сезон 2015/16 гг.**

Победитель – «Газпром-ЮГРА» (Югорск), финалист – «Сибиряк»  
(Новосибирск)

**Сезон 2016/17 гг.**

Победитель - «Дина» (Москва), финалист – «Динамо» (Московская  
область)

**Сезон 2017/18 гг.**

Победитель – «Газпром-Югра» (Югорск), финалист – «Норильский  
никель» (Норильск)

**Сезон 2018/19 гг.**

Победитель – «Газпром-Югра» (Югорск), финалист – «Тюмень»  
(Тюмень)

**Сезон 2019/20**

Победитель - Норильский никель (Норильск), финалист – «Югорск  
Газпром-Югра (Югорск)

**Сезон 2020/21**

Победитель - Югорск Газпром-Югра (Югорск), финалист - «Тюмень»  
(Тюмень)

**Сезон 2021/22**

Победитель - Екатеринбург Синара (Екатеринбург). финалист -Газпром-Югра (Югорск)

**Сезон 2022/23**

Победитель - Синара (Екатеринбург). финалист - КПРФ (Москва)

**Сезон 2023/24**

Победитель - Норильский Никель (Норильск), финалист -Газпром-Югра (Югорск)

### **Кубок высшей лиги**

1993 год - «Дина» (Москва), финалист - КСМ-24 (Москва)

1994 год - «Минкас» (Москва), финалист - «Дина» (Москва)

1995 год - «Дина» (Москва), финалист - ВИЗ (Екатеринбург)

1996 год - «Феникс-Локомотив» (Челябинск), финалист - КСМ-24  
(Москва)

1997 год - КСМ-24 (Москва), финалист - «Дина» (Москва)

1998 год - ВИЗ (Екатеринбург), финалист - «Дина» (Москва)

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Особенности и определение спортивной игры футзал.
2. История возникновения спортивной игры футзал.
3. Развитие и перспективы спортивной игры футзал в России.
4. Наиболее распространенные спортивные игры в вузах России.
5. Содержание учебных программ по спортивным играм в рамках реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту.
6. Популярные клубные команды по футзалу в России.
7. Как по терминологии ФИФА называют мини-футбол.
8. Где проходил первый матч по футзалу между национальными сборными.

9. В каком году прошло первое официальное первенство мира по мини футболу (футзалу).
10. Какова продолжительность матча в мини-футболе.
11. В чем самое большое отличие мини-футбола от футбола.
12. Какой год следует считать датой рождения современного мини-футбола в нашей стране.

## ГЛАВА 2 СПОРТ В РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 2.1 Спорт – это соревновательная деятельность

В широком понимании спорт - это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения и установления в сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты, взятые в целом. Социальная ценность спорта заключается более всего в том, что он представляет собой совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из форм подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности, а наряду с этим — и одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, способствующих взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами».

Спорт совершенствует физическое развитие человека, укрепляя здоровье, и тем самым повышает его общественно-полезную деятельность (активность), которая определяется, главным образом, его подготовкой к труду и защите Родины. Эта готовность выражается у одних людей степенью производительности труда, качеством работы, у других качеством учебы и др. Поднимая жизненную активность людей, спорт помогает производительней работать, а это ускоряет темпы роста производства и тем самым увеличивает материальные богатства нашей страны. В этом состоит огромная роль спорта как общественного явления. Наряду с этим, занятия спортом поднимают общий культурный уровень. Процесс спортивного совершенствования - это путь к овладению искусством движения, путь развития сил и способностей человека, а уровень спортивных достижений можно рассматривать в известной степени как показатель развития физической, а отчасти и общей культуры данного общества. Не случайно все сказанное объясняет

стремление каждой страны, каждой нации поддерживать свой спортивный престиж. Отсюда и понятно, почему огромное общественное признание получают спортсмены, прославляющие свой народ высшими спортивными достижениями. (Конечно, только при условии массового развития физической культуры и спорта в стране оценка может быть справедлива).

В физкультурном движении страны, миллионы людей проходят подготовку к общественной деятельности, учатся разумному хозяйствованию, планированию, получают организаторские навыки. Общественная деятельность в сфере спортивной жизни страны помогает повышению политической активности людей. Все это означает, что спорт на новом этапе строительства сыграет определенную роль в развитии общих черт культуры, морали и быта. Спорту принадлежит большая роль в деле установления и развития связей между странами, т. к. идеи спорта — это идеи честного соперничества, благородной борьбы и дружбы. Они близки и понятны всем народам мира. В различных социальных условиях практика применения спорта имеет различные, иногда прямо противоположные черты.

## **2.2 Сущность и определение спортивной тренировки**

В настоящее время в теории и практике физического воспитания существуют различные определения термина «тренировка». Термин «спортивная тренировка» чаще всего употребляется в следующих значениях:

1. Под спортивной тренировкой понимают весь процесс подготовки спортсмена, осуществляемый в форме специально организованных занятий физическими упражнениями (круглогодичная, многолетняя тренировка спортсмена).
2. Тренировкой называют одну из сторон, один из элементов процесса подготовки спортсмена, а именно, многократное воспроизведение той

или иной деятельности в целях приобретения навыков, умений и развития способностей (в этом смысле термин «тренировка» часто сопоставляют с термином «обучение» и говорят, что подготовка спортсмена складывается из обучения и тренировки).

Говоря о спортивной тренировке, мы будем иметь в виду первое, более широкое определение. Однако, такое определение фиксирует лишь самые общие признаки спортивной тренировки, не раскрывает ее конкретной общественно-педагогической сущности и нуждается в дополнении. Спортивную тренировку иногда определяют лишь как процесс физического развития спортсмена. Отождествление спортивной тренировки с физическим развитием спортсмена неправильно и может привести к неправильному пониманию проблемы соотношения воспитания и развития. Между тем, проблема связи воспитания и развития (закономерный процесс изменения форм и функций организма под влиянием воспитания и других условий) есть центральная проблема теории воспитания, в том числе и теории спортивной тренировки. Исходную предпосылку развития человека составляют естественные жизненные силы, которыми он наделен от природы. Однако, направление развития, характер, степень развития спортсмена в решающей мере зависят от воспитания и других общественных условий (быт и др.).

Естественный закон развития - закон единства организма и условий его жизни - дает возможность направленного воздействия на процесс функционального и морфологического изменения организма человека. Эта возможность и используется в спортивной тренировке. Спортивная тренировка, если она протекает в рамках педагогически организованных занятий, является одной из специфических форм воспитания. Как и всякий процесс воспитания, тренировка представляет систему специальных воздействий на человека, обеспечивающей его развитие в определенном направлении: отсюда понятно, что тренировку

спортсмена нельзя смешивать с его развитием. Она - не само развитие, а педагогически целесообразное воздействие на развитие в определенном физическом спортивном направлении. Спортивная тренировка строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Спортивной специализацией называют процесс овладения какой-либо спортивной деятельностью или определенный способ занятий спортом. Спортивная специализация как способ занятий спортом организуется в плане достижения максимальных результатов по определенному виду спорта. При современном развитии спорта выдающиеся спортивные достижения связаны, как правило, с углубленной многолетней специализацией в каком-либо виде спорта. Необходимо различать понятия «спортивная тренировка» и «подготовка спортсмена». Эти понятия частично совпадают, но они не тождественны.

Понятие «подготовка спортсмена» более широкое, оно охватывает использование всей совокупности средств, обеспечивающих приобретение и повышение готовности к спортивным достижениям. К числу этих средств относятся как средства, входящие в спортивную тренировку, так и средства, применяемые вне тренировки (лекции, видеофильмы на спортивно-этические темы, теоретические занятия, самостоятельная работа с книгой и др.). Спортивная тренировка есть основная форма подготовки спортсмена. По своей педагогической природе спортивная тренировка осуществляется в единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием спортсмена. В новых условиях развития общества спортивная тренировка, как и вся подготовка спортсмена, является элементом общей системы воспитания, направленной на гармоническое совершенствование человека, на всестороннее развитие его физических и духовных сил, необходимых для труда и защиты Родины. В этой связи необходимо толковать понятие «подготовленность» более широко, чем «тренированность».



Понятие «подготовленность» тесно связано со всеми общими категориями физического воспитания (физическое образование, обучение двигательным действиям и др.), а «тренированность» имеет более узкую «практическую» связь с этими категориями, хотя эти понятия взаимосвязаны. Так, с одной стороны, подготовка спортсмена оказывает положительное влияние на тренированность, а последняя положительно влияет на подготовленность спортсмена.

### **2.3 Общая характеристика спортивной тренировки**

Цель тренировки спортсменов — это воспитание их в патриотическом духе, достижение физического совершенства и возможно больших спортивных результатов.

Исходя из этой цели, вытекают основные задачи системы спортивной тренировки:

1. Обеспечение высокого уровня здоровья.
2. Разностороннее физическое развитие и физическая подготовленность.
3. Максимальное развитие физических качеств, овладение спортивной техникой и тактикой (применительно к специализации).
4. Воспитание моральных и волевых качеств.
5. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Выполнение этих задач обязательно в тренировке спортсменов любой классификации, от новичка до мастера спорта.

Спортивная тренировка приносит не только высокое мастерство, рекорды и победы на соревнованиях. Еще более важно то, что в процессе тренировки, занимающиеся приобретают отличное физическое развитие и подготовку, укрепляют свое здоровье, подготавливают себя к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Спортивная тренировка есть основная форма подготовки спортсмена. Она проводится в форме занятий физическими

упражнениями. По своей педагогической природе спортивная тренировка представляет специализированный процесс физического воспитания, осуществляемый в единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием спортсмена. В современных условиях развития общества спортивная тренировка, как и вся подготовка спортсмена, является элементом общей системы физического воспитания, направленной на гармоническое совершенствование человека, на всестороннее развитие его физических и духовных способностей.

Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все виды подготовки спортсменов, но не исчерпывает их. Наиболее полно представлены в спортивной тренировке физическая подготовка, а также практические разделы по спортивно-технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсмена.

### **Методы спортивной тренировки**

В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы: наглядные, словесные и практические. К методам наглядного воздействия относятся не только методы, обеспечивающие зрительную наглядность, но также методы, помогающие создавать необходимые образы с помощью других чувств (слухового, двигательного и других анализаторов). При этом они делятся на методы непосредственной и опосредованной наглядности.

К первым относятся:

- а) непосредственный (натуральный) показ движений;
- б) направленное про чувствование движений.

Ко вторым:

- а) демонстрация плакатов, рисунков;
- б) фото - и видеоматериалы;
- в) движение на муляжах, моделях и макетах;
- г) звуковая сигнализация и демонстрация;

- д) световая сигнализация и демонстрация;
- е) предметное и графическое ориентирование (разметка).

В процессе совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств наибольшим разнообразием отличается метод упражнения. Варианты метода зависят, во-первых, от характера упражнений (стандартное или переменное упражнение) и, во-вторых, от способа выполнения работы (непрерывно или с интервалом отдыха).

Отсюда различают варианты стандартного и переменного упражнения.

### **Стандартное упражнение**

а) равномерное упражнение, когда интенсивность физической нагрузки не меняется на протяжении его выполнения и упражнение выполняется непрерывно (например, длительный бег на лыжах, плавание, гребля с постоянной скоростью);

б) стандартное поточное упражнение (например, поточное повторение серии элементарных гимнастических упражнений).

Стандартное интервальное упражнение - повторное

в) с ординарными интервалами отдыха, т. е. до полного восстановления функционального состояния организма (например, бег на 200 м с около предельной скоростью 3-4 раза, с интервалами отдыха 7-10 мин.);

г) с жесткими интервалами отдыха, когда последующая нагрузка дается при неполном восстановлении функционального состояния организма (например, бег 200 м с около предельной скоростью 20 раз, с интервалами отдыха 90 сек.);

д) с экстремальными интервалами отдыха, когда последующая нагрузка падает на фазу сверх восстановления (например, бег 200 м с около предельной или предельной скоростью 2 - 3 раза, с интервалами отдыха 15—20 мин.).

## Переменное упражнение

Переменное непрерывное упражнение - это упражнение, которое выполняется с меняющейся интенсивностью без перерывов для отдыха:

- а) переменное упражнение в циклических движениях (например, бег, гребля, плавание и др.);
- б) переменного-поточное упражнение (например, серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по форме и характеру усилий).

Переменное интервальное упражнение — упражнение, различное либо по форме, либо по интенсивности с меняющимися интервалами отдыха:

- а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 60-65-70-75-80-85 кг и т. д. с оптимальными интервалами отдыха между подходами);
- б) нисходящее упражнение (по внешней нагрузке) с переменными интервалами отдыха (например, пробегание дистанций в следующем порядке: 800+400+200+100 с укороченными интервалами отдыха между ними);
- в) вариативное упражнение с переменными интервалами отдыха-выполнение работы с увеличением и уменьшением нагрузки (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется 60-70-80-70-80-70-90-50 кг при колебаниях интервалов отдыха между подходами от 3 до 5 мин.).

Указанные варианты, методы упражнения могут комбинироваться, образуя особую группу. Производные (комбинированные) формы метода упражнения. Эта группа методов очень разнообразна, так что мы приведем лишь некоторые наиболее характерные разновидности:

- а) повторно-переменное упражнение (например, бег с субмаксимальной скоростью 200 м + 100 м «легкого бега» при 5-10 - кратном повторении);

- б) повторно-прогрессирующее упражнение (например, поднятие штанги 2 раза по 80 кг, 2 раза по 90 кг, 2 раза по 100 кг и 2 раза по 115 кг);
- в) повторное упражнение с убывающими интервалами отдыха (например, бег 200 м - отдых 7-8 мин, бег 200 м - отдых 5-6 мин, бег 200 м - отдых 3-4 мин и еще раз бег 200 м);
- г) серийно-круговое упражнение (например, 7-10 различных упражнений, которые повторяются поточно друг за другом как бы по кругу).

### **Соревновательный метод**

Спортивные состязания по условиям своей организации и проведению требуют максимальной мобилизации сил человека, являются серьезным испытанием его физических качеств. Они позволяют осуществить более глубокие функциональные и морфологические перестройки в организме и тем самым обеспечить более высокое проявление физических качеств. Состязания одновременно выявляют уровень развития физических качеств и навыков и, следовательно, дают критерии результатов физического воспитания. В силу изложенного, состязания занимают существенное место в воспитании физических качеств. На определенных этапах, когда занимающиеся приобретают достаточную подготовленность, состязания используются в качестве одного из главных методов и средств. Они применяются тем шире, чем выше уровень подготовленности.

### **Тренировочный урок и самостоятельное занятие**

Формы занятий физическими упражнениями делятся на урочные и внеурочные. Урок - основная форма занятий физическими упражнениями. Наиболее распространенную форму индивидуальных внеклассных занятий физическими упражнениями составляют самостоятельные занятия. Когда тренировочным процессом ведает

тренер, основной формой занятий является урок физических упражнений.

Урочную форму характеризует:

1. Единоличное руководство тренера
2. Твердый состав учебной группы
3. Точное расписание занятий

Урочная форма занятий наиболее рациональна, т. к. она дает возможность объединить значительную группу занимающихся. Урок позволяет использовать все методы обучения. При комплексных уроках очень удобно организовать взаимопомощь и страховку занимающихся.

Тренировки в форме самостоятельных занятий дополняют уроки или выполняются как задания тренера, или являются единственной формой тренировочных занятий и тогда весь процесс проходит без непосредственного участия тренера.

#### **2.4 Закономерности спортивной тренировки и особенности применения в ней общих принципов физического воспитания**

Принципы спортивной тренировки, как и научные принципы воспитания, есть отражение определенных объективных закономерностей. В области спортивной тренировки действуют общие закономерности воспитания. Поэтому, осуществляя спортивную тренировку, необходимо руководствоваться общепедагогическими, в том числе дидактическими принципами - научности, систематичности, связи теории с практикой, сознательности и активности, наглядности, прочности, доступности, индивидуального подхода в условиях коллективной работы с группой. Наряду с этим, спортивной тренировке свойственны и такие закономерности, которых нет в других формах воспитания. Они находят свое отражение в принципах спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена непосредственно связан с общим уровнем развития

функциональных возможностей. Спортивная тренировка органически объединяет два направления: общую и специальную подготовку. Общая подготовка создает и расширяет «фундамент» и тем самым способствует более эффективному развитию и совершенствованию умений и навыков в избранном виде спорта. Специальная подготовка обеспечивает развитие двигательных действий, физических качеств специфичных для данного вида спорта, а также вооружает характерной для него техникой и тактикой. Неразрывное сочетание общей и специальной подготовки — одна из основных закономерностей спортивной тренировки. «Всесторонность» подготовки спортсмена есть результат единства, взаимопроникающего сочетания как общей, так и специальной его подготовки. Достаточно исключить одну из этих сторон тренировки, как сейчас же нарушается ее всесторонность. Общая и специальная подготовка различаются по своим частным функциям и месту в тренировочном процессе.

Специальная подготовка непосредственно направлена на развитие качеств, способностей, характеризующих специфику избранного для специализации вида спорта («мощности» и скоростной выносливости в спринте и др.), она вооружает спортсмена знаниями, умениями и навыками в области техники и тактики избранного вида спорта. Общая подготовка направлена на разностороннее развитие спортсмена, т.е. совершенствование двигательных навыков и физических качеств, способностей, которые не специфичны для избранного вида спорта; она дает знания общетеоретического характера спортивной деятельности. Таким образом, если специальная подготовка является непосредственным фактором спортивной специализации, то общая подготовка - фактор, воздействующий на процесс спортивной специализации опосредованно. В процессе специальной подготовки воздействия направлены на достижение максимально высоких

результатов, при относительно небольшом круге избранных двигательных действий и качеств.

В процессе общей подготовки совершенствуются разнообразные двигательные действия и качества, в той мере, в какой это необходимо по программе в избранном виде спорта и для решения общих задач физического воспитания. В связи с указанными особенностями различаются и их средства. Основными средствами специальной подготовки являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, а для общей подготовки — все другие упражнения. При выборе средств общей физической подготовки определяющую роль играют два обстоятельства:

1. Общая подготовка должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи разностороннего физического развития человека (физические качества, навыки и др.).
2. Она должна отражать особенности его специализации (перенос навыков и качеств, дозировка нагрузок и т. д.).

Развитие основных физических качеств, т. е. силы, быстроты, выносливости, ловкости, подвижности в суставах и гибкости входит в раздел физической подготовки спортсмена. Задачей развития физических качеств является подготовка человека к конкретной спортивной деятельности. Поэтому при подборе упражнений и определении необходимого объема средств следует учитывать конкретную специфику вида спорта, для которого они подбираются. Например, у бегунов на средние и длинные дистанции будут преобладать средства для развития выносливости, у прыгунов, спринтеров — средства для развития быстроты и укрепления опорно-двигательного аппарата, у штангистов — силы и т. д.

Для развития силы, т. е. способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, применяются: упражнения с отягощениями (гириями, штангами,



набивными мячами и т. п.), упражнения с партнером, упражнения для преодоления веса своего тела (например, прыжки в глубину с гимнастической платформы); упражнения с амортизаторами; упражнения для развития определенных групп мышц на гимнастических снарядах, для укрепления мышц брюшного пресса (на гимнастической стенке) или для укрепления мышц рук и плечевого пояса (на перекладине), лазание по канату и т. п. В то же время для прыгунов в высоту с разбега в тренировочных планах широко предусматриваются упражнения для развития силы толчковой ноги, и особенно для маховой; для толкателей ядра применяются свои упражнения со штангой и т. п.

Для развития быстроты, т. е. способности человека совершать двигательные действия в минимальный для конкретных условий отрезок времени (латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений) применяются следующие упражнения и средства: для развития быстроты двигательной реакции - повторное выполнение низкого старта в беге, изменение направления движения по сигналу преподавателя, защитное действие в ответ на заранее известный удар партнера в боксе и т. п. (простые реакции). Для воспитания сложных реакций - спортивные игры, например, действие вратаря в футболе, игра в теннис, стрельба по тарелочкам и т. п.

Для развития максимальной скорости, которую может проявить человек в каком-либо движении (например, в максимальном количестве движений в отрезок времени так, как это происходит в беге на короткие дистанции) подбираются упражнения, при которых:

- а) техника обеспечивает выполнение его на предельных скоростях (поэтому для этих целей непригодны будут такие упражнения, как ходьба, многие гимнастические упражнения и пр.);
- б) техника их выполнения будет настолько освоена, что при выполнении движений основные волевые усилия будут направлены не на способ, а на скорость выполнения;

в) продолжительность выполнения упражнения не будет вызывать снижения скорости его выполнения вследствие утомления.

При подборе специальных упражнений для развития скорости движений следует учитывать, что специализированная тренировка, которая невозможна без повторного выполнения упражнений с предельной скоростью, неизбежно приведет к стабилизации временных характеристик движения, к образованию так называемого «скоростного барьера». Поэтому специально подобранные упражнения и средства для развития скорости движений должны применяться в широкой вариантности, а не только в стандартном виде. Для предотвращения наступления «скоростного барьера» и в качестве упражнения для развития скорости движений следует ставить спортсмена в условия, при которых он может превысить свою наивысшую скорость и приобрести новые ощущения большей скорости. Поскольку достижение большой скорости движения невозможно без наличия хорошо освоенной техники выполнения упражнения, которую нельзя освоить без наличия достаточных физических возможностей, следует уделить большое внимание скоростно-силовой подготовке и специальным упражнениям.

Для развития быстроты и скорости движения, а также и для развития скоростных одномоментных движений, таких, например, как толкание ядра и т. п., можно предположить следующие упражнения и средства: повторное про бегание с хода дистанций 25—30 м; низкие старты, старты с форой, скоростные пробежки в облегченных условиях (например, под небольшой уклон, по ветру); метания облегченных снарядов, большое количество специальных упражнений, подобранных для этих же целей, с отягощениями; спортивные игры и т. п.

Выносливостью в общем понимании этого термина называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, или же ее можно определить, как способность противостоять утомлению. В спортивной практике

выносливость (общая и специальная) проявляется как адаптация к тренировочным и спортивным нагрузкам. Поскольку различные виды спорта имеют конкретную специфику, подбор средств для развития выносливости должен учитывать эту специфику.

Для воспитания общей и специальной выносливости применяются следующие упражнения и средства: увеличение общего объема тренировочных нагрузок и интенсивности их выполнения (про бегание, передвижение на лыжах, проплыты больших отрезков дистанций); то же на укороченных отрезках, но выполняемые более интенсивно — повторно; то же интервально.

Ловкость - способность выполнять движения в неожиданных ситуациях (условиях) быстро, рационально и точно. В основе ловкости лежит координация разнообразных движений, определяемая двигательным опытом. Для развития ловкости применяются игры в футбол, волейбол, баскетбол и другие; прыжки с различными поворотами, усложнениями; акробатика; метания, проводимые в усложненных условиях, например, с уменьшенного круга для метания, проводимые слабой рукой, проведение встреч с различными по силе противниками в боксе и т. п.

Подвижность в суставах и гибкость позволяют спортсменам производить движения с большей амплитудой, что значительно увеличивает их возможности для технического мастерства, предохраняют от спортивных травм и т. п. Средства для развития подвижности в суставах и гибкости будут эффективными, если они применяются систематически и подбираются к специфике основного спортивного упражнения (различные наклоны, маховые движения, ведущие к созданию большей эластичности мышц, к увеличению амплитуды выполняемых движений и т. п.).

Физические качества, если их рассматривать в физиологическом аспекте, представляют собой определенные свойства организма,

проявляющиеся в ответ на условия той или иной деятельности. При этом проявляются не изолированные функциональные свойства отдельных органов и систем, а специфические функции целостного организма, где все взаимосвязано и взаимообусловлено. Соответственно совершенствование тех или иных функциональных свойств представляет не изолированный процесс, а процесс совершенствования организма в целом. Только при гармоническом развитии всех органов, — указывал П. Ф. Лесгафт, — организм человека в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы.

Взаимосвязь различных физических качеств человека в их формировании и проявлении, можно полагать, определяется взаимосвязью таких функциональных свойств ЦНС, как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Имеющиеся материалы научных исследований показывают в отдельных случаях довольно подробную картину процессов, лежащих в основе взаимовлияния различных компонентов физического развития человека. Например, Н.Н. Яковлев пишет: «Взаимодействие различных физических качеств человека в процессе развития может быть охарактеризовано в принципе следующим образом: наибольший подъем уровня развития того или иного физического качества происходит при условии повышения уровня развития всех других качеств».

Спортивное совершенствование связано с овладением разнообразными двигательными навыками. Эта связь обуславливается, во-первых, тем, что физические способности спортсмена не могут быть развиты разносторонне, если не приобретать разнообразные двигательные навыки. Во-вторых, здесь играют роль и условия спортивно-технического и тактического совершенствования.

Вопрос овладения спортивно-техническим и тактическим мастерством есть в значительной мере вопрос формирования и непрерывного совершенствования двигательных навыков.

В процессе спортивно-технического и тактического совершенствования сталкиваются 2 различные тенденции — одна — к стабилизации навыка, а другая - к изменению подвижности установившихся стереотипов.

Это противоречие не является неразрешимым. Стабильность и пластичность высшей нервной деятельности - одно из основных проявлений ее диалектики. Это противоречие в спортивной тренировке разрешается путем развития способности спортсмена овладеть новыми формами движений, а также способности достигать тончайшего соответствия деятельности, изменяющейся обстановке. Одним из решающих условий развития этих способностей является расширение круга навыков спортсмена, более новыми и более сложными. Это становится понятным, если наряду с изложенным выше учесть следующее:

1. Согласно учению, И.П. Павлова, образование новых движений человека возможно лишь на базе прирожденных или ранее выработанных координационных отношений (рефлекторных связей) в ЦНС. На этих уже имеющихся связях, как на фундаменте, надстраиваются новые рефлекторные связи, новые отношения (И.П. Павлов).

Новые двигательные навыки и умения формируются в теснейшей зависимости от приобретенных ранее и включают в себя элементы последних. Отсюда, чем богаче «запас» двигательных навыков, тем шире база для приобретения новых форм движений и новых двигательных навыков, тем больше предпосылок для быстрого и легкого овладения новыми навыками и умениями.

2. В обеспечении соответствия деятельности человека ее объективным условиям исключительное значение имеют анализаторы, т. е. органы чувств с их передаточными и корковыми образованиями, которые воспринимают картину внешней и внутренней среды, разлагают ее на элементы и затем трансформируют раздражение в ощущение. «Чувствование, - писал И. М. Сеченов, - всегда и везде имеет два общих значения: оно служит орудием различения условий действия и руководителем, соответственным этим условиям действий».

В осуществлении двигательных актов первостепенную роль играет «двигательный» анализатор движения. Благодаря ему «достигается огромное разнообразие и точность наших скелетных движений». Роль мышечной проприорецепции (И.П Павлов) «мышечного чувства» в деле контроля и точной координации движений особо подчеркнул И.М. Сеченов. Известно, что «мышечное чувство» совершенствуется в процессе двигательной деятельности. Очевидно, чем богаче двигательный опыт человека, тем совершеннее его способность к точному анализу движений и тем больше возможностей для быстрого овладения движениями и их преобразования. «Способность к созданию новых форм движения тем выше, — писал А. Н. Крестовников, — чем точнее и разнообразнее была проделана работа спортсмена над своими движениями. Без этой предварительной, доведенной до совершенства работы в отдельных звеньях двигательного аппарата не мыслится создание новых форм движения, вызываемых изменением ситуации в окружающей среде». Далее И.П. Павлов неоднократно подчеркивал, что возможности усовершенствования деятельности человека обусловлены свойством пластичности его нервной системы. Степень пластичности определяет степень соответствия деятельности организма постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Исключительное значение свойства пластичности нервной системы состоит в том, что не будь этого свойства, не было бы и

совершенствования самой нервной системы в процессе развития человека, не было бы возможности совершенствования всего организма. Отсюда можно сделать вывод, что чем выше степень пластичности, тем большие возможности открываются для тех прогрессивных функциональных изменений в организме, которые характеризуют развитие физических способностей человека. Таким образом, единство общей и специальной подготовки является одним из условий реализации задач всестороннего воспитания в процессе занятий спортом. Общая и специальная подготовка взаимосвязаны по своему содержанию, в этом и заключается их единство.

### **Непрерывность тренировочного процесса**

Принцип «непрерывности» предполагает такое построение тренировочного процесса, при котором, сохраняется постоянная преемственность между его элементами (занятиями) в течение круглогодичной и многолетней тренировки. Непрерывность тренировки - одно из существенных условий спортивного совершенствования. Это становится очевидным в свете современных научных представлений о закономерностях формирования двигательных навыков и развития физических способностей спортсмена. Формирование и совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств осуществляется по закономерностям рефлексорных отношений (А.Н. Крестовников) в процессе и результате деятельности, связанной с проявлением данных навыков и способностей. Одно из краеугольных положений учения И.П. Павлова говорит о временном характере условно-рефлексорных связей, которые могут возникать при наличии соответствующих объективных внешних и внутренних условий. Они упрочиваются и совершенствуются, если эти условия повторяются и, напротив, угасают и регрессируют, если эти условия отсутствуют. Достаточно небольшого перерыва, как сейчас же начинают угасать

элементы усвоенных навыков, в первую очередь, наиболее тонко специализированные.

Систематическая постоянная деятельность еще больше необходима для развития физических способностей. Значение деятельности, упражнения как необходимого фактора функционального и морфологического совершенствования организма впервые было еще показано Ламарком. Формулируя свой 1-ый закон, «Закон упражнения», он писал: «...частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа укрепляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления, тогда как постоянное неупотребление органа не приметно ослабляет его, приводит в упадок, последовательно сокращает его способности и, наконец, вызывает его исчезновение».

Существенный вклад в дело дальнейшего изучения этого закона был сделан русскими учеными - П.Ф. Лесгафтом, А. А. Ухтомским.

Накопленный в настоящее время обширный материал научных исследований подробно раскрывает многогранное влияние физического упражнения на организм человека и позволяет его рассматривать как основное средство направленного воздействия на физическое развитие в процессе тренировки. Многообразные сдвиги в организме под влиянием физических упражнений имеют фазовый характер и сохраняются лишь определенное время, поэтому для достижения прогрессивных функциональных и морфологических сдвигов необходимо, чтобы на «следы» от каждого предыдущего упражнения наслаивался эффект последующего (А.А. Ухтомский, Г.Ф. Фольборг и др.).

Современная наука подтверждает справедливость давнего педагогического положения, что при прочих равных условиях способности развиваются тем больше, чем больше они упражняются (Каменский). Непрерывность тренировочного процесса нельзя понимать, как отсутствие отдыха. Чередование работы и отдыха является



закономерностью любой деятельности, т.к. более или менее продолжительный отдых - необходимое условие восстановления работоспособности и вместе с тем условие ее повышения и развития. Чередование утомления и отдыха представляет физиологическую основу развития тренированности (Г. В. Фольборт и др.). Чередовать работу и отдых необходимо как в пределах одного занятия, так и в системе занятия. Нахождение оптимальной для спортивного совершенствования системы чередования тренировочных нагрузок и отдыха — один из важных и сложных вопросов теории и спортивной практики. Трудность этого вопроса определяется тем, что система нагрузки и отдыха видоизменяется в зависимости от многих меняющихся обстоятельств. Вообще необходима такая система чередования тренировочных занятий, чтобы основные («ключевые») занятия проводились на фоне восстановленной и повышенной работоспособности относительно тех упражнений, которые включены в данное занятие.

Таким образом, под принципом непрерывности тренировочного процесса следует понимать:

1. Тренировочный процесс необходимо строить в порядке ее круглогодичной многолетней специализации.
2. Воздействие каждого последующего занятия в процессе тренировки должно «наслаиваться» на «следы» от предыдущего (т.е. на положительные функциональные и морфологические изменения в организме, вызванные предыдущими занятиями) так, чтобы создавались условия для закрепления и развития положительных результатов.
3. Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается не только нагрузками, но и соблюдением интервалов отдыха, которые в принципе должны быть достаточными для восстановления и роста работоспособности.

В процессе спортивной тренировки необходимо не только повторять упражнения, но и постепенно изменять уровень и характер

требований, предъявляемых спортсмену при выполнении данных упражнений. Общая тенденция этих требований направлена в сторону увеличения, повышения, усложнения. Постепенное и неуклонное (в общей тенденции) увеличение тренировочных требований вплоть до максимума (для определенных периодов тренировок) является обязательным фактором спортивного совершенствования. Значение данного фактора раскрывается особенно ярко при рассмотрении закономерностей повышения функциональных возможностей спортсмена. Известно, что в ответ на повышенную деятельность организм при определенных условиях реагирует не только восстановлением своих функциональных возможностей, но и повышением их. (И.П. Павлов, А.А. Ухтомский и др.). Благодаря таким «компенсациям через край», отмечал А.А. Ухтомский и «получаются известные картины», что именно работа и упражнение ведут к увеличению массы и развитию органов.

Развитие приспособительных изменений в организме под влиянием тех или иных упражнений приводит к повышению уровня его функциональных возможностей. Дальнейшее применение данных упражнений (в неизменном виде) перестает вызывать «избыточную компенсацию». По энергетическим затратам, а также по ряду показателей функциональной активности органов и систем организм начинает реагировать на данную работу меньшими сдвигами, чем в начале применения упражнений. Функциональное совершенствование организма в результате работы позволяет, ему справиться с работой более «экономно». Работа становится привычной. Но как только упражнение перестает вызывать «избыточную компенсацию», оно не может быть уже фактором повышения функциональных возможностей организма и его морфологического изменения. Поэтому оно уже не может быть использовано в процессе спортивной тренировки как средство развития физических способностей спортсмена. В связи с этим

возникает необходимость изменения упражнения в направлении, обеспечивающем новые повышенные требования. Возрастание функциональных нагрузок в тренировке происходит постепенно. Это обусловлено закономерностями развития организма: постепенность есть единственная форма протекания функциональных возможностей организма. Уровень нагрузок в тренировке на данном этапе должен соответствовать наличному уровню функциональных возможностей организма. По мере постепенного повышения функциональных возможностей организма (под влиянием тренировки) появляется возможность повышения тренировочных нагрузок. При этом повышение идет не по геометрической прямой, а волнообразно. Необходимость постепенного повышения нагрузок не исключает, а предполагает применение максимальных нагрузок — нагрузок «до отказа» (А.Н. Крестовников).

Применение максимальных нагрузок соответствует закономерностям повышения функциональных возможностей организма. Для определенных этапов тренировки они будут обязательным условием высшего развития способностей спортсмена. В процессе спортивной тренировки нагрузки должны быть от сравнительно небольших до максимальных. В каждый момент они должны быть оптимальными - это означает, что нагрузки должны соответствовать наличным возможностям спортсмена и вызывать не переутомление, а рост работоспособности. По мере постепенного повышения возможностей организма спортсмена уровень возрастает. И тогда оптимальными могут стать максимальные нагрузки. Сказанное о максимальных нагрузках нужно понимать, как в смысле перспектив увеличения нагрузок в течение многолетних занятий спортом, так и в смысле периодического использования максимальных нагрузок на каждой новой ступени этого процесса.

В процессе спортивной тренировки увеличиваются различные параметры нагрузки - ее объем и интенсивность. «Объемом» нагрузки называется суммарное количество тренировочной работы.

"Интенсивность» нагрузки означает напряженность тренировочной работы и степень ее концентрации во времени. Объем и интенсивность нагрузки неотделимы и в известной степени противоположны. Одновременное увеличение объема и интенсивности может происходить до определенного предела. Дальнейшее возрастание объема связано с задержкой прироста интенсивности, а затем и с уменьшением ее. И наоборот: рост интенсивности сверх определенной величины связан со стабилизацией объема и уменьшением его в дальнейшем. Это положение справедливо как для отдельных занятий, так и этапов, периодов, циклов.

Таким образом, увеличение тренировочных нагрузок есть общая тенденция их динамики, не исключая волнообразных колебаний нагрузок в периодах тренировки.

### **Волнообразное изменение динамики тренировочных нагрузок**

Мысль о волнообразных колебаниях тренировочных нагрузок была сформулирована в первоначальном виде еще в литературе 20-30-х годов. Однако, эта идея в последующие годы не получила дальнейшего развития. В настоящее время этот вопрос разработан более детально. Принято различать «волны» нескольких категорий:

1. «Малые волны», характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают в различных случаях от 2 до 7 дней и более.
2. «Средние волны», выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых волн (например, 3-6) в пределах этапов тренировки (мезоциклы).
3. «Большие волны», характеризующие общую тенденцию средних волн в периодах тренировки (макроциклы).

В конечном счете, все преломляется в малых волнах. Искусство построения спортивной тренировки заключается в том, чтобы правильно соразмерить эти волны друг с другом. Дело осложняется тем, что динамика объема и динамика интенсивности нагрузок не совпадает. Волновой характер тренировочных нагрузок обусловлен различными причинами:

1. Прежде всего, имеют значение взаимодействия процессов утомления и восстановления, которые развертываются в «организме под влиянием тренировки и обуславливают чередование нагрузок и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроциклах.

2. Важную роль также играют периодические колебания функционального состояния организма обусловленные, по-видимому, общим режимом жизни и деятельности и естественным ритмом физиологических процессов. Обращаясь к причинам несовпадения динамики объема и интенсивности нагрузок, нужно учесть, во-первых, определенное «противоречие» между количеством работы и ее напряженностью. Объем работы и ее интенсивность могут расти одновременно до определенного момента. Дальнейшее наращивание объема связано со стабилизацией интенсивности, а затем и уменьшением ее. И, наоборот, чтобы обеспечить достаточный уровень интенсивности, необходимо на каких-то этапах тренировки стабилизировать и сокращать объем нагрузок. Во-вторых, несовпадение динамики объема и интенсивности нагрузок связано с особенностями тренировочных воздействий в различные моменты тренировочного момента. В тех случаях, когда необходимо обеспечить долговременные адаптационные изменения, вызвать более значительные перестройки не только функционального, но и структурного характера, растет в первую очередь объем нагрузок.

Когда же не требуется непосредственно реализовать приобретенные возможности и обеспечить крутой подъем

работоспособности, ведущую роль приобретает интенсивность тренировки. При сопоставлении общей тенденции динамики тренировочных нагрузок с динамикой спортивных результатов можно заметить, что вначале наблюдается повышение или понижение нагрузок и лишь спустя определенное время происходит изменение спортивного результата (запаздывающая трансформация). Время, необходимое для того, чтобы «освоить» нагрузку, зависит от многих факторов: уровня тренированности, индивидуальных особенностей спортсмена, величины и характера нагрузок и др. Объем связан с более значительной запаздывающей трансформацией, чем интенсивность. Увеличение объема нагрузок, как правило, не дает крутого роста спортивных показателей; напротив, при этом могут быть более низкие показатели, поскольку в это время только еще разворачиваются далеко идущие приспособительные перестройки. Образно можно сказать, что объем нагрузок, играет преимущественную роль в создании фундамента для дальнейшего роста спортивных результатов, интенсивность же служит по преимуществу как фактор, непосредственно стимулирующий рост спортивных показателей на базе объема нагрузок. Следует добавить, что нагрузки, специфичные для упражнений избранного вида спорта, связаны динамикой результатов в данном виде спорта, и, естественно, более адекватны, чем нагрузки, характерные для общей физической подготовки. Первые сопровождаются, как правило, более быстрой «отдачей», чем вторые. Соотношение динамики объема и интенсивности нагрузок в средних «волнах» в принципе такое же, как и в «больших». Соотношение объема и интенсивности нагрузок в микроциклах может быть различным. Наиболее интенсивные занятия проводятся большей частью в первой половине микроцикла, а наиболее объемные - во второй. В практике нередко можно наблюдать «выпадение» малых и средних волн, которые заменяются «ступенчатой» динамикой нагрузок. Большие волны не следует заменять другими формами динамики.

Высказанное о волнообразном характере динамики нагрузок нуждается, конечно, в конкретизации применительно к различным видам спорта.

### **Цикличность тренировочного процесса**

Одной из основных черт спортивной тренировки является ее цикличность. Различают большие - годовые, полугодовые и малые циклы тренировки — «микроциклы». Каждый очередной цикл строится на новой основе, в том числе на основе частичного обновления средств и методов тренировки, а также, как правило, на более высоком уровне тренировочных нагрузок. Микроциклы тренировки охватывают несколько дней часто неделю. Среди множества условий, влияющих на структуру микроциклов, нужно выделить три наиболее существенных:

1. Взаимодействие процессов утомления и восстановления и связанный с ними порядок чередования нагрузок и отдыха.
2. Необходимость повторно применять упражнения различной преимущественной направленности при оптимальной взаимосвязи между этими упражнениями.
3. Общий режим трудовой, учебной деятельности и обусловленное им состояние функциональных возможностей организма спортсмена.

Таковы принципы, выражающие общие основы построения спортивной тренировки.

### **2.5 Спортивно-техническая подготовка**

В ряде случаев физическая подготовка отличается от технической. Это обстоятельство приводит к определенному разрыву между процессами физической и технической подготовки и в практике тренировки, и в теоретических разработках. Вместе с этим существует и обратная взаимосвязь физической подготовки с технической. Это находит свое выражение в том, что динамическая структура техники

движений спортсмена должна приводиться в полное соответствие с особенностями развития двигательных качеств.

Причем эта возможность принимает различные формы, качественные и количественные оттенки, существенным образом отличающиеся в различных видах спорта. Переходя к дальнейшему рассмотрению роли и значения техники движений в различных видах спорта, можно отметить неравнозначность и специфичность ее задач для достижения высоких спортивных результатов. В связи с этим в каждом случае приходится по-разному подходить к процессу совершенствования двигательных навыков. В первом случае совершенствование навыков связано с дальнейшим развитием правильных движений для усиления их динамики по линии количественных изменений: увеличение скорости и амплитуды, увеличение силовых импульсов и уточнение их направлений, а в связи с этим и общего режима движений. Во втором случае совершенствование в технике движений связано с частичной переделкой двигательного навыка, с заменой малоэффективных технических приемов на более эффективные элементы структуры движений. Переделка двигательного навыка влечет за собой качественные изменения в некоторых звеньях цепи нервных процессов: положительных в тормозные и, наоборот, тормозных в положительные двигательные реакции. Поэтому процесс совершенствования двигательных навыков и последующего их закрепления представляет собой сложный и трудный процесс, сопряженный с большими нервными затратами. И тем более трудный, чем более тонкие дифференцировки должны в это время происходить в нервной системе спортсмена.

Опыт работы и специальные исследования показали, что основная причина недостатков техники движений спортсменов заключается в том, что педагоги и спортсмены не имеют достаточных специальных знаний, слабо осведомлены о биомеханических основах современной спортивной техники и закономерностях формирования двигательных



навыков. Это приводит в процессе обучения к более или менее серьезным отклонениям от основных дидактических принципов доступности, сознательности и систематичности, с одной стороны, а с другой стороны - к недостаточно полному использованию наиболее эффективной спортивной техники.

В результате у спортсменов формируются малоэффективные навыки с рядом технических ошибок, но главное (и это часто встречается в практике) - спортсмен не приобретает комплекса нужных знаний, не приучается самостоятельно мыслить, анализировать и обобщать свой двигательный опыт, не приобретает нужных навыков. Обычно у такого спортсмена недостаточно развита способность к тонкому восприятию» и точной оценке собственных движений по кинестезическим ощущениям, и ему трудно контролировать и управлять своими движениями в связи с меняющимися условиями соревнований и в соответствии с задачами совершенствования технического мастерства. Это крайне затрудняет процесс совершенствования двигательного навыка, а в некоторых случаях становится трудно устранимой причиной застоя спортивных результатов. Таков по существу естественный путь повышения технического мастерства спортсмена, связанный с неуклонным ростом уровня физической подготовки. Он требует систематического применения специальных упражнений, подобранных: в соответствии со структурой движений и строго согласованных с режимом работы мышц и его изменением по фазам движений.

Говоря об отдельных погрешностях техники, следует учитывать цепную взаимозависимость элементов целостного действия. Какое-либо неверное движение, допущенное в начале всего двигательного акта или же в начальных фазах отдельной части движения, передаваясь по цепи, может в определенной мере исказить структуру последующих движений и снизить эффект основного рабочего усилия. При этом, как правило, причина технических недостатков ускользает от тренера, а видны лишь

порожденные ею следствия. Поэтому при исправлении недостатков техники наиболее серьезное внимание нужно уделять начальным звеньям целостного действия, а в отдельном, особенно решающем, звене - начальным фазам движения.

Установить причину технических недочетов «невооруженным» глазом подчас бывает невозможно. Особенно трудно это сделать у спортсменов, обладающих достаточно высоким техническим мастерством. Поэтому, чтобы вскрыть технические резервы улучшения спортивных результатов при современном уровне развития спорта, нужно использовать аппаратуру, регистрирующую отдельные стороны двигательной деятельности спортсмена (спидографию, динамографию, циклографию, видеоциклографию и др.) и на объективном материале провести углубленный биомеханический, а в некоторых случаях и анатомио-физиологический анализ техники. Такой анализ важен еще и с другой, чисто педагогической стороны. Дело в том, что у каждого спортсмена в результате его спортивной деятельности накапливается личный опыт, появляются определенные взгляды и убеждения, касающиеся техники движений. Ими он и руководствуется в своей спортивной деятельности. Всякое нововведение, касающееся совершенствования техники движений, в первую очередь, сталкивается с психологическими трудностями, связанными с необходимостью переосмыслить свой опыт, отказаться от некоторых своих взглядов. И в это же время в процессе практической деятельности в условиях овладения новыми достижениями сами знания, двигательные представления и понятия в какой-то мере уточняются, изменяются, т.е. накапливается новый двигательный опыт. Этот сложный процесс совершенствования в технике требует длительного времени, настойчивости и упорства со стороны спортсмена и педагога. В связи с этим в процессе совершенствования техники движений важно исключить неблагоприятные условия на все время перестройки и

становления нового, более эффективного двигательного навыка. В первую очередь надо исключить из тренировочного процесса соревнования по тому виду спорта, в котором специализируется спортсмен, до тех пор, пока не произойдет полная перестройка двигательной структуры, появятся относительно устойчивые ритмы целостного двигательного акта и не наладится осмысленный контроль у спортсмена за собственными движениями. Лишь после этого целесообразно постепенное втягивание спортсмена в соревнования. В процессе соревнований должно завершиться формирование двигательных навыков с выработкой нужной психологической установки на рабочий максимум, максимальную волевою собранность, которые обеспечивают возможность достижения наиболее высоких спортивных результатов. При преждевременном участии в соревнованиях происходит расстройство незакрепленных еще двигательных навыков и задерживается процесс становления нового перестраиваемого навыка. Кроме того, появляются отрицательные эмоции при неизбежном в таких случаях ухудшении количественных и качественных показателей навыка, а с ним и спортивного результата.

В специальной отечественной и зарубежной литературе описаны следующие методы: расчлененный метод, метод подводящих упражнений, целостный метод и, наконец, комплексный метод. Метод расчлененного упражнения предполагает изучение отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод подводящих упражнений, подводящие упражнения состоят из упражнений предыдущих групп (имитационных и специальных), но приведенных в систему в порядке последовательного их применения по

степени возрастающей трудности. Они облегчают освоение сложных технических действий. Комплексный метод представляет сочетание расчлененного и целостного методов. В порядке последовательности сначала применяются упражнения для исправления технического недочета в отдельном звене целостного движения, а затем на следах, оставленных от выполнения этих упражнений, производится совершенствование техники при целостном исполнении спортивного действия. При этом сохраняется принцип постепенности в отношении усложнения условий выполнения целостного движения. Поэтому при подборе упражнений необходимо учитывать не только состав работающих мышц, принимающих участие в определенном звене целостного движения, для которого подбирается упражнение, но и величину и режим возникающих усилий как в целом, так и характер изменения этих усилий по фазам (подготовительной фазы, фазы максимальных усилий, фазы снижения напряжения) на различных участках движения. Результаты исследовательской работы и данные практики тренировки показывают, что в процессе совершенствования двигательных навыков использование средств и методов в большей мере зависит от индивидуального уровня владения техникой и тех задач, которые поставлены перед каждым спортсменом в спортивном совершенствовании, а также и от специфики вида спорта.

## **2.6 Тактическая подготовка**

Сейчас можно, пожалуй, выделить два направления, по которым осуществлялась тактическая подготовка в практике ряда видов спорта. Сторонники одного из них стремились необходимый тактический материал заключить в жесткие рамки определенных схем, заранее разученных комбинаций, не без основания считая, что такие закрепленные приемы при воздействии утомления и эмоционального

напряжения окажутся более устойчивыми, чем приемы, мало подвергавшиеся целенаправленной тренировке. Наиболее отчетливое проявление этих тенденций нашло место за рубежом - в английском футболе и в баскетболе США. Практика показала, что тактическое мастерство - не атрибут одаренного спортсмена. Тактике следует учиться с первых шагов, в тактике необходимо совершенствоваться в течение всего времени спортивных выступлений. Творчество и инициатива в тактических действиях являются результатом длительной, напряженной тренировки. Процесс совершенствования спортсменов в тактике включает два взаимосвязанных компонента:

- 1) усвоение общих знаний по спортивной тактике (теоретическая подготовка);
- 2) овладение индивидуальными и коллективными тактическими действиями, а также развитие «тактического мышления» (практическая подготовка).

Применяя термин «тактика», мы понимаем его, как раздел теории спорта, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы, а также их применение против конкретного противника, в конкретных условиях состязания для достижения победы. Для решения одной и той же тактической задачи могут быть использованы различные варианты комбинаций и приемов. Каждый вариант строится с учетом особенностей обстановки состязания и специфики противодействия соперников. Формы тактики понимаются нами как определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды, применяемые для нападения на противника и для защиты от него. В связи с этим вполне правильно отдельное использование термина «тактика нападения» с входящими в нее системами нападения, комбинациями, приемами и «тактика защиты» с аналогичной расшифровкой. Нападение складывается из неоднократных эпизодических моментов - атак (перемежающихся с защитой), в которых

отчетливо можно проследить фазу начала, фазу развития и фазу завершения. Контратака представляет собой разновидность стремительных наступательных действий, предпринимаемых сразу же после отражения нападения противника. В контратаке фазы начала и развития сведены к минимуму.

Тактическая подготовка, как уже отмечалось выше, является педагогическим процессом, направленным на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики, на формирование у спортсменов определенных навыков и умений правильного ведения спортивной борьбы, а также на совершенствование тактического мастерства. В процессе теоретической подготовки спортсмен изучает сначала главное содержание тактики своего вида спорта, затем общие принципы и закономерности спортивной тактики, зная которые он может творчески использовать все богатства тактики в «смежных» видах спорта для пополнения собственного тактического арсенала.

В тактической подготовке имеет смысл выделить четыре этапа:

- 1) овладение отдельными приемами тактики и элементарными взаимодействиями с партнерами по команде;
- 2) овладение несколькими достаточно жесткими схемами соревновательных действий, характерными для типичных ситуаций спортивной борьбы (термин «схема» применен как обобщающее понятие, включающее различные системы и комбинации);
- 3) развитие у спортсменов умения более гибко и тонко пользоваться освоенными тактическими системами, комбинациями с учетом собственных возможностей и данных;
- 4) развитие у спортсменов маневренных способностей, умения создавать в каждом матче конкретные планы атаки и защиты, исходя из обстановки на поле (площадке, ринге, ковре или дорожке), из учета слабых и сильных сторон противника, а также умения переключаться от одних вариантов к другим по ходу состязания.

Для группировки видов спорта в соответствии с особенностями тактики и тактической подготовки целесообразно выбрать следующие признаки: на первой ступени - характерные особенности ведения спортивной борьбы и на второй ступени - специфика контакта с противником.

## **2.7 Система спортивных соревнований**

В практике российского спорта применяется система состязаний, позволяющая охватить спортивным движением различные слои населения и способствующая решению многообразных задач.

Значение спортивных состязаний:

- а) спортивные соревнования служат инструментом выявления и сопоставления спортивных достижений как отдельных спортсменов, так и целых коллективов. Результаты соревнований свидетельствуют об уровне развития спорта в каждом коллективе, населенном пункте стране, они применяются для подведения итогов спортивной работы за тот или иной период и определения ее качества;
- б) спортивные соревнования служат одной из основных форм организации занятий спортом, которую используют для проверки подготовленности спортсмена и для ее совершенствования. На определенных этапах работы они приобретают первостепенное воспитательное и образовательное значение;
- в) спортивные соревнования имеют большое агитационно-пропагандистское значение;
- г) спортивные соревнования - одно из средств развития международных связей.

Разнообразные виды спортивных состязаний с точки зрения преимущественного их назначения, а также особенностей организации и проведения можно классифицировать следующим образом:

1. Состязания первой группы имеют все типичные признаки спортивных состязаний, поэтому их можно назвать собственно спортивными.

Состязания в этой группе проводятся, как правило, по стабильному календарю и положению.

По особенностям представительства соревнующихся они могут быть личными, командными и лично-командными. Эти состязания включают 2 подгруппы:

- а) состязания с выявлением абсолютного первенства (чемпионаты, спартакиады, олимпиады);
- б) состязания с относительным первенством (массовые кроссы, конкурсы, отборочные состязания, матчевые встречи).

2. Во вторую группу входят:

- а) учебно-тренировочные состязания (прикидки, уравнильные);
- б) нормативные состязания (классификационные, сдача нормативов и др.).

3. Третья группа охватывает состязания с преимущественно агитационными значение (показательные состязания, спортивно-агитационные пробеги, и др.).

С точки зрения состава участников спортивные состязания подразделяются:

- а) по половому, возрастному признаку;
- б) по весовым категориям;
- в) по уровню подготовленности.

Спортивные состязания по способу выявления результатов участников делятся на 2 группы:

- а) состязания без выбывания;
- б) состязания с поочередным отсеиванием менее подготовленных и менее сильных участников.

В любом учебном процессе всегда преследуется несколько целей; Одна из них - может быть, самая важная - привить каждому студенту потребность учиться и повышать свою профессиональную квалификацию иметь знания и умения самостоятельных занятий



физической культурой и спортом в течение всей последующей за учебной трудовой деятельностью. Специалист сегодняшнего дня должен обладать навыками управленческой, организаторской, воспитательной работы, высокой общей культуры. Его должны отличать инициатива, ответственность, потребность в постоянном обновлении и обогащении своих знаний. Знания и умение по физическому воспитанию полученные в ходе учебных занятий, лекций, самостоятельных занятий помогут способствовать массовому развитию физической культуры и спорта.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Понятие спорта в широком понимании.
2. Спортивная тренировка и её сущность.
3. Основные методы спортивной тренировки.
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Виды спортивной подготовки.
6. Физические качества необходимые для спортивной игры футбол.
7. Методы физического воспитания.
8. Принципы «непрерывности» тренировочного процесса.
9. Изменения динамики тренировочных нагрузок.
10. Цель и содержание спортивно-технической подготовки.
11. Тактическая подготовка спортивной игры футбол.
12. Значение спортивных соревнований.

## **ГЛАВА 3 ТАКТИКА И ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ФУТЗАЛ**

### **3.1 Общее понятие тактики и игры футзал**

Существует много определений тактики, сформулированных разными авторами в разное время. Мы бы хотели предложить то, которое как можно лучше отражает суть игры. Таким образом, мы можем определить тактику как совокупность индивидуальных, групповых и командных действий игроков в рамках команды, которая координирует и использует свои ресурсы в организованной и рациональной манере. При этом игроки должны принимать во внимание роль и характер соперников, в том числе недостатки и ошибки в их игре. Также они должны находить практические и эффективные решения задач, возникающих в ходе игры, в защите и нападении с целью одолеть или нейтрализовать оппонентов. В рамках общего понятия тактики выделяют индивидуальную тактику (действия одного игрока), групповую тактику (действия двух или более игроков) и командную тактику (действия всей команды).

При классификации видов спорта можно использовать разные подходы. Но если говорить более конкретно, главной характеристикой футзала следует назвать то, что это командный вид спорта, который базируется на коллективном взаимодействии и противодействии. То есть действия игроков во всех ситуациях – как по отношению к соперникам, так и к партнерам – взаимосвязаны. Эта связь между коллективными действиями и противодействием существует и когда команда владеет мячом, и когда пытается его отобрать, в любой фазе нападения или защиты. Таким образом, футзал – это командная игра, которая основывается на взаимодействии и противодействии ее участников, использующих свои коммуникационные и двигательные навыки. Она требует тактических действий, то есть участники должны адаптироваться к постоянно меняющейся, динамичной обстановке на площадке в условиях временного и пространственного цейтнота,

анализируя ситуации, принимая решения и демонстрируя навыки, чтобы достичь своих целей в игре. Процесс двигательной активности должен быть эффективным во время игры (чтобы решать специфические задачи). Поскольку это тактическая игра, то участники должны правильно распознавать и анализировать разные тактические сценарии. Им нужно принимать решения, нацеленные на выполнение возникающих задач и подкрепленные соответствующими техническими навыками, которые необходимо реализовать должным образом для достижения результата (Рис. 58).



Рисунок 1 – Тактические действия

### Анализ и обучение

Чтобы подготовить игроков к возникающим на площадке ситуациям, мы должны проанализировать, как и что именно происходит во время игры. Для этого нужно учесть четыре следующих фактора:

1. Каким видом спорта является футзал? В первую очередь мы должны понимать, с каким видом спорта имеем дело. Мы уже выяснили, что футзал – это командный вид спорта, который основывается на взаимодействии и противодействии игроков. Таким образом, во время тренировки мы должны учитывать, что в игре на одной и той же площадке одновременно участвуют и партнеры, и соперники. То есть все игроки взаимосвязаны в рамках данной площадки, по краям которой размещены ворота, являющиеся главными целями в игре

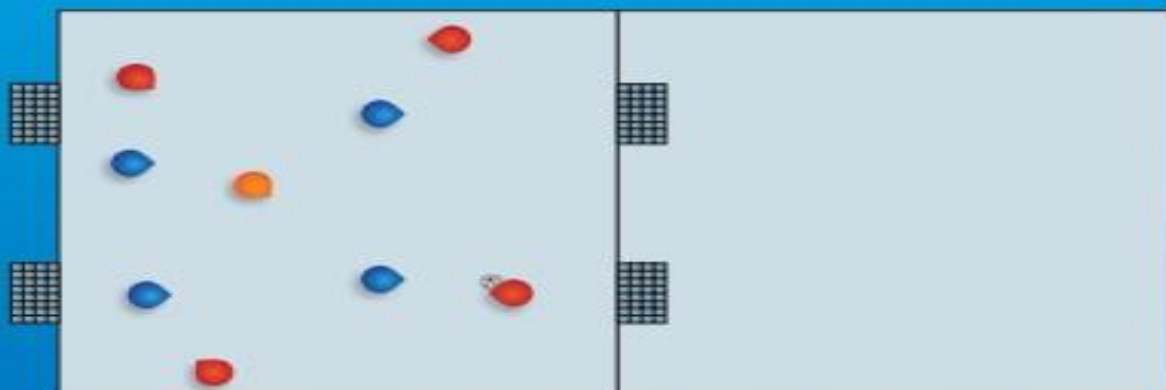
2. Что происходит во время игры? В игре существует два типа ситуаций, которые определяются тем, какая команда в данный момент владеет мячом – объектом, которым ведется игра: нападение (когда команда контролирует мяч) и защита (когда мячом владеют соперники).

3. Двигательные навыки, используемые в игре: Мы должны знать, какие инструменты используются в игре. Это функциональные факторы, такие как физические способности и координация, определяющие все движения игрока, которые мы называем техническими элементами.

4. Тренировочный метод: Мы можем видеть, что в игре возникают ситуации, в которых игроки должны двигаться (функциональные или физические факторы) и выполнять действия с мячом (технические факторы), чтобы достичь своих целей (тактические факторы). Все эти элементы переплетены между собой. Поэтому в рамках тренировочного процесса их нельзя рассматривать по отдельности – необходим комплексный подход, охватывающий все факторы, которые влияют на игру (Рис. 2).

## 4x4 плюс атакующий нейтральный

1



### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

9.

### КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ

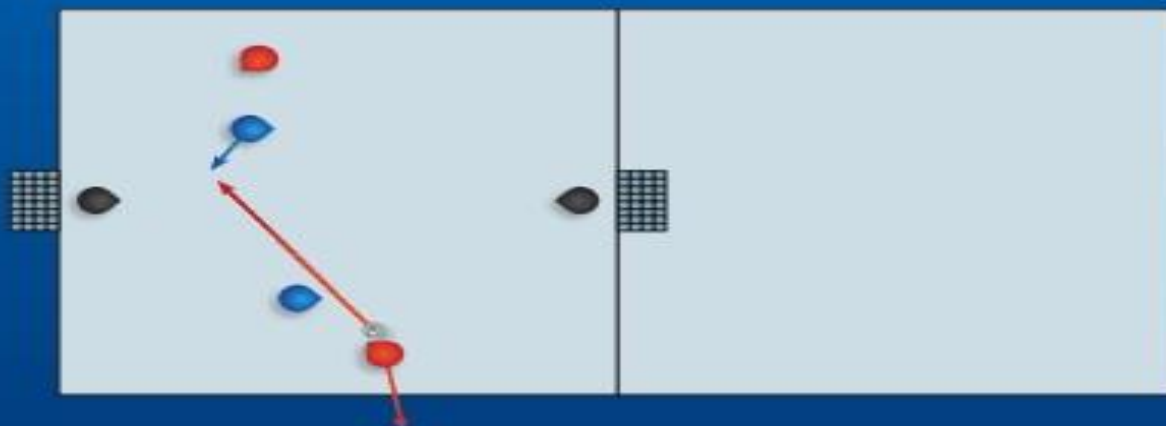
**Нападение:** Игра в пас/контроль. Точность ударов. Смена направления игры. Положение тела при ударах.  
**Защита:** Закрывание углов для передач. Прессинг игрока с мячом. Блокирование ударов. Контроль сильной ноги соперника.

### ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

4x4 плюс атакующий нейтральный, без вратарей, площадь 20 на 20 м (половина площадки). Каждая команда должна защищать двое маленьких ворот, расположенных на одной стороне игровой площадки (чтобы развивать точность). Игроки могут забивать в любые ворота соперников. Посредством атакующего нейтрального обеспечивается численное неравенство команд – владеющая мячом сторона постоянно играет в большинстве, что только повышает значение игры в пас в данном упражнении.

## 2x2 плюс вратари

2



### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

6 (4 + 2 вратаря)

### КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ

**Нападение:** Контроль/ведение мяча. Последний пас. Удары. Принятие решений при ударах.  
**Защита:** Закрывание углов для передач. Отбор. Перехват. «Кража» мяча. Контроль пространства в обороне/атаке. Возвращение назад. Принятие решений вратарями. Защита в численном меньшинстве.

### ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

2x2 плюс вратари, площадь 20 на 20 м (половина площадки). Каждая команда должна защищать свои ворота и может забивать в ворота соперников. Игра начинается в формате 2x2. Когда команда теряет мяч, игрок, который последним коснулся мяча в атаке, покидает площадку (в любой ее точке). Он может вернуться в игру, когда его команда снова овладеет мячом (он может выйти на площадку в любой точке). Таким образом, по ходу упражнения всегда будет ситуация 2x1 плюс вратарь.

Рисунок 2 – Ключевые принципы

### 3.2 Цели тактики спортивной игры футбол

Тактику определяют цели в игре, которые зависят от двух ключевых процессов – нападения и защиты. Цели любой команды – забить в ворота соперников и не позволить забить в свои. Более детально о целях в каждой фазе игры речь идет ниже: Цели нападения Главные цели атаки основываются на том, что можно назвать «главными принципами игры в нападении» (Байер, 1986). К ним относятся:

1. Сохранить контроль над мячом: первая ключевая задача команды после овладения мячом – не потерять его.

2. Продвинуться с мячом к воротам соперников: следующая логическая задача – продвинуться с мячом к воротам соперников и выйти на позицию для удара.

3. Нанести удар/забить гол: конечная цель любой атаки – создать опасный момент и превратить его в гол.

#### *Цели защиты*

Как и в отношении нападения, три цели оборонительных действий основаны на «главных принципах игры в защите» (Байер, 1986). К ним относятся:

1. Восстановить контроль над мячом: Главная задача команды в фазе защиты – завладеть мячом и перейти из обороны в атаку. Восстановление контроля над мячом означает, что команда достигла всех целей в обороне (когда вы овладеваете мячом, то тем самым не позволяете соперникам продвинуться к вашим воротам и забить гол) и может переключиться на выполнение атакующих задач. Таким образом, восстановление контроля над мячом можно считать главной целью процесса защиты.

2. Остановить продвижение соперников к воротам или контролировать это продвижение: Задача состоит в том, чтобы помешать соперникам продвинуться с мячом вперед. Если не удастся завладеть

мячом, то минимальной задачей является удержание соперников от выхода в опасную зону.

3. Не позволить соперникам нанести удар/ забить гол или сократить их возможности сделать это: Первичная цель обороны – не дать соперникам забить гол (Рис. 3).



Рисунок 3 – Главные принципы игры в футзале

### Игровой цикл

В этом пункте мы рассмотрим игровой цикл, основой которого являются фазы нападения и защиты – другими словами, периоды, когда команда владеет или не владеет мячом. Переключение команды из атакующих действий на оборонительные называется фазой перехода в оборону, а переключение из защитных действий на наступательные – фазой перехода в атаку. Это циклические процессы, постоянно повторяющиеся в ходе матча (Рис. 4).



Рисунок 4 – Переходы (атака – оборона)

При позиционной атаке команде противостоит уже организованная оборона, тогда как переход в атаку осуществляется тогда, когда команда овладела мячом и пытается провести наступление до того, как соперники займут свои позиции в защите и организуют оборону. Тем самым атакующая сторона старается добиться численного или позиционного преимущества и найти возможность для быстрого завершения атаки. При позиционной обороне все защищающиеся игроки действуют организованно на своих позициях. В фазе перехода в оборону все действия и перемещения выполняются сразу после потери мяча до того момента, когда команда сумела реорганизоваться в защите или смогла пресечь, или даже сорвать переход соперников в атаку.

### **Тактика игры в нападении**

Тактика игры в нападении подразумевает индивидуальные или групповые элементы, которые выполняют игроки команды в период владения мячом с целью преодоления сопротивления оппонентов и достижения атакующих целей. Другими словами, это действия, которые выполняются в рамках разных фаз нападения (выход из обороны, контратака, быстрая атака и позиционная атака). Фазы нападения (Рис. 5).



## Фазы нападения



Рисунок 5 – Фазы нападения

Выход из обороны: Действие, в котором сочетается намерение атаковать и быстрое перегруппирование сил после овладения мячом, с целью не дать соперникам восстановить оборонительный баланс, вернуться назад и организовать защиту. Это в свою очередь позволяет создать численное преимущество в нападении или дезорганизацию в защите оппонентов и провести контратаку. Если это не удастся, то необходимо сохранить мяч и попытаться организовать быструю или позиционную атаку. Контратака: Атакующий маневр, в котором команда продвигается к чужим воротам быстрее, чем четыре полевых игрока соперника занимают свои позиции в обороне. Таким образом, не все соперники находятся за линией мяча, в связи с чем их оборонительные порядки нарушены. Быстрая атака: Последняя стадия фазы перехода в атаку, все еще подразумевающая быструю форму нападения. Даже если все четыре полевых игрока противника вернулись за линию мяча, они не успели полностью переключиться на защиту, поэтому атакующая команда может получить позиционное преимущество, пока оппоненты не наладят организацию обороны. Позиционная атака: Атакующие действия против соперников, которые уже заняли свои позиции в защите и действуют организованно, не позволяя провести контратаку или быструю атаку. Позиционная атака подразумевает организацию и

координацию наступательных действий игроков с целью эффективного использования пространства, контроля мяча и завершения комбинаций.

### **Построение организованной атаки**

Построение организованной атаки состоит из трех стадий: выход из обороны, развитие атаки и завершение атаки. Выход из обороны: Переход от защиты к нападению, при котором выполняются начальные тактические элементы и перемещения сразу после овладения мячом. Развитие атаки: Координированное перемещение игроков с мячом и без мяча с целью совершить прорыв оборонительных порядков соперников и помочь команде строить комбинации. При этом необходимо постоянно сохранять оборонительный баланс и контролировать мяч, пытаясь создать выгодную ситуацию, численное или позиционное преимущество, которое позволит перевести атаку в заключительную фазу и завершить ее ударом по воротам. Завершение атаки: Заключительная фаза, в рамках которой команда пытается извлечь максимальную пользу из выгодных ситуаций, созданных на стадиях выхода из обороны и развития атаки, то есть нанести удар или забить гол. Как правило, при этом необходимо учитывать следующие аспекты:

- Стадия развития атаки не всегда нужна.
- Построение атаки может происходить в соответствии с предварительно спланированной и систематизированной стратегией, когда команда следует четким инструкциям. Или же исполнители могут получить свободу принимать решения в атаке по ходу игры.
- Структурное использование тактических схем и ротаций является обычной практикой, обеспечивая позиционную и динамичную основу для создания выгодных ситуаций и возможностей для удара.
- Во всех этих стадиях очень важно учитывать фактор доступного пространства.
- Каждую атаку следует проводить, помня о необходимости постоянно поддерживать должную позиционную организацию. Для правильного

построения атаки необходимы разнообразные модели, а также использование разных технико-тактических средств:

- Чтобы помочь команде сохранять контроль над мячом, необходимо обеспечивать постоянную поддержку игроку с мячом.
- Открывание – ключевой аспект. Игроки, не владеющие мячом, перемещаются, чтобы избавиться от опеки соперника и найти свободное пространство, благодаря чему они могут прорваться сквозь оборону противника.
- Обеспечение территориального преимущества в игре в большой мере зависит от таких аспектов, как глубина и ширина расположения игроков на площадке.
- Движение игроков без мяча в сочетании с хорошим чтением игры обеспечивает должную поддержку исполнителю с мячом. Вместе с этим одна из задач движения без мяча – создавать, занимать и использовать пространство.
- Еще один фундаментальный аспект игры – постоянное движение мяча.
- Разумное и эффективное использование основных технических средств.
- Также важно «прикреплять» к себе обороняющихся соперников благодаря верному положению тела, которое демонстрирует тактическое намерение продвинуться вперед.

### **Позиционная атака**

Позиционная атака – это совокупность маневров команды при наступлении на организованную оборону соперников. Мы уже рассмотрели три стадии построения атаки, но позиционная содержит только две из них – развитие и завершение атаки. По этой причине в рамках позиционной атаки необходимо придерживаться одной из специфических систем игры. Наиболее часто используются системы: 3-1, 4-0, 2-2, а также схемы игры в большинстве (5x4 и 4x3).

## Фаза перехода в атаку

Фаза перехода в атаку – это переключение из оборонительных действий на наступательные после овладения мячом, которое содержит три стадии: выход из обороны, контратаку и быструю атаку. Как наступательный процесс, фаза перехода в атаку также состоит из трех стадий построения: выход из обороны, развитие и завершение атаки. Важно учитывать, что атаки обычно протекают очень быстро, поэтому не всегда содержат все три стадии.

## Тактика игры в защите

Тактика игры в защите подразумевает индивидуальные или групповые действия игроков, когда мячом владеет противник, с целью оказания сопротивления или другой формы противодействия оппонентам для достижения своих оборонительных целей. При переключении из атакующих действий на защитные после потери мяча выделяют четыре стадии, две из которых составляют, собственно, фазу перехода в оборону (Рис. 6).



Рисунок 6 - Фазы защиты

Позиции, которые должны занимать атакующие игроки в момент потери мяча, чтобы обеспечить баланс команды и не позволить соперникам выполнить быстрый переход в атаку. Выигрыш времени: Действия, направленные на игрока с мячом, с целью замедлить его игру

и дать время партнерам вернуться назад и организовать оборону. Возвращение назад: Действие, цель которого состоит в том, чтобы как можно быстрее оказаться за линией мяча или в зоне, где команда может перегруппироваться и организовать оборону. Организация обороны: Действия и позиционные перемещения игроков после возвращения назад, направленные на формирование сбалансированной и дисциплинированной линии защиты, которая соответствует специфическому тактическому плану и условленной схеме. Позиционная оборона: Защитные действия в исполнении всех игроков, организованно занявших должные позиции.

### **Построение организованной обороны**

Построение организованной обороны главным образом происходит в рамках последних двух стадий: организации обороны и позиционной обороны (также известной как «систематизированная защита»). Другие ключевые аспекты построения обороны – пространство и высота расположения линии защиты. Обороняющаяся команда может применять системы высокого прессинга, рассредоточенной обороны на трех четвертях площадки или концентрированной обороны на своей половине.

Существуют следующие типы обороны:

- Персональная защита: Эта система подразумевает персональную опеку каждым игроком одного из соперников.
- Зонная защита: При таком подходе игроки не опекают определенных соперников персонально, но обороняют конкретные зоны площадки. Каждый игрок отвечает за соперника, который входит в соответствующую зону
- Комбинированная защита: Тип обороны, при котором сочетаются элементы персональной и зонной систем, то есть один или несколько игроков действуют по сопернику, а другие контролируют определенные зоны.

- Система переключений: Вид персональной обороны, в которой переключения выполняются в соответствии с определенными принципами и инструкциями, которые получает вся команда. Система переключений может сочетать положительные черты персональной и зонной защиты, но основывается на верном применении главных оборонительных технико-тактических аспектов и принятии рациональных решений.

### **Позиционная оборона**

Позиционная оборона состоит из двух фаз – организации обороны и, собственно, позиционной защиты. Организация обороны – первая стадия позиционной обороны. Это короткая фаза, но требующая очень высокого уровня коммуникации между защитниками, а также быстрого и точного анализа ситуаций. Необходимо восстановить организацию обороны, разобрать соперников, наладить подстраховку и контролировать пространство. Позиционная защита включает все действия после того, как команда организует оборону. Характер этих действий зависит от типа защиты и тактических схем, которые применяются в каждой зоне площадки. Система обороны основывается на типе защиты и главных тактико-технических аспектах, среди которых ключевыми являются персональная опека и направление, в котором двигаются обороняющиеся игроки, в зависимости от положения мяча и защищаемых ворот. Наиболее распространенные оборонительные системы: 1-2-2, 1-1-2-1, 1-1-3, а также схемы игры в меньшинстве (4х5 и 3х4).

### **Фаза перехода в оборону**

Как мы уже видели, фаза перехода в оборону начинается с момента потери мяча и состоит из нескольких стадий (баланс, выигрыш времени и возвращение назад), завершаясь тогда, когда вся команда смещается за линию мяча и готовится к позиционной защите. Цель фазы перехода в оборону - не позволить соперникам провести быструю атаку, пока ваша

команда не наладит организацию защиты и не займет оставленные во время своего наступления позиции так, чтобы перейти к полноценной позиционной обороне.

## Роль тактики в футзале

Диаграмма Мальо (1969) показывает составляющие тактики и делит их на три главных процесса: оценка ситуации, принятие решений и исполнение (Рис. 7).

1. Оценка ситуации: Начальная точка и основа любого тактического элемента, особенно в футзале как в спорте, который строится на взаимодействии партнеров и противодействии соперников, что делает процесс принятия решений более сложным.

2. Принятие решений: После оценки ситуации мы должны принять правильное решение и выбрать наиболее эффективный вариант действий с учетом развития и скорости игры. Принимая верные решения, вы сможете более эффективно выполнять игровые задачи. Оба упомянутых процесса содержат тактический компонент: мы принимаем правильные решения благодаря верному анализу игры, который основывается на как можно более полной и точной информации.

3. Исполнение: Процесс реализации на практике задуманных моторных действий. На него могут влиять факторы функциональной готовности и технического мастерства, необходимого для решения игровой задачи.



Рисунок 7 – Роль тактики

Тактику можно классифицировать относительно числа игроков, принимающих участие в тактическом действии (Рис. 8).



Рисунок 8 – Классификация тактики

Под индивидуальной тактикой подразумевается серия действий игрока на основе его знаний и индивидуальных тактических принципов (Рис. 9). Групповая тактика подразумевает расширение знаний и тактических аспектов посредством отношений игрока с мячом, партнерами и соперниками. Командная тактика охватывает систему игры, которой придерживаются все исполнители, т.е. вся команда (Рис. 10).



Рисунок 9 – Методы обучения тактики



Стоит ли нам провести тренировку с упором на директивный, расчлененный метод обучения, в рамках которой игроки раз за разом повторяют упражнения, выполняя действия механически, без осмысления и анализа игры?

Или

Лучше провести тренировку в соответствии с целостным, комплексным подходом? На такой тренировке игроки тоже сосредоточены на выполнении упражнений, но их работа отвечает внутренней логике игры и развивает механизмы оценки ситуаций и принятия решений, повышая уровень креативности.

Нам нужен игрок с узким тактическим арсеналом, которому нужны подсказки с бровки для принятия решений?

Или

Нам нужен исполнитель, умеющий читать игру и принимать решения на основе того, чему мы уже обучились?

Традиционная модель: работа над отдельными тренировочными компонентами (техника, тактика, физподготовка и т.д.).

Когнитивная модель: тренировка, которая сочетает и интегрирует все компоненты на базе реальных игровых ситуаций.

Рисунок 10 – Методы обучения тактики

## Цели тренировки тактики на разных этапах развития игрока

### Начальный этап

#### Цели

- Ознакомить игроков с понятиями нападения и защиты, привить им начальные навыки игры в этих фазах.
- Начать выполнение базовых технико-тактических и тактических элементов.

- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.
- Развивать социальные навыки, влияющие на игру.
- В начале процесса обучения взять на вооружение тактический подход, развивая способности подопечных к оценке ситуации и принятию решений, что является основой игры.
- Проводить игры 1x1, 2x2 и 3x3.
- Помогать игрокам и дальше развивать понимание ключевых тактических принципов посредством игр с меньшим числом участников. Этого также можно достигнуть через игры с измененными условиями и размерами площадки или адаптированные с учетом особенностей юных игроков упражнения. Благодаря разнообразным упрощенным игровым условиям процесс обучения становится более эффективным.

## **Этап спортивного развития**

### **Цели**

- Развивать понимание игры в футзал.
- Повышать знания и понимание принципов игры в нападении и защите, ознакомить с разными фазами атаки и обороны.
- Развивать понимание принципов игры с мячом и без мяча в нападении и в защите.
- Практиковать базовые технико-тактические и тактические элементы, постепенно повышая их сложность.
- Развивать социальные аспекты игры, прививая игрокам верное представление о понятиях «партнер» и «соперник».
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуаций и принятию решений, которые являются ключевым компонентом игры.
- Развивать тактические навыки посредством игр с меньшим числом участников, варьируя условия и размеры площадки, а также через ввод в тренировочный процесс упражнений на командную игру и

взаимодействие/ противодействие, где важная роль отводится способностям к оценке ситуаций и принятию решений.

- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.

#### Цели

- Помочь подопечным узнать и понять внутреннюю логику игры.
- Ознакомить их со структурой реальной игры, в частности, с различными фазами нападения и защиты.
- Объяснить игрокам суть фаз перехода от атаки к обороне и наоборот.
- Разъяснить важность игры с мячом и без мяча в нападении и защите.
- Практиковать технико-тактические и тактические элементы, постепенно повышая их тактическую сложность.
- Развивать социальную составляющую игры: коммуникационные и двигательные навыки, а также групповые действия.
- Ознакомить игроков с групповой тактикой.
- Ознакомить игроков с базовыми тактическими схемами.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуации и принятию решений.
- Развивать понимание главных тактических принципов посредством игр с меньшим числом участников и упрощенных и/или модифицированных упражнений с более активным переносом навыков в реальную игру.
- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам (Рис. 11).

#### **Этап приобретения навыков**

##### Цели

- Ознакомить исполнителей с логикой игры и применять ее при развитии тактических навыков.
- Переносить все полученные знания в реальную игру.
- Выполнять технико-тактические элементы и осваивать специфическую футзальную тактику.

- Развивать и совершенствовать групповые тактические действия.
- Развивать и улучшать социальные аспекты игры: коммуникационные и двигательные навыки, групповые технико-тактические действия и коллективную игру.
- Совершенствовать тактику игры в нападении.
- Совершенствовать тактику игры в защите.
- Совершенствовать переход от обороны к атаке и наоборот.
- Повышать знания об игровых системах.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуаций и принятию решений.
- Совершенствовать ключевые тактические навыки через игры с небольшим числом участников, упрощенные и/или модифицированные упражнения с переносом всех полученных знаний в реальную игру, используя соревновательный аспект как инструмент обучения.
- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам.

### **Этап спортивного совершенствования**

#### **Цели**

- Анализировать и применять логику игры при развитии тактических элементов.
- Повышать уровень знаний о структуре футзала: фазы защиты и нападения.
- Переносить полученные знания в реальную игру.
- Выполнять и совершенствовать технико-тактические и тактические элементы, свойственные футзалу.
- Совершенствовать групповую тактику.
- Развивать и совершенствовать социальные навыки, относящиеся к игре: коммуникационные и двигательные навыки, групповые тактико-технические действия и коллективную игру.
- Совершенствовать тактику игры в нападении.

- Совершенствовать тактику игры в защите.
- Совершенствовать тактические принципы переходных фаз.
- Учить применению атакующих и оборонительных тактических схем.
- Развивать и совершенствовать способности к оценке ситуации и принятию решений.
- Совершенствовать главные тактические принципы через игры с небольшим числом участников, а также упрощенные и/или модифицированные упражнения с переносом всех полученных знаний в реальные игровые условия, используя соревновательный аспект как средство обучения.
- Соблюдать разумный баланс между специальным и общим подходами к обучению тактическим навыкам (Рис. 12).

## Упражнение на владение футзальным мячом с «ручными мячами» у каждой команды

1



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Групповые технико-тактические действия.

### ЭТАП

Приобретения навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Контроль мяча, игра в пас, обводка; развитие периферического зрения; развитие способностей к оценке ситуации и принятию решений.

### ЦЕЛИ

Совершенствовать базовые технико-тактические аспекты игры, развивая общие способности к визуальной оценке ситуации и обучаясь принимать простые решения с целью сохранить контроль над мячом.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

10-12.

### ОСНАЩЕНИЕ

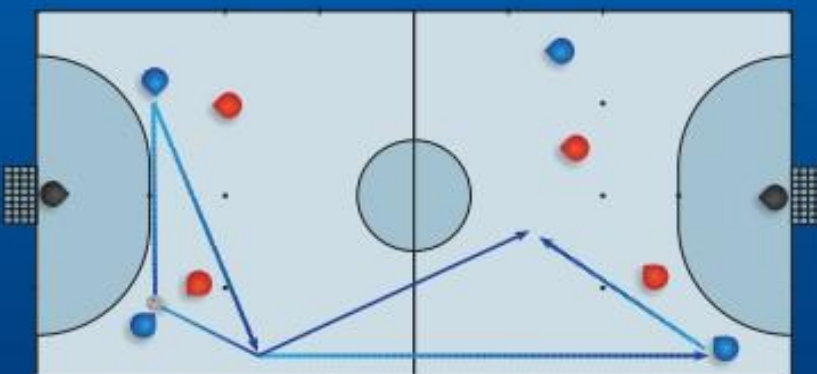
Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- Игроки делятся на две равные команды. Если количество игроков нечетное, то они делятся на две команды с атакующим нейтральным.
- Зона владения мячом обозначается с учетом количества игроков и желаемого уровня сложности.
- Игроки должны сохранять контроль над мячом, играя в одно-два касания в пределах обозначенной зоны. Помимо этого у каждой команды есть дополнительный «ручной мяч», который игроки могут передавать друг другу руками.
- Игрок, владеющий «ручным мячом», не может помочь своей команде в атакующих или оборонительных действиях и ограничен в передвижениях (можно делать только три шага). «Ручной мяч» не должен падать на поверхность (в таком случае упустившая мяч команда наказывается потерей основного мяча или назначением пенальти/ударом с центра).

## 2x2 на каждой половине, с переходом на 3x2

2



### РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ

Групповые технико-тактические действия.

### ЭТАП

Приобретения/совершенствования навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ

Групповые технико-тактические действия; командные технико-тактические действия; основы тактики нападения; знакомство с игрой в большинстве и меньшинстве.

### ЦЕЛИ

Совершенствовать групповые технико-тактические действия для сохранения мяча, развития игры и нанесения ударов по воротам; совершенствовать главные технико-тактические аспекты при игре в большинстве или меньшинстве – 3x2 или 2x1.

### КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ

Восемь плюс вратари.

### ОСНАЩЕНИЕ

Мячи и манишки.

### ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ

- В упражнении используется реальная игровая ситуация: 4x4 плюс вратари, но на каждой половине площадки играют 2x2. Главное правило – игроки не могут переходить центральную линию.
- Тем не менее после паса на чужую половину площадки игрок, сделавший эту передачу, может перейти через центральную линию. После этого ни он, ни другие атакующие игроки соответствующей команды не могут вернуться на свою половину, пока не забьют гол. Таким образом, если они не забивают и теряют мяч, играя в атаке в большинстве, их команда окажется в меньшинстве на своей половине площадки – там возникнет ситуация 2x1.

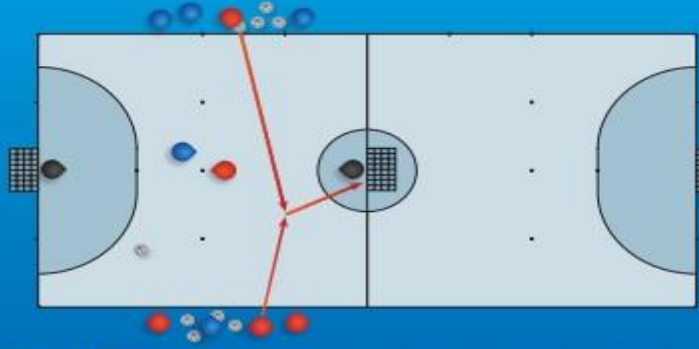
### ВАРИАНТЫ

Переходить на чужую половину поля можно только на некоторое время (например, на пять секунд); через центральную линию может перейти игрок, который не делал пас; через центральную линию может перейти игрок, ведущий мяч.

Рисунок 11 – Упражнения на владение футзальным мячом

**Упражнение на игру в равенстве/меньшинстве/большинстве,  
забивать разрешено в любые ворота**

3



**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

- Упражнение выполняется на площадке 20 на 20 метров, 4x4 плюс вратари и один подающий в каждой команде.
- Игроки каждой команды выстраиваются в линию друг против друга, а подающие находятся на противоположной стороне площадки от их команд. Дополнительные игроки выходят на площадку по очереди от каждой команды. Подающий может пасовать мяч в любой момент, когда на площадку выходит его партнер.
- Во время игры больше никто не выходит на площадку, пока мяч не покинет ее пределы или не будет забит гол. Подающий может пасовать мяч любому игроку на площадке или тому, кто вступает в игру.
- Таким образом, составы команд формируются в такой последовательности: 1хВР, 1х1, 2х1, 2х2, 3х2, 3х3, 4х3 и 4х4. Игроки могут забивать в любые ворота в любое время, команды могут менять направление атаки в любой момент. После того, как команды сыграют 4х4, последовательность начинается заново, но меняется порядок выхода игроков на площадку.

**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Групповые технико-тактические действия.

**ЭТАП**  
Приобретения навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Ключевые технико-тактические аспекты; завершение атаки; периферическое видение; игра в большинстве или меньшинстве; скорость исполнения при

ударах; оценка ситуации и принятие решений.

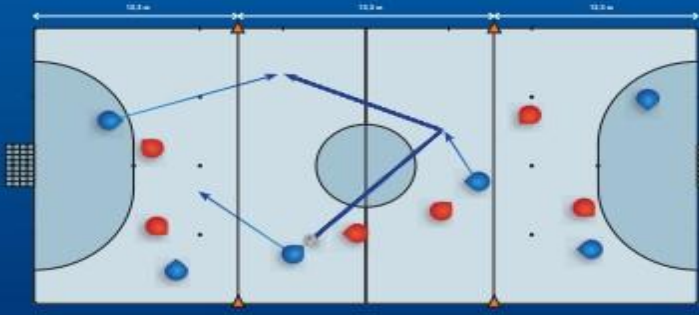
**ЦЕЛИ**  
Совершенствовать процесс принятия решений при возникновении возможностей быстро завершить комбинацию и повысить скорость и точность действий в зоне атаки.

**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
10 плюс вратари.

---

**Упражнение на контроль мяча в трех зонах со сменой 2x2 на 3x2**

4



**КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ**  
12.

**ОСНАЩЕНИЕ**  
Мячи и манишки.

**ДЕТАЛИ УПРАЖНЕНИЯ**

- Площадка делится на три зоны двумя поперечными линиями с интервалом 13,3 м. Две команды по шесть игроков, в каждой зоне игра ведется 2x2.
- Цель каждой команды – сохранять контроль над мячом за счет взаимодействия между шестью игроками. Игрок из любой зоны, прилегающей к зоне, в которой находится мяч, может пересечь линию, чтобы создать для команды, владеющей мячом, ситуацию 3x2 в течение четырех секунд. Игрок должен покинуть чужую зону раньше, чем пройдут эти четыре секунды.
- Игра ведется в два касания, мяч может быть направлен в любую точку площадки.

**РАЗДЕЛ ОБУЧЕНИЯ**  
Групповые технико-тактические действия.

**ЭТАП**  
Приобретения навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ**  
Контроль мяча, игра в пас и дриблинг; периферическое видение; создание,

занимание, использование свободного пространства; оценка ситуации и принятие решений.

**ЦЕЛИ**  
Совершенствовать базовые технико-тактические принципы владения мячом и обеспечения постоянной поддержки игрока с мячом.

Рисунок 12 – Упражнения на игру в равенстве и контроль мяча

### 3.3 Тактическая подготовка спортивной игры футбол

Если рассматривать динамические аспекты овладение практическими действиями и развития этих качеств, которыми определяется эффективность практических действий, то возникает проблема тактической тренировки или в более широком значении - тактической подготовки.

В теоретическом аспекте технико-тактическая деятельность футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе

взаимодействия с партнерами и противоборство с противником. При этом большое значение имеет умение принимать решения, которые позволили бы наиболее рационально применять арсенал действий, доступных футболистом для достижения победы.

Поэтому в тактическую подготовку необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которыми позволило бы футболистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т. д.

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональные формы организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучение даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Таким образом, под тактическая подготовка необходима подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе игры, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах:

- 1) как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков);



2) как процесс развитие качеств, которые в комплексе определяет специальные тактические способности.

### **Задачи тактической подготовки и её связь с другими сторонами подготовки футболиста**

Процесс совершенствования тактического мастерства футболистов предполагает:

1) Постоянное пополнение углубления знаний о закономерностях тактика футбольной игры, и эффективных формах, и тенденциях развития.

2) Систематическую "разведку" (сбор информации о соперниках, условиях предстоящих игр и т. п.), разработку тактических замыслов и планов применительно к её.

3) Обновление и углубленное совершенствованию практических умений и навыков в единстве с реализации задачи физической, технической и психологической подготовки к ответственным играем.

4) Воспитание тактического мастерства и непосредственно связанных с ним способности, развитие которых зависит рост тактического мышления.

Таким образом, в процессе тактической подготовки футболистов, как и в других видах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, обще подготовительные и специально подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки футболиста и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки.

Высшей не практической формой тактической подготовки футболиста является ответственные соревнования (игры).

## **Единство теоретической и практической подготовки.**

Тактическая подготовка должна органически соединять теоретические и практические раздел. При этом теория необходимо уделять особое внимание, поскольку высокий уровень тактического мастерства футболиста во многом зависит и от его теоретических знаний. Цель тактического обучения - усвоение определенной суммы знаний, но наряду с относительно постоянными конкретными знаниями в поле зрения всегда должны быть и современные тенденции развития игры.

В теоретической части тактическая подготовка футболистов осуществляется в следующих формах:

- установка и разборы игр, теоретические занятия;
- наблюдение и анализ игр;
- анализ тематических и видеозаписей;
- анализ личного соревновательного опыта;
- анализ литературных источников;
- моделирование тактических форм взаимодействий на учебных макетах.

В учебно-тренировочном процессе значительное место в освоении тактики принадлежит теоретическим занятиям. Далеко не всегда достаточно ограничиться изложением задач. Необходимо в каждом конкретном случае убедить игроков в правильности предлагаемых тактических принципов. Довольно многие игроки не сразу признают, например, необходимость надёжного выбора киста, обязательность постоянного движения без мяча или неправильность излишнего увлечения обводкой соперников, передержки мяча. Постоянным воздействием необходимо внушать таким футболистам, казалось бы, прописную истину: освоение и усвоение предлагаемых тренерами идей и принципов - в интересах как всей команды, так и каждого игрока.

За теоретическим осмысливанием обязательен показ. Теоретический материал непременно должен быть наглядным. Этой

цели могут служить доска, мел, футбольный макет, готовые рисунки и схемы, а еще лучше фрагменты видеозаписи и кинофильмов. Они помогают игроком непосредственно (наглядно) увидеть то, что им необходимо, осваивать.

Впрочем, знать это еще не означает уметь. Футболист же должен транспортировать знания в умения. Игрок только тогда становится творцом игры, когда он в любой игровой ситуации находит оптимальный вариант и умело решает возникшую задачу. Только при этом он и найдет общий язык с партнерами и сможет успешно взаимодействовать с ними на поле.

Неожиданно возникающие и быстро меняющейся ситуации на поле требуют от игроков высокой степени умения творчески воспринимать отдельные фрагменты игры, оценивать их с учетом личных способностей и оперативному принятию решения.

Вот почему, наряду с усвоением, упрочением и систематизацией тактических знаний, необходимо воспитывать у футболистов тактическое мышление. В самом тренировочном процессе теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть настолько согласованы, чтобы футболист приобретал знания в единстве с навыками их практического применения.

После изложения материала, убеждения игроков в правильности основных принципов, наглядности показа того, что именно требуется освоить, должно обязательно следовать практическое обучение, один из методов которого - отработка изучаемых приемов, элементов и действий в упражнениях.

Практическая и теоретическая часть тактической подготовки должны своим содержанием обеспечивать непрерывность учебного процесса. Футболисту нужно сообщать такие знания, которые он может реализовать в игре на основе своего технического и физического потенциала уровня развития психических качеств. Нужно упрочивать

эти знания, доводя их до стадии стойких связей, обеспечивающих автоматизацию движений, Неустойчивые знания затрудняют мысленное решение тактических задач и отрицательно сказываются на качестве мыслительных процессов.

### **Практические приемы тактической подготовки в процессе тренировки**

Становление и совершенствование тактического мастерства футболиста во многом обусловлено его технической подготовкой воспитанием координационных способностей, способностей ориентироваться во времени и пространстве ("чувство времени", "чувство пространства"), воспитанием специфических физических качеств, специальной психической подготовкой к соревнованиям. Путем органического соединения тактической подготовка с этими сторонами содержания тренировки и обеспечивают ряд важнейших практических предпосылок тактического совершенствования футболиста. Ясно, что какими хитроумными ни были тактические замыслы, тактика, избираемая футболистом, окажется практически несостоятельной, если она не будет обеспечена высоким уровнем технической, физической и психической подготовленности, т.е. таким уровнем этих видов подготовленности, который необходим для реализации этих замыслов.

В аспекте формирования и совершенствования навыков соревновательных действий тактическая подготовка, как было уже отмечено, особенно тесно связана с технической подготовкой. Формирование техники выполнения приемов предшествует формированию практических навыков, т.е. является необходимой ступенью на пути становления практических форм тактического мастерства футболиста. От разнообразия и степени совершенства технического мастерства в решающей мере зависит гибкость и эффективность его тактических умений и мышления.

### ***"Тактические упражнения" в тренировке***

Специфическими средствами и методами тактической подготовки футболистов в процессе спортивной! тренировки слуха тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - так назначение "тактические упражнения".

Отличительными их чертами являются:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются (или приближенно воспроизводятся) отдельные тактические действия или целостные формы тактики игры.
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия предстоящее игры.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения применяются в условиях, усложненных условиях и условиях, максимально приближенных соревновательным.

***Тактические управления в "облегченных" условиях.*** Облегчать условия тактических упражнений в тренировке (относительно условий игры) обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или при преобразовании (модернизация) сформированных ранее. Чаще всего это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, расчленения их на менее сложные операции, действия (например, с выделением действий игроков по атакующей или оборонительной тактике и т.п.).

Облегчают и внешние условия упражнений с тем, чтобы содействовать точному выполнению тактических заданий (упрощают условия противодействий соперника; ограничивают степень разнообразия атакующих или оборонительных действий условного соперника, суживая тем самым диапазон возможных подач; регламентируют исходные положения, граница перемещений и других маневров, тем

самым создавая благоприятные условия для одной из противоборствующих сторон и т.д.).

Понятно, что "облегчение" тактические упражнения играют в тренировке чисто вспомогательную роль: она необходимы лишь как промежуточные ступени на пути к освоению намеченной тактики игры. Как только игроки, отдельные звенья или команда без особого труда начинают справляться с тактической задачей в облегченных условиях, необходимо переходить к более сложным формам тактических упражнений. Причем общая тенденция их усложнения в процессе тренировки должна заключаться не только во все более полном моделировании избранной и осваиваемой тактики предстоящей игры, но и в использовании упражнения повышенной трудности, т.е., таких, которые связаны с решением тактических задач в условиях более сложных (в определении отношений) чем условия официальных игр.

*Тактические упражнения в усложненных условиях.* Цель использования тактических упражнений повышенной трудности - обеспечить надежность разученных форм избранной тактики стимулировать развитие тактических способностей игроков. К числу относительно банк методических приемов при выполнении данных упражнений относятся:

1) Приемы, связанные с введением дополнительных тактических противодействие со стороны условного противника. Футболисты и команда при этом оказываются перед необходимостью, решая определенные тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях, допускаемых правилами соревнований (например, реализовать намеченный тактический замысел в игровых упражнениях или тренировочных играх с численно превосходящей командой - 2 x3; 3x4; 4x5 и т.п.). В данном случае необходимо придерживаться того, чтобы вводимые дополнительно противодействия, требуя от футболистов предельной мобилизации тактических

способностей, были бы в то же время посильными, не превышали бы меру их реальных возможностей.

2) Приемы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий. Методический принцип (смысл) таких ограничений состоит в совершенствовании у футболистов умений решать тактические задачи при жестко лимитированном пространстве и времени (например, реализовать намеченный тактический замысел при маневрировании на ограниченной площади или в строго ограниченное время и т. п.).

3) Приёмы, связанные с повышенными требованиями к вариативности тактики. В отличие от предыдущих приемов здесь предусматривается усложнение не столько внешних условий реализации тактических задач, сколько самих задач (например, отдельным игрокам, линиям или команде дается задание видоизменить тактику ведения тренировочной игры, варьируя ее по намеченной программе или по внезапному условному сигналу). Такие подходы, если они хорошо отработаны, помогают придать тактическому мастерству футболистов необходимую гибкость, разнообразие и вариативность.

4) Приемы, связанные с ограничением числа попыток, предоставляемых для достижения соревновательной цели, и применением завышенных критериев (например, в тренировочных играх гол засчитывается при условии, если мяч забит с определенного расстояния или моста; или если мяч забит в заданный участок цели (верхний или нижний угол ворот); или если мяч забит определенным, заранее обусловленным способом: с лета, головой, после обыгрыша соперника, после игры "в стенку" и т.п.).

Эти и подобные им методические приемы, предъявляя повышенные требования к самобилизации футболистов, надежности и

эффективности их действий, играют немаловажную роль и в технико-тактическом совершенствовании.

5) Приемы, связанные с созданием стрессовых оперативных состояний футболистов с целью повышения требований к надежности их технико-тактических умений и навыков. В этих случаях используются уже упоминавшиеся приемы, но применяется они "на фоне" утомления, а также в ситуациях, порождающих психическую напряженность (например, проведение тренировочных игр с созданием шумового эффекта, поддержки болельщиков одной из противоборствующих команд, с созданием атмосферы необъективного судейства и т.п.). Тактическая подготовка в таких случаях непосредственно соединяется со специальной психической подготовкой футболистов и воспитанием волевых качеств.

*Тактические упражнения в условиях максимально приближенных к условиям предстоящей игры (игр).* На этапе непосредственной подготовки к ответственной игре методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно полное моделирование тех тактических форм и способов ведения игры, которые предполагается использовать в предстоящем матче. Цель моделирования при этом - апробировать выбранный и разработанный тактический замысел, и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящей игры, включая конкретные особенности игроков команды противника, время проведения игры, климатические и географические условия и т.п., т.е. нужно моделировать основные способы, формы и методы реализации тактического плана и основные условия, влияющие на его осуществление.

И, наконец, главное - это приобретение соревновательного опыта, важной составной части практического фундамента тактического



мастерства футболиста. Добиваться этого следует путем систематического участия в соревнованиях различного ранга.

Необходимо только осознать, что соревновательная практика только в том случае будет школой тактического мастерства футболиста, если каждое его участие в игре является предметом вдумчивого анализа с беспристрастной, самокритичной оценкой тактических ошибок и конкретными выводами, исходя из очередных задач тактической подготовки.

Сегодня футболист высокой квалификации неизменно сталкивается с постоянно растущими требованиями современного футбола и поэтому должен фундаментально знать, и безупречно разбираться в основных тактических принципах и тенденции развития игры.

Вот почему в настоящее время тактика становится одним из базовых элементов футзала. Команда, сформированная из игроков, подготовленных для игры в разнообразных ситуациях, т.е. тактически образованных, легко может реализовать любой тактический план, предлагаемый тренером.

### **3.4 Системы спортивной игры футзал**

Система игры охватывает расстановку, распределение и расположение игроков в нападении (основы организации игры) и защите (в зависимости от типа обороны). Как уже упоминалось в разделе 1.5, системы напрямую не относятся к командной тактике. Начальная расстановка игроков является лишь отправной точкой для применения различных тактических средств. Индивидуальные и коллективные действия выполняются с целью реализации плана на игру, разработанного тренером, в соответствии с выбранной тактической схемой.

## Системы игры в нападении

Это системы, которые применяются для позиционной игры в атаке, определяя начальную расстановку и распределение функций игроков. Опираясь на исходную расстановку, игроки впоследствии могут менять позиции, чтобы сохранять позиционный баланс и стабильную структуру игры в соответствии с системой. В то же время мы должны разделять такие понятия, как игровые системы, ротации и специальные перемещения. Системы игры должны учитывать необходимость поддержки игрока с мячом и баланса с точки зрения защиты ради сохранения позиционной целостности. Система или системы, которые выбирает тренер, зависят от игроков в его распоряжении и их способности полноценно выполнять соответствующие требования. Выбор также зависит от пространства для атаки, которое предоставляет защита соперника (Рис. 13).

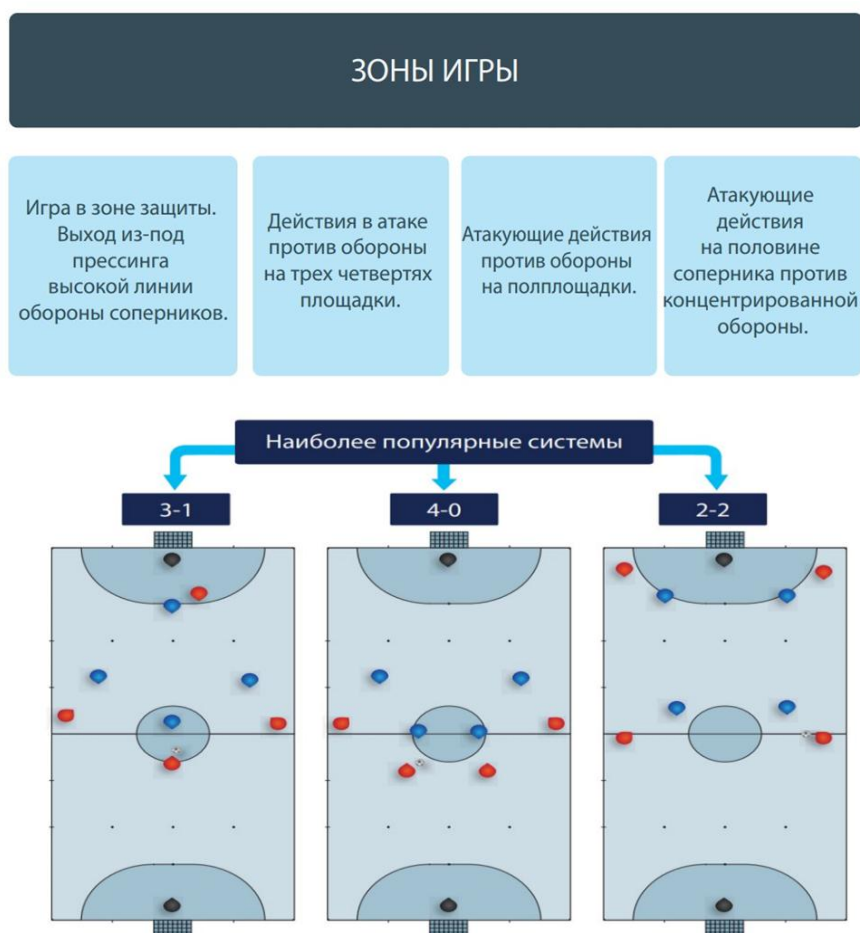


Рисунок 13 – Зоны игры и популярные системы

## Система 3-1

Схема 3-1 считается традиционной, но со временем она начала терять позиции под натиском модели 4-0. Впрочем, с введением новых правил ее популярность и влияние на игру снова повышается. Особенности:

- **Защитник:** обеспечивает баланс в игре, должен обладать хорошим пасом и сильным ударом с дальней дистанции; от него во многом зависит позиционный баланс с точки зрения обороны.
- **Два вингера:** должны эффективно действовать в ситуациях 1x1, обладать хорошим пасом, располагаться как можно ближе к боковым линиям, чтобы обеспечивать ширину игры и углы для передач на столба; в идеале, вингеры должны хорошо владеть обеими ногами, быстро переключаться между фазами защиты и нападения.
- **Столб:** ключевой игрок в этой схеме; должен хорошо завершать атаки и читать игру; может играть спиной к воротам, умеет закрывать мяч корпусом; именно он должен обеспечивать глубину игры. Создать схему 3-1, разделяя линии защиты. Используя глубину и ширину взломать первую линию защиты против концентрированной обороны сыграть напрямую на игрока, который ближе всех к воротам противника, используя его как столба. Используя столба как главного адресата переместить мяч к воротам соперников при быстром продвижении вперед, когда? Зачем? Как? Цели данная система позволяет ротации и перемещения без существенного позиционного дисбаланса, что является ключевым фактором эффективной атаки. У игрока с мячом всегда есть надежный вариант для передачи. Таким образом, эта система подходит командам, желающим контролировать игру и ее темп. Эта система не будет уязвимой для контратак соперника, если игроки грамотно и терпеливо строят свои атаки, поскольку при таком тактическом рисунке предусмотрены различные варианты для сохранения сбалансированности с точки зрения защиты, а за линией мяча постоянно

находятся один или несколько игроков. При использовании этой системы игроки получают много свободных зон благодаря открываниям, так как данная модель обеспечивает глубину и ширину – ключевые факторы для игры в атаке.

Схема 3-1 эффективна при атакующих действиях против концентрированной обороны, а также для быстрого продвижения вперед (Рис. 14).



Рисунок 14 – Система 3-1

Ключевая роль в этой системе принадлежит столбу (Рис. 15,16). Без игрока с необходимыми качествами данную схему не удастся использовать эффективно.



Рисунок 15 – Функции столба



Рисунок 16 – Различные варианты роли столба в схеме 3-1

Одна из основных функций системы 3-1 заключается в продвижении вперед при активном противодействии со стороны соперника. При этом столб исполняет роль главного адресата, который обеспечивает прорыв. Цель состоит в быстром прорыве и переводе игры от своих ворот на противоположный конец площадки. Стремясь достичь глубины и ширины игры, схема 3-1 растягивает защитные линии соперника и создает свободные зоны, в которых можно строить атаку.

## Система 4-0

Схема 4-0 предполагает по сути одну линию атаки (Рис. 17). При этом не выделяется один исполнитель, через которого ведется игра в атаке. Вместо этого система 4-0 предназначена для взламывания линий обороны и создания свободных зон за спиной защитников. Особенности данной модели:

- Необходимы универсальные игроки; система 4-0 более гибкая, чем 3-1.
- Создает более мощное физическое и психологическое давление на защиту соперников.
- Облегчает контроль мяча, так как игрока с мячом постоянно поддерживают несколько партнеров.
- При игре против персональной защиты позволяет нарушить систему подстраховки соперников и создавать свободные зоны за линией обороны в последней трети площадки.
- При противостоянии с зонной обороной или системой переключений атакующей команде необходимо сосредоточиться на действиях между линиями защиты.
- Меньше собственных линий защиты по сравнению с вариантом 3-1
- Эффективная для создания и занятия свободных зон.
- Проблематично использовать при игре против концентрированной обороны.
- Высокий уровень риска для баланса в защите, так как команда играет практически в линию.
- Требуется постоянное и быстрое движение мяча и игроков.
- Позволяет атакующей команде вытянуть центрального защитника из своей позиции

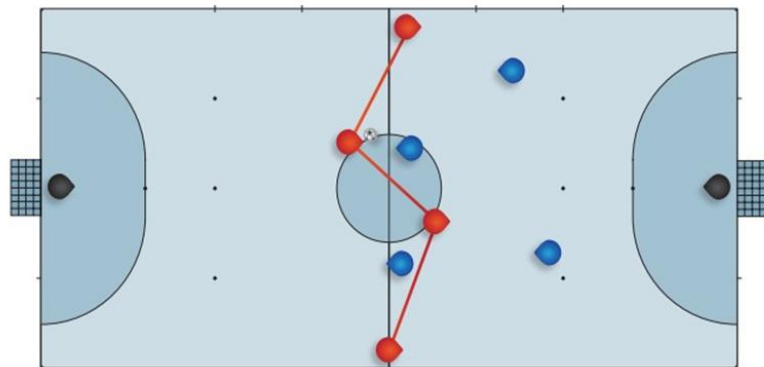
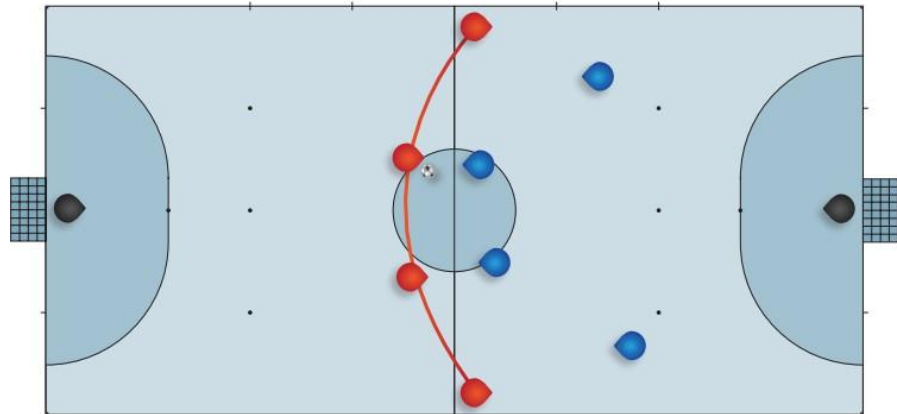


Рисунок 17 - Системы 4-0

## Система 2-2

При этой системе четыре игрока делятся на две линии атаки. Схема широко используется в массовом футзале благодаря рациональному использованию площадки. Характерные особенности системы (Рис. 18, 19).

- Более статична по сравнению с вариантами 4-0 и 3-1, предлагает меньше возможностей для ротаций.
- Редко используется в матчах высокого уровня.
- Применяется в конкретных ситуациях, в основном когда команда проигрывает и хочет создать ситуации 1х1.
- Игроки первой линии атаки должны быть быстрыми, хорошо обыгрывать один на один, обладать отличными навыками паса и завершения атаки.
- Схема также используется при игре с двумя столбами.
- Одна из основных задач системы 2-2 – нарушить защитные линии и систему подстраховки противника, но при этом страдает баланс с точки зрения обороны.
- Традиционно эту систему используют для выхода из обороны в условиях прессинга со стороны соперников.

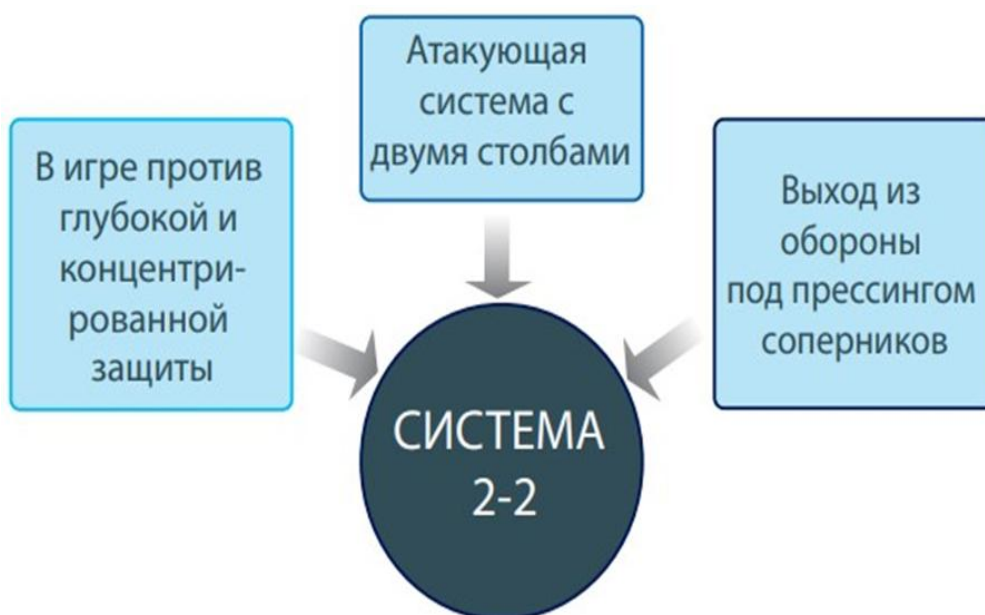


Рисунок 18 - Система 2-2



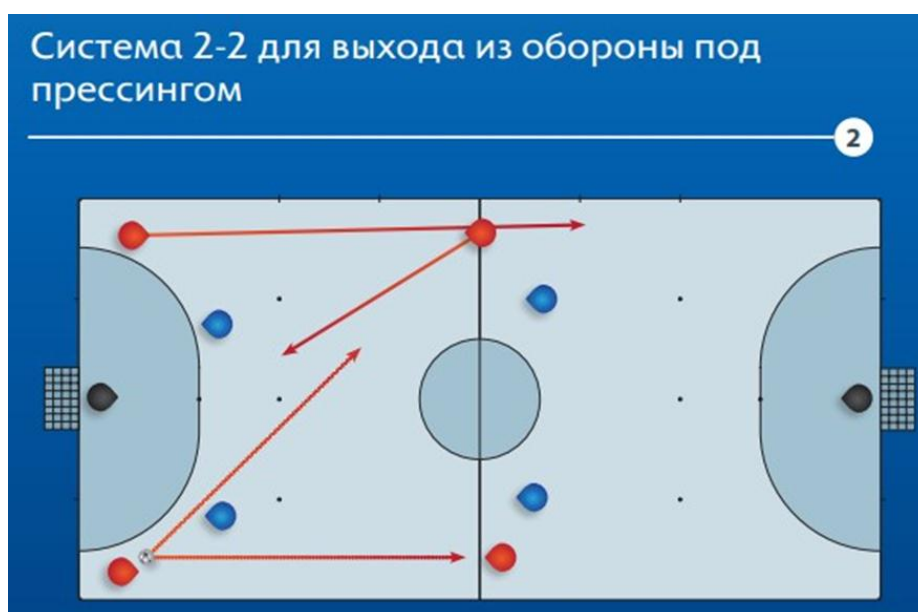


Рисунок 19 - Вариации системы 2-2

### Особые ситуации: 5x4

Атакующая модель 5x4 может применяться в соответствии с правилами игры. Ее преимущества и недостатки следующие:

Использование модели 5x4

- В основном применяется в случаях, когда команда проигрывает по ходу матча.
- Эту модель используют и при ничьей, когда команда хочет получить численное преимущество и повести в счете.

## ***ПРЕИМУЩЕСТВА***

- Можно использовать, когда команда уступает и осталось мало игрового времени.
- Полезна против концентрированной защиты.
- Предоставляет команде численное преимущество.
- Позволяет команде при необходимости взять паузу прямо по ходу игры и оценить ситуацию.
- Провоцирует неуверенность среди соперников и усиливает психологическое давление на них, так как они не контролируют игру.

## ***НЕДОСТАТКИ***

- При потере мяча можно сразу пропустить гол.
- Ворота остаются незащищенными.
- Требуется высокого уровня концентрации и соблюдения дисциплины, чтобы избежать ошибок.

## **Использование модели 5x4**

- В основном применяется в случаях, когда команда проигрывает по ходу матча.
- Эту модель используют и при ничьей, когда команда хочет получить численное преимущество и повести в счете

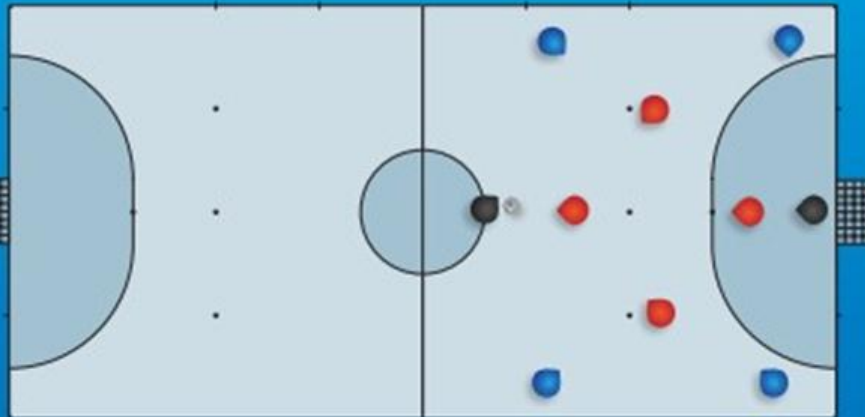
Также используется в следующих случаях:

- Как тактический инструмент для вскрытия концентрированной обороны
- Команда, которая ведет в счете, может использовать эту схему для продолжительного контроля мяча, таким образом, не позволяя соперникам угрожать воротам.
- Для того чтобы сбить ритм игры, когда противник полностью доминирует. Большинство расстановок являются достаточно гибкими и допускают изменения или смену тактического рисунка (с 3-2 на 2-1-2 и т.д.), а также варьирование позиций при завершении атак (Рис. 20).

## Основные системы атакующей игры 5x4

3

Система атаки 3-2



4

Система атаки 2-1-2



5

Система атаки 2-1-2 с забеганием на фланге



Рисунок 20 – Основные системы атакующей игры 5x4

## Особые ситуации: 4х3

Как и в случае с 5х4, правила футзала допускают игру 4х3 с численным преимуществом, которое возникает при удалении одного из игроков противника (на две минуты или до забитого гола). В таких случаях можно использовать самые разные атакующие действия, что в большей степени зависит от расположения трех игроков защиты. Также необходимо принять решение, должны ли в первой линии атаки действовать «перевернутые» игроки (например, левша на правом фланге), как это часто бывает во второй линии атаки (Рис. 21).

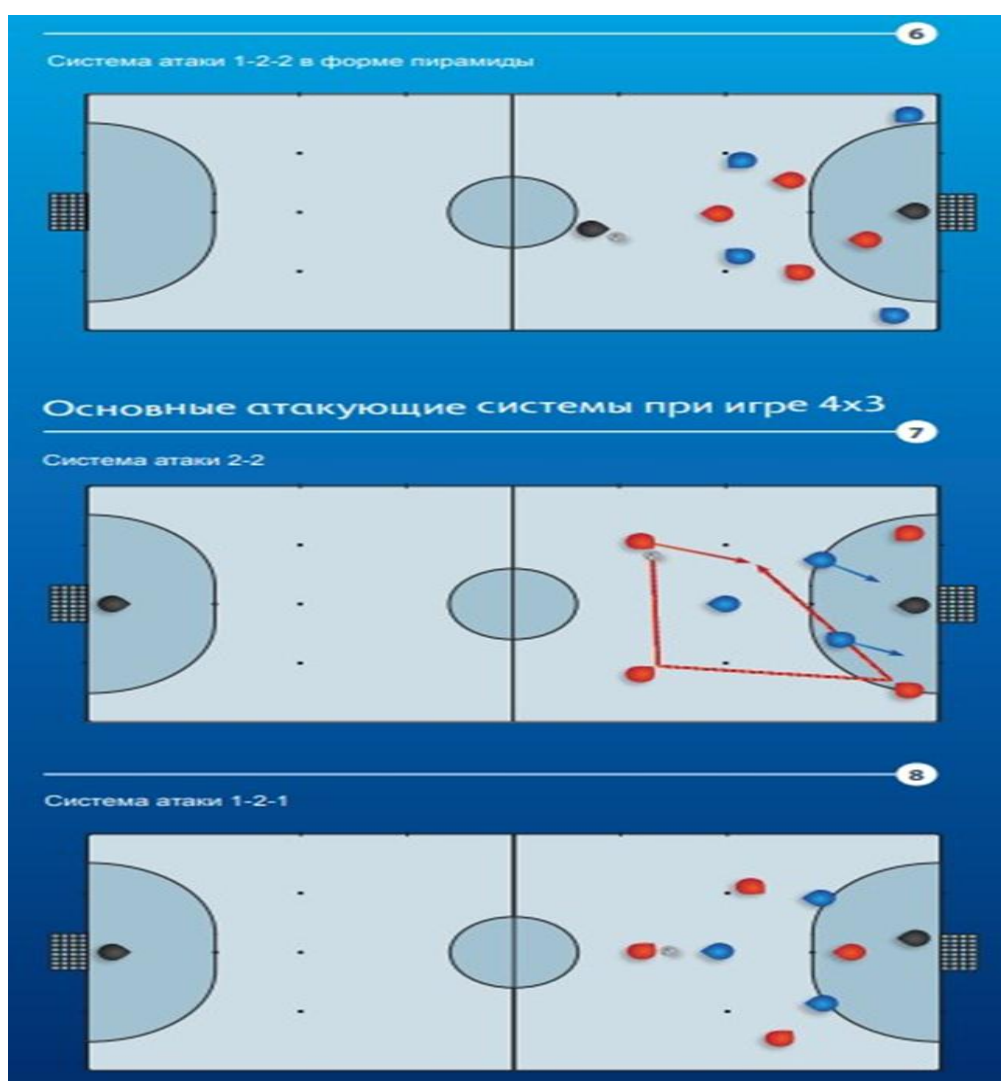


Рисунок 21 – Основные ситуации 4х3

## **Системы игры в защите**

Системы игры в защите применяются для позиционной обороны, определяя начальную расстановку и распределение функций игроков. Опираясь на исходную расстановку, игроки впоследствии могут менять позиции, чтобы рационально занимать пространство в защите. Их действия обусловлены выбранным типом защиты (зонная, персональная, комбинированная, система переключений), а также планом тренера на игру. В рамках каждого типа обороны, которые были детально рассмотрены в разделе 1.5, существуют разные системы. Выбор системы также зависит от зоны площадки, в которой обороняются игроки. Это может быть высокий прессинг по всей площадке, рассредоточенная оборона на трех четвертях площадки, позиционная оборона в средней зоне или концентрированная защита на своей половине.

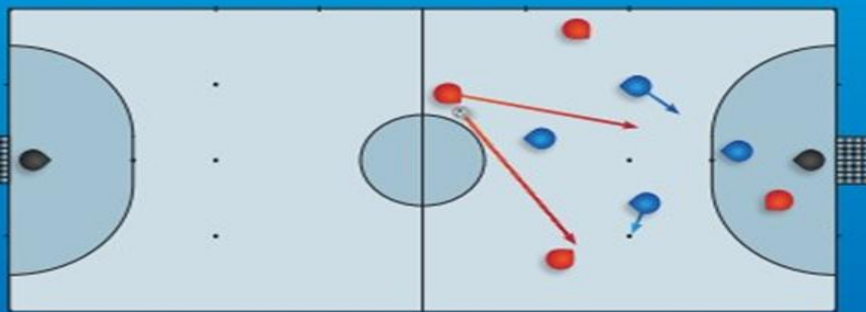
### **Системы зонной защиты**

Естественно, перемещения атакующих игроков определяют конкретную расстановку в рамках зонной обороны. Однако в основном при зонной защите используется ромб (1-1-2-1) или квадрат (1-2-2), причем последняя больше предназначена для высокого прессинга или защиты на своей половине площадки (Рис. 22).

## Наиболее популярные варианты зонной защиты

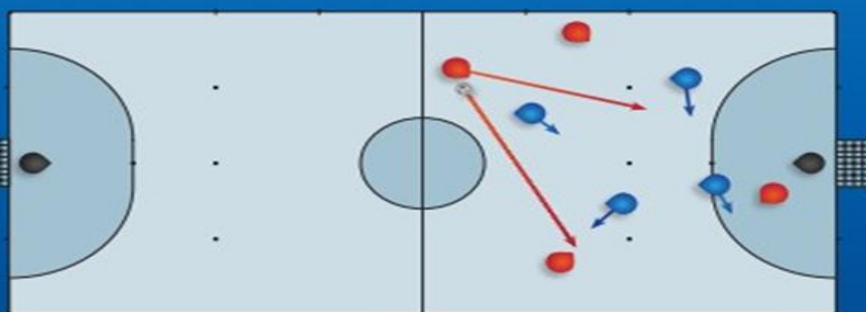
9

Зонная защита 1-1-2-1 на половине площадки



10

Зонная защита 1-2-2 на половине площадки



11

Зонная защита 1-2-2 на трех четвертях площадки



Рисунок 22 – Системы зонной защиты

## Системы персональной защиты

Поскольку суть этого типа защиты сводится к повторению движения опекаемых соперников, то невозможно придерживаться какого-либо конкретного расположения игроков. С другой стороны, с учетом того, в какой зоне команда начинает защитные действия (высокий прессинг, рассредоточенная оборона на трех четвертях площадки, позиционная защита на полплощадки или концентрированная защита на своей половине), игроки могут сохранять начальные позиции до тех пор, пока их соперники не попытаются ворваться в зону защиты. После этого защитники начинают действовать персонально против своих оппонентов. В рамках персональной защиты формальная расстановка игроков обычно применяется только при обороне на полплощадки. В этом случае преимущественно используют расстановку 1-1-2-1 до тех пор, пока защитники не начнут персонально разбирать оппонентов, а противник не перейдет в атаку (Рис. 23).



Рисунок 23 – Системы персональной защиты

## Системы переключений

Системы переключений в основном используют указанные ниже расстановки для высокого прессинга или защиты на полплощадки (Рис. 24).

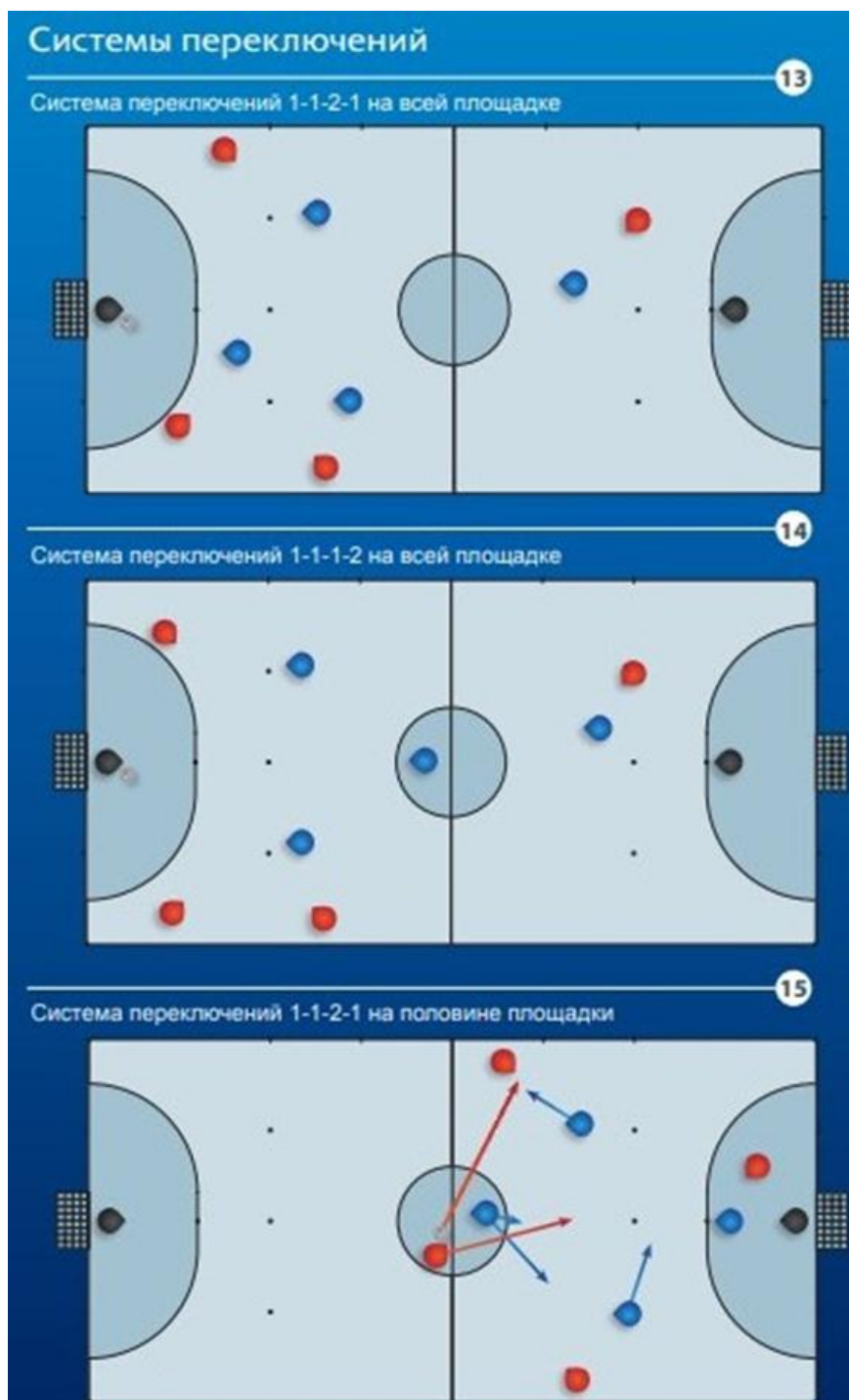


Рисунок 24 – Системы переключений



## Особые ситуации: 4х5

Разные системы могут быть использованы, когда соперники создают ситуацию 4х5 благодаря дополнительному полевому игроку. В таком случае выбор конкретной системы во многом зависит от атакующей модели противника. В основном игроки используют одну из двух следующих схем игры в защите: 1-1-2-1 или 1-2-2 (Рис. 25).

Необходимо учитывать следующие важные моменты такие как: распределение зон в соответствии с конкретной системой; движение как единое звено; перекрывание углов для передач; расположение игроков защиты (обычно ориентировано на центр); расположение по зонам в зависимости от положения мяча в конкретный момент; недопущение разрыва защитных линий; согласованность тактических действий (сдерживание или прессинг); перемещения без потери визуального контроля зоны игры; недопущение ударов из-за штрафной (необходимо внимательно следить за сильной ногой каждого игрока первой линии атаки противника).

- Переключения между системами защиты: с 1-1-2-1 на 1-2-2 и обратно в зависимости от атакующей модели соперников.
- Важно знать о главных технических способностях соперников.
- После возобновления контроля над мячом не стоит спешить с ударом. Необходимо выбирать только надежные варианты для удара либо просто сохранять контроль мяча, чтобы вам не приходилось постоянно обороняться в условиях численного меньшинства.
- Можно прессинговать на половине соперников, не позволяя им свободно продвигаться вперед.

Система защиты 1-1-2-1



Система защиты 1-2-2



Рисунок 25 – Основные системы при защите 4x5

**Особые ситуации: 3x4**

Ниже показаны основные системы защиты в условиях численного меньшинства 3x4 после удаления одного из игроков. Они способны обеспечить мобильность и гибкость команды в соответствии с атакующими действиями соперника и расположением мяча. В случае

игры 3х4 в численном меньшинстве, как и в ситуации 4х5, защищающаяся команда должна постоянно переключаться между системами 1-2-1 и 1-1-2 в зависимости от положения мяча и перемещений атакующих игроков (Рис. 26).

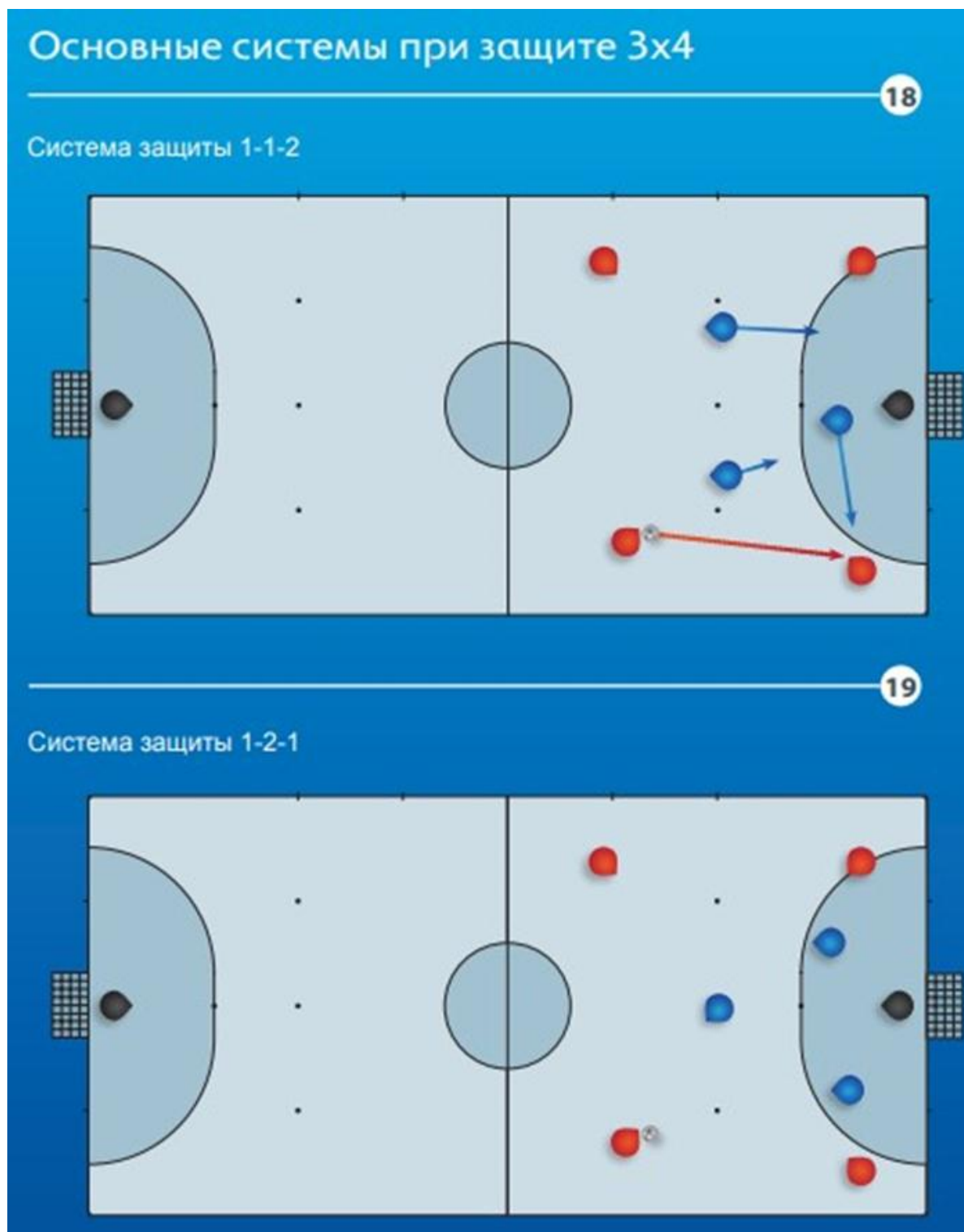


Рисунок 26 – Системы при защите 3х4

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какие существуют формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степени активности действий игроков защищающейся команды, в чем их особенности (концентрированная, рассредоточенная оборона и прессинг).
2. Возможно ли в футзале подключение вратаря к атакам партнеров по команде.
3. Какие выделяют виды подготовки спортсменов в футзале (тактику атаки (нападения) и тактику обороны).
4. Этапы спортивного развития спортивной игры футзал.
5. В чем заключается тактический прием открывания.
6. Какие еще тактические приемы существуют.
7. На чем основано групповое тактическое взаимодействие «треугольник».
8. Основные системы защиты спортивной игры футзал.
9. Особенности индивидуальной тактики защиты без мяча - приемы закрывания и перехвата.
10. Каковы четыре этапа процесса формирования тактических навыков.
11. Основные цели и задачи тактики спортивной игры футзал.
12. Системы и особые ситуации спортивной игры футзал.

## **ГЛАВА 4 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ ФУТЗАЛ**

### **4.1 Особенности обучения технике спортивной игры футбол**

Целью методики является достижение наивысших результатов овладения техническими приемами и их дальнейшим совершенствованием. Методика обучения технике футзала включает в себя следующие задачи:

1. Определение сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом.

2. Выявление тенденции дальнейшего развития технических, возрастных, ростовых, физических и функциональных параметров мини-футболистов.

3. Построение учебно-тренировочного процесса. Для определения сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом необходимо участие в соревнованиях, которые позволяют тренеру выявлять наиболее подготовленных игроков и наименее подготовленных. На основании этих наблюдений строится учебно-тренировочный процесс с индивидуальным подходом к каждому игроку. Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач подготовки игроков. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированными занятиями футзалом начинают в детском возрасте, и техническая подготовка занимает большое место. Чтобы обучение технике на начальном этапе необходимо учитывать следующее. Во-первых, обучаемые должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой; во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой, второе - умелое использование подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом

ее сущности. В процессе совершенствовании техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов как в обычных, так и в сложных условиях игры. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде. В процессе совершенствовании техники необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны.

Можно выделить основные факторы, которые необходимо учитывать при обучении техники игры:

1. достаточный уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов;
2. совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры;
3. высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов;
4. высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры;
5. владение системой специальных знаний. На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного, обучение техническим приемам игры происходят в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технического приема.

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

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

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

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

6. Владение специальными знаниями. Указанной последовательности обучения придерживаются, используя подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете, объединению всех компонентов способствуют специальные знания, которые ставятся перед обучаемыми в игре. На начальном этапе все обучаемые должны освоить прочно рациональную технику приемов футзала. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся. Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде. В конечном счете, следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов и техническое совершенство применительно к игровой функции спортсмена в команде. Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания технических приемов в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки. Главным оружием футболиста на поле является умение легко и непринужденно владеть мячом. Техничный футболист даже в одиночку

способен обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, при необходимости поддержать мяч. И это тем более важно, что футзал предъявляет к технической оснащенности играющих повышенные требования. Ведь ограниченность поля для игры и повышенная концентрация игроков требуют от футболистов умения экономно владеть мячом и точно им распоряжаться. Игроку же, от которого мяч отскакивает, словно от стенки, и который не умеет точно передать мяч партнеру и ударить по воротам, трудно играть в малый футбол.

#### **4.2 Технические приемы спортивной игры футзал**

Технические приемы, используемые при игре в футзале, те же, что и в большом футболе. Некоторые различия связаны со спецификой действий на площадке малого размера, с мячом с уменьшенным отскоком, разницей в правилах игры. Например, в футзале гораздо чаще и эффективней используется удар по мячу носком ноги. Этот удар является неожиданным для вратаря, так как производится с близкого расстояния практически без замаха. А вот удары головой используются гораздо реже, так как утяжеленный футзальный мяч не часто взлетает над площадкой. Многие футболисты с успехом используют остановку мяча подошвой с последующим его переводом на ход себе или партнеру. Эта остановка позволяет очень надежно принимать и контролировать мяч при взаимодействии именно на коротком расстоянии. правилами. Определенная специфика в использовании тех или иных технических приемов имеется и у футзальных голкиперов. Гораздо чаще, чем в большом футболе, используется не ловля, а отбивание мячей, сильно посланных в ворота с ближнего расстояния. Особенно важно умение отбивать низко летящие мячи ногами. Повышенные требования предъявляются к навыкам быстрого и точного ввода мяча вратарем, позволяющим своевременно начать контратаку своей команды или дать непосредственно голевую передачу партнеру у ворот соперника.



Обучение технике владения мячом полевого игрока. Перед тем как приступить к освоению технических приемов, нужно запомнить несколько советов.

1. Разучивание технических приемов начинайте с «сильной» ноги, т. е. с той, которой удобно бить. После этого легче перейти на освоение приема слабой ногой.

2. Закреплять технические приемы старайтесь в обстановке, приближенной к игровой.

3. Тренируйте технические приемы не от случая к случаю, а систематически.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов:

удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и специфический прием введение мяча из-за боковой линии ногой (Рис. 27).

Рассмотрим основную классификацию ударов, остановки и ведения мяча сначала схематично, а потом подробно.

Удары по мячу ногой:

- Удар внутренней стороной стопы
- Удар внутренней частью подъема
- Удар серединой подъема
- Удар внешней частью подъема
- Удар носком
- Удар пяткой
- Резаные удары
- Удары с лёта
- Удар с полулета
- Удары по мячу головой

Остановка:

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъема
- Остановка катящегося мяча подошвой

Ведение мяча:

- Дриблинг
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Техника игры вратаря
- Как развить «чувство мяча»

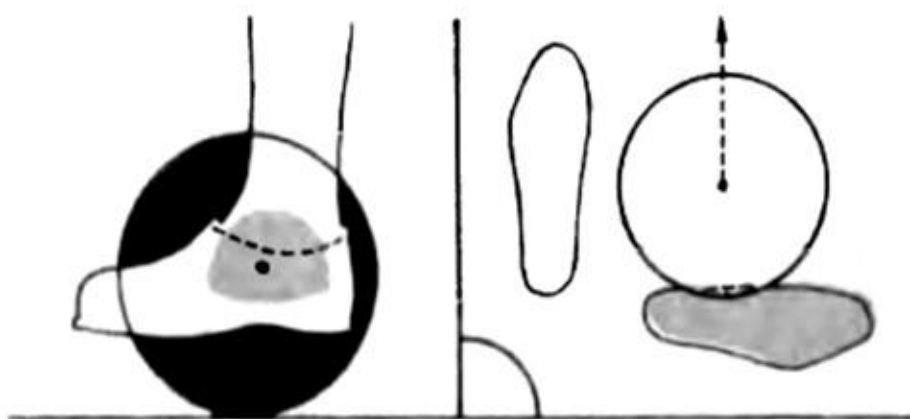


Рисунок 27 - Удар по мячу ногой

Лучше всего, если ты сначала освоишь удар внутренней стороной стопы. Конечно, тебе хотелось бы сразу ударить изо всей силы, так, чтобы мяч ракетой полетел в ворота. Правильно, голы определяют исход игры. Но разве мяч всегда лежит так как удобно у твоей ноги, чтобы легко было забить гол? Сначала надо с помощью точных передач создать голевую ситуацию. И вот ударом внутренней стороны стопы (его иногда называют еще ударом «щечкой») можно наилучшим образом и наиболее точно подыграть мяч партнеру по площадке.

Методические указания к удару (Рис. 28).

**Указание 1.** Опорная нога слегка согнута в колене и расположена рядом с мячом. Носок направлен в сторону удара.

**Указание 2.** Носок бьющей ноги несколько поднят, голеностопный сустав закреплен жестко (это правило распространяется на все удары)

**Указание 3.** Мяч ударяется относительно большой площадью внутренней стороны стопы по центру.

**Указание 4.** Туловище наклонено над мячом, вес тела падает на опорную ногу (Табл. 1).



Рисунок 28 – Удар внутренней стороной стопы

Таблица 1 – Работа над ошибками удара по мячу ногой

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1</b></p>	Опорная нога. Почему так важно положение опорной ноги?
<p><b>Ошибка 2</b></p>	Опорная нога. Займи эту позицию. Что ты можешь установить?
<p><b>Ошибка 3</b></p>	Бьющая нога.
<p><b>Ошибка 4</b></p>	Бьющая нога

## ***Тренируем удар внутренней стороной стопы***

**Упражнение 1.** Направь лежащий мяч в специальную стенку на площадке. Останови отскочивший мяч и снова ударь по лежащему мячу. Расстояние от стенки в начале выполнения 5 м.

**Упражнение 2.** Ударь лежащий мяч 100 раз по цели, например, по дереву, по ведру или по квадрату, который ты нарисовал на стене. Когда ты из 100 ударов с расстояния 10 м 70 раз попадешь в цель, ты уже «маленький мастер».

**Упражнение 3.** Пошли мяч в стену, но не останавливай отскочивший мяч, а снова выполни удар. Подсчитай сколько раз тебе удастся ударить без остановки (Табл. 2).

Таблица 2 – Работа над ошибками удара внутренней стороны стопы

Ты нашел ошибку?	Исправь ошибку так
<b>Ошибка 1.</b> Опорная нога не стоит рядом с мячом. Мяч вряд ли полетит по земле.	1. При ударе внутренней стороной стопы обрати внимание на правильное положение опорной ноги. 2. Попробуй сильно наклониться над мячом. Чтобы он был под грудью.
<b>Ошибка 2.</b> Опорная нога не направлена в сторону удара, а стоит косо к мячу. Это положение создает неуверенность в общем равновесии игрока.	1. Поверни носок опорной ноги в направлении удара. 2. Сделай прыжок на месте на опорной ноге и держи при этом бьющую ногу под углом 90 градусов к опорной.
<b>Ошибка 3.</b> Бьющая нога стоит под неправильным углом по отношению к направлению удара. Мяч полетит в непредусмотренном направлении.	1. У тебя ещё очень жесткий тазобедренный сустав «Выкрути» бьющую ногу больше в сторону. 2. Занимайся прилежной гимнастическими упражнениями.
<b>Ошибка 4.</b> Бьющая нога попадает не по центру мяча, удар производится не всей стопой. Мяч приобретает вращение.	1. Поставь опорную ногу поближе к мячу. 2. Подведи бьющую ногу, серединой стопы. Повтори имитацию удара без мяча.

**Упражнение 4.** Выполни предыдущие три упражнения вместе с друзьями по команде, организовав «улицу». Теперь твои друзья исполняют роль цели.

**Упражнение 5.** Повтори все эти упражнения с друзьями выстроившись в четырехугольнике, в круге.

**Упражнение 6.** Во время бега в высоком темпе вместе с товарищем, который находится рядом с тобой на расстоянии 10-15 м, передавайте мяч друг другу внутренней стороной стопы. Мяч останавливается, подбивается под удар на 2-3 м и снова отыгрывается. Можно так же играть не останавливая мяча (Рис. 29).

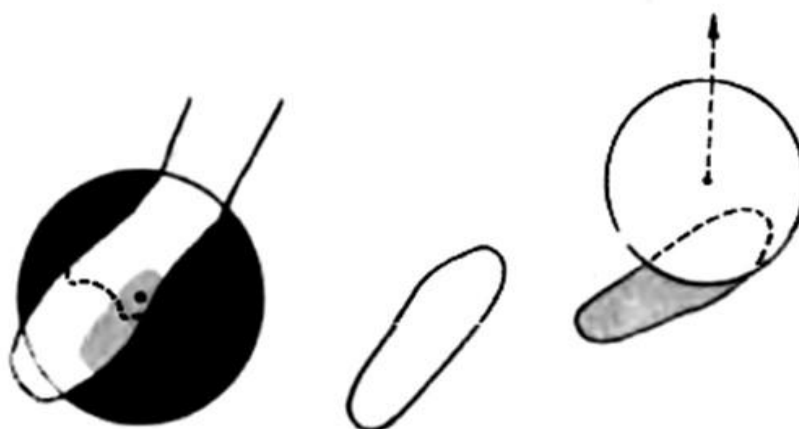


Рисунок 29 - Удар внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема вряд ли представит какие-либо трудности для тебя. Но попасть точно в ту точку мяча, которая придавала бы ему задуманное направление полета, не так просто. Точный удар зависит от направления разбега и положения опорной ноги по отношению к мячу. При фланговых подачах, при угловом ударе, при ударе от ворот и свободном ударе чаще всего применяется удар внутренней частью подъема. При этом ударе мяч летит обычно через головы игроков.

Методические указания к удару (Рис. 30).

**Указание 1.** Разбег делается наискосок и немного дугой к направлению удара.

**Указание 2.** Слегка согнутая опорная нога становится сзади и чуть в стороне от мяча. Носок опорной ноги направлен косо по направлению удара.

**Указание 3.** Носок бьющей ноги сильно оттянут вниз, а голеностоп крепко зафиксирован (не двигается).

**Указание 4.** Удар производится внутренней стороной стопы.

**Указание 5.** Вес тела переносится на опорную ногу. Если хотят получить высокую траекторию полета мяча, туловище несколько наклоняют назад (Табл. 3, 4).

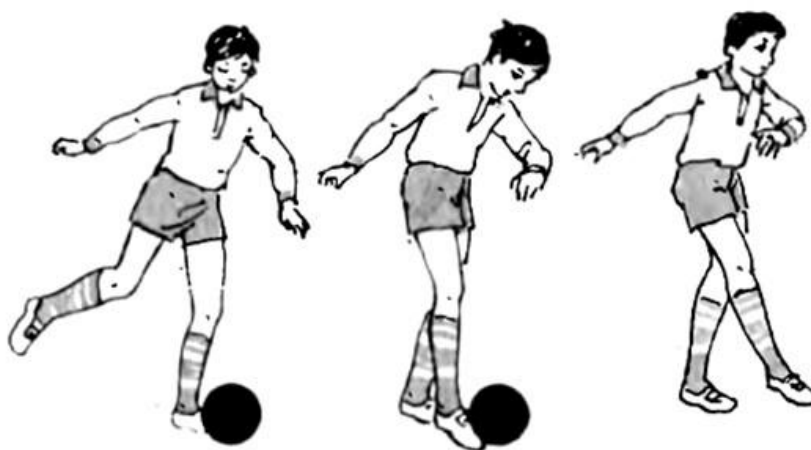


Рисунок 30 – Правильность выполнения удара носком

Таблица 3 – Работа над ошибками внутренней частью подъема

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1</b></p>	<p>Разбег. Разбег очень важен для точного удара.</p>
<p><b>Ошибка 2</b></p>	<p>Опорная нога. Бьющая нога касается мяча, но этого недостаточно.</p>
<p><b>Ошибка 3</b></p>	<p>Носок бьющей ноги. Эта ошибка часто случается у новичков.</p>


<p><b>Ошибка 4</b></p> 	<p>Стопа бьющей ноги. Причину неправильного удара надо искать в плохо закрепленном голеностопе.</p>
--	---

Таблица 4 – Работа над ошибками удара носком

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<p><b>Ошибка 1.</b> Разбег не был дугообразным. Ударить внутренней частью подъема вряд ли возможно. Мяч пойдет в другом направлении.</p>	<p>1.Разметь себе дугообразный разбег и попробуй придерживаться разметки при разбеге.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b> Опорная нога слишком близка к мячу. Это мешает бьющей ноге выполнить удар.</p>	<p>1.Не делай больших шагов при разбеге и поначалу не беги так быстро. 2. Установи правильно опорную ногу. На ширину стопы.</p>
<p><b>Ошибка 3.</b> Носок бьющей ноги не опущен вниз. Поэтому по мячу игрок ударяет, носком.</p>	<p>1.Твой голеностоп пока не очень подвижен. Удели больше времени для развития ног. Подноси голеностоп к мячу под углом 90 градусов.</p>
<p><b>Ошибка 4.</b> Носок бьющей ноги слишком сильно развернут. Удар выполняется почти внутренней стороной стопы. В результате мяч не летит высоко.</p>	<p>1.Попытайся попасть по мячу как можно ниже. Заверни стопу во внутрь. Голеностоп под углом 90 градусов.</p>

### *Тренируем удар внутренней частью подъема*

**Упражнение 1.** Необходимо подбежать по дуге к лежащему мячу, но ударять по мячу не нужно. Проверить положение опорной и бьющей ног. Повторить упражнение 15 раз.

**Упражнение 2.** Выполни удар сначала 20, потом от 40 до 50 раз против стены дома или тренировочной стенки. Отметь себе на стене какую-нибудь цель.

**Упражнение 3.** Ударь по лежащему мячу так, чтобы он перелетел через препятствие высотой 2-3 м и попал в круг диаметром 2 м. Дистанция 18-20 м. Заметь, сколько у тебя будет попаданий после 10, 20 и 30 ударов.

**Упражнение 4.** Веди мяч вдоль боковой линии к угловому флангу. Примерно в 10 метрах от фланга сделай ударом внутренней частью подъема фланговую подачу на ворота. Перед воротами располагается твой друг, который останавливает мяч. Повтори упражнение по меньшей мере 20 раз (10 слева, 10 справа).

**Упражнение 5.** Подай 10 угловых ударов слева и 10 справа правой ногой. Затем такое же число подач выполни левой ногой. В 10 м от ворот стоит твой друг, который пытается забить мяч головой или ногой.

**Упражнение 6.** Сделай 20 ударов от ворот. Постарайся выбить мяч подальше. Мяч принимает партер и посылает его обратно тебе (Рис. 31).

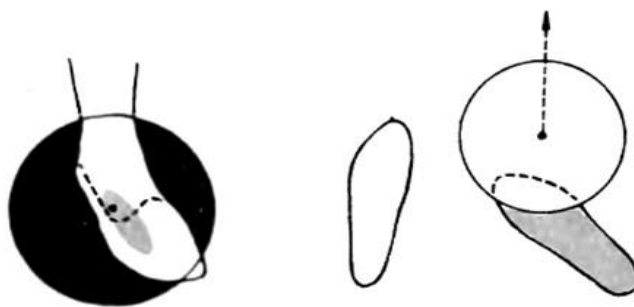


Рисунок 31 - Удар внешней частью подъема

Нападающие должны обязательно овладеть ударом внешней частью подъема; применяя его, они смогут мощно обстреливать ворота. Скоро ты заметишь, что удар внешней частью подъема хорош и для точного паса мяча на далекое расстояние. Почему? Сравни поверхность, которой касается нога при ударе внешней частью подъема, с



поверхностью при ударе внутренней частью подъема. Что ты установишь?

Удар внешней частью подъема нередко применяют и когда хотят «срезать» мяч. Для этого нужно ударить в определенное место мяча, чтобы он получил вращение.

Методические указания к удару (Рис. 32).

**Указание 1.** Слегка согнутая нога располагается на уровне мяча и должна быть удалена от него на такое расстояние, чтобы не мешать бьющей ноге.

**Указание 2.** Носок бьющей ноги должен быть оттянут вниз, а вся нога повернута во внутрь.

**Указание 3.** В мяч надо попасть наружной частью стопы.

**Указание 4.** Тяжесть тела переносится на опорную ногу. При ударе наблюдается легкое закручивание верхней части туловища (Табл. 5, 6).

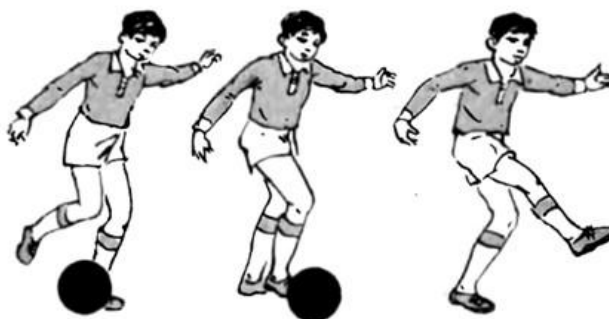



Рисунок 32 - Удар внешней частью подъема

Таблица 5 – Работа над ошибками удара внешней частью подъема

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1</b></p> 	<p>Разбег. Обрати внимание на последовательность шагов.</p>




<b>Ошибка 2</b>		Опорная ног.
<b>Ошибка 3</b>		1. Опорная нога.
<b>Ошибка 4</b>		1. Стопа бьющей ноги.

Таблица 6 – Работа над ошибками при разбеге перед ударом

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<b>Ошибка 1.</b> Разбег выполняется не точно по направлению удара. Повернуть внутрь стопу вьющей ноги трудно.	1. Прочерти на земле линию прямого разбега. 2. Попробуй сознательно придерживать при разбеге этой линии и потом наноси удар.
<b>Ошибка 2.</b> Опорная нога стоит слишком близко к мячу и мешает бьющей ноге. При таких условиях удар выполнить нельзя.	1. Ошибку можно устранить постоянными упражнениями. Очень важно выработать «чувство» правильного положения опорной ноги. 2. Повтори неоднократно упражнение подноса стопы к мячу.
<b>Ошибка 3.</b> Опорная нога расположена не рядом с мячом и не стоит на его уровне. Удар теряет	1. Попробуй сделать противоположную ошибку. Поставь опорную ногу слишком рядом с

силу. Туловище нельзя наклонить над мячом.	мячом. 2. Повтори несколько раз это упражнение.
<b>Ошибка 4.</b> Стопа бьющей ноги недостаточно оттянута вниз. Получается удар боком, а не внешней частью подъема.	1. Развивай мышцы стопы. 2. При ударе обращай особое внимание на закрепление голеностопа.

### *Тренируем удар внешней частью подъема*

Методические указания к удару под прямым подъемом (Рис. 33).

**Упражнение 1.** Ударь 20-30 раз по лежащему мячу, направляя его в стенку. Расстояние до мяча 8-10 м. Удар должен быть несильным. Обрати внимание на расположение опорной и бьющей ноги.

**Упражнение 2.** То же, но увеличивая постепенно расстояние до стенки. Удары наноси по очереди то левой, то правой ногой.

**Упражнение 3.** То же (50 раз), но теперь не останавливай отскочившего мяча, а с ходу посылай его в стенку.

**Упражнение 4.** Потренируй удар внешней стороной подъема вместе с товарищем при помощи «улицы». Сначала бейте по лежащему мячу, а потом не останавливая мяча с ходу.

**Упражнение 5.** Выполни с друзьями упражнение «Пустые ворота» и «мяч через линию», применяя удар только внешней стороной подъема.

**Упражнение 6.** Вместе с товарищами пробей по 10 11-ти метровых. Но только внешней частью подъема. Целься в углы ворот. Кто больше всех забьет.

**Упражнение 7.** Подай 10 угловых удара слева и 10 справа от ворот. С правой стороны правой ногой, с левой стороны левой ногой. Туловище при этом должно быть несколько наклонено назад для того, чтобы мяч поднимался в воздух и перелетал через головы игроков. Перед воротами стоит игрок, который пытается забить гол ногой или головой.



Рисунок 33 - Удар прямым подъемом

Вот теперь ты можешь нанести пушечный удар по воротам. Удар прямым подъемом (серединой подъема) как раз и служит для нанесения сильных ударов, которые вратарю не так-то легко отразить. Применяется этот удар обычно для обстрела ворот и для дальних передач. При тренировке удара ты быстро заметишь, что он доставляет на первых порах известные трудности, особенно в тех случаях, когда на тебе слишком большая обувь. Поэтому, вначале не бей по мячу в полную силу и в первую очередь научись точно попадать по мячу прямым подъемом. Когда ты будешь уверенно выполнять удар, приучайся бить более мощно, увеличивая силу удара постепенно.

Методические указания к удару (Рис. 34).

**Указание 1.** Направление разбега совпадает с направлением удара.

**Указание 2.** Опорная нога становится рядом с мячом, и носок ее смотрит точно по направлению удара.

**Указание 3.** Носок бьющей ноги оттянут далеко вниз, голеностоп твердо зафиксирован (не движется во время удара).

**Указание 4.** Когда удар выполняется внешней частью подъема, стопа соприкасается с мячом внешней частью подъема.

**Указание 5.** Туловище наклоняется над мячом. Это положение некоторое время сохраняется и после удара (Табл. 7, 8).

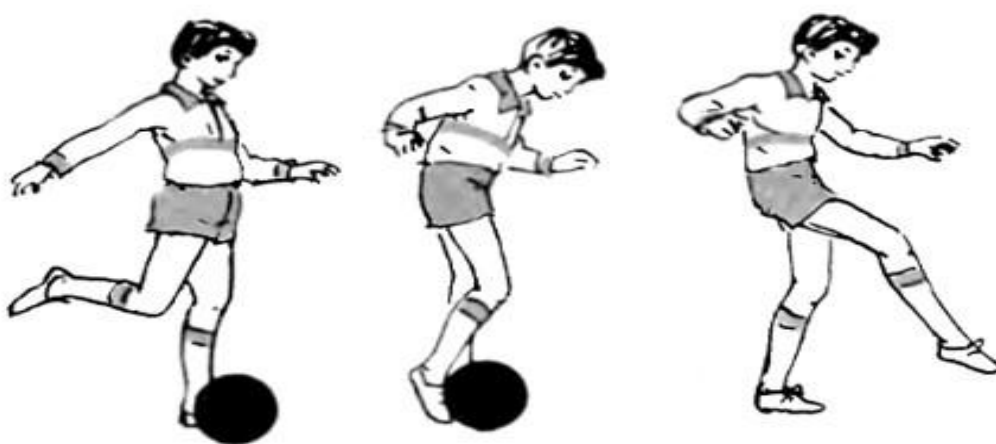


Рисунок 34 – Выполнение удара по воротам

Таблица 7 – Работа над ошибками при выполнении удара по воротам





Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1.</b></p> 	<p>Опорная нога. Правильное положение опорной ноги очень важно при ударе прямым подъемом.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b></p> 	<p>Разбег. Сравни направление разбега при этом ударе с направлением разбега при других ударах.</p>
<p><b>Ошибка 3.</b></p> 	<p>Стопа бьющей ноги. Подумай, почему эта ошибка так часто встречается у новичков!</p>
<p><b>Ошибка 4.</b></p> 	<p>Туловище. Правильный удар прямым подъемом находится в зависимости от положения туловища.</p>

Таблица 8 – Работа над ошибками при ударе

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<p><b>Ошибка 1.</b> Опорная нога не стоит рядом с мячом, и ее направление не совпадает с направлением удара. Игрок чувствует неустойчивость</p>	<p>1. Ударь по лежащему мячу 20-30 раз с места и обрати внимание на положение опорной ноги.</p> <p>2. Повтори несколько раз постановку опорной ноги.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b> Направление разбега не совпадает с направлением удара. Поэтому по мячу нельзя точно ударить прямым подъемом.</p>	<p>1. Разметь направление разбега на земле.</p> <p>2. Попробуй пробежать по прочерченной линии и нанести удар по мячу.</p>
<p><b>Ошибка 3.</b> Носок бьющей ноги недостаточно оттянут вниз. Начинающие обычно боятся зацепить носком землю.</p>	<p>1. Прodelай гимнастические упражнения для развития стопы с оттягиванием ее вниз.</p> <p>2. Ударь по лежащему мячу 50-60 раз и преодолей боязнь зацепится носком за землю</p>
<p><b>Ошибка 4.</b> Туловище не наклонено над мячом. Если игрок не стоит над непосредственно перед воротами, мяч полетит над перекладиной.</p>	<p>1. Согни сильнее колено бьющей ноги и наклони туловище вперед.</p> <p>2. Попружинь на ногах и слегка подпрыгни в этом положении.</p>

***Тренируем удар прямым подъемом:***

Методические указания к удару по мячу в цель (Рис. 35).

**Упражнение 1.** Нанеси 30 ударов мячом в стену и присмотришь внимательно к положению стопы бьющей ноги и туловища. Если мяч

летит не прямо, а «забирает» вправо или влево, подумай, что именно ты делаешь неправильно (расстояние от стены 8-10 м).

**Упражнение 2.** Нанеси 50 ударов по лежащему мячу в цель, нарисованную на стене. Подсчитай количество попаданий (расстояние от стены 10м).

**Упражнение 3.** Пошли мяч в дерево, столб, штангу, подвешенное кольцо или какую-нибудь другую цель.

**Упражнение 4.** Пошли лежащий мяч в ворота. Твой товарищ – вратарь. Сколько ты забьешь ему из 30 ударов? После 30 ударов поменяйтесь местами. Теперь ты вратарь. Сначала бей с 11м, потом с 16 и 20м.

**Упражнение 5.** Потренируй с товарищем «улицу». Постепенно увеличивай расстояние между собой и товарищем до 20 шагов.

**Упражнение 6.** Повтори упражнения 1-5, но удар наноси по катящемуся мячу. Мяч перед ударом не останавливай, а посылай сразу прямым подъемом в цель.

**Упражнение 7.** Поиграй с товарищем в «Замок» или «Пустые ворота» но только применяя удар прямым подъемом.

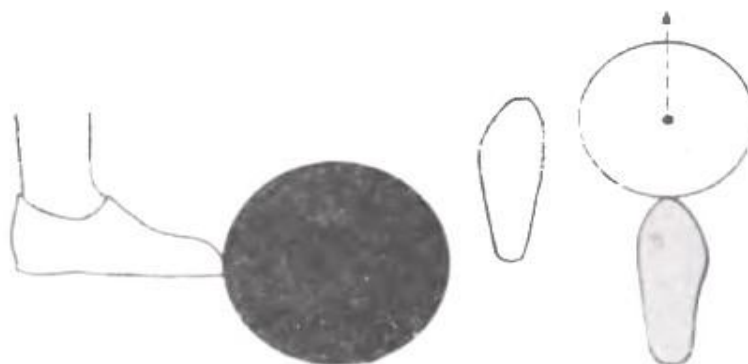


Рисунок 35 - Удар носком по мячу в цель

Техника удара по мячу носком во многом совпадает с техникой удара серединой подъема. Основное отличие заключается в положении стопы бьющей ноги при производстве удара. Если в случае выполнения

удара серединой подъема носок стопы бьющей ноги сильно оттянут вниз, то при ударе носком оттянут лишь настолько, чтобы в момент удара был направлен в центральную часть мяча. В футзале нередки ситуации, когда игрок вблизи ворот соперника не успевает добежать до мяча, чтобы пробить по нему обычным способом. В таком случае он может попытаться за счет более широкого последнего шага или выпада дотянуться до мяча носком и резким толчком послать его в цель. Поэтому важно ознакомиться с правильным выполнением этого удара. Обычно его применяют, когда у ворот соперника плотно играет защита и нельзя сделать замах для удара по мячу, и в тех случаях, когда трудно дотянуться.

Методические указания к удару (Рис. 36).

**Указание 1.** Опорная нога стоит примерно на уровне мяча. Носок указывает направление удара.

**Указание 2.** Стопа бьющей ноги приподнята и должна вместе с голенью составлять прямой угол.

**Указание 3.** Голеностоп бьющей ноги, твердо зафиксирован (не движется во время удара).

**Указание 4.** Удар наносится носком в центр мяча (Табл. 9, 10).

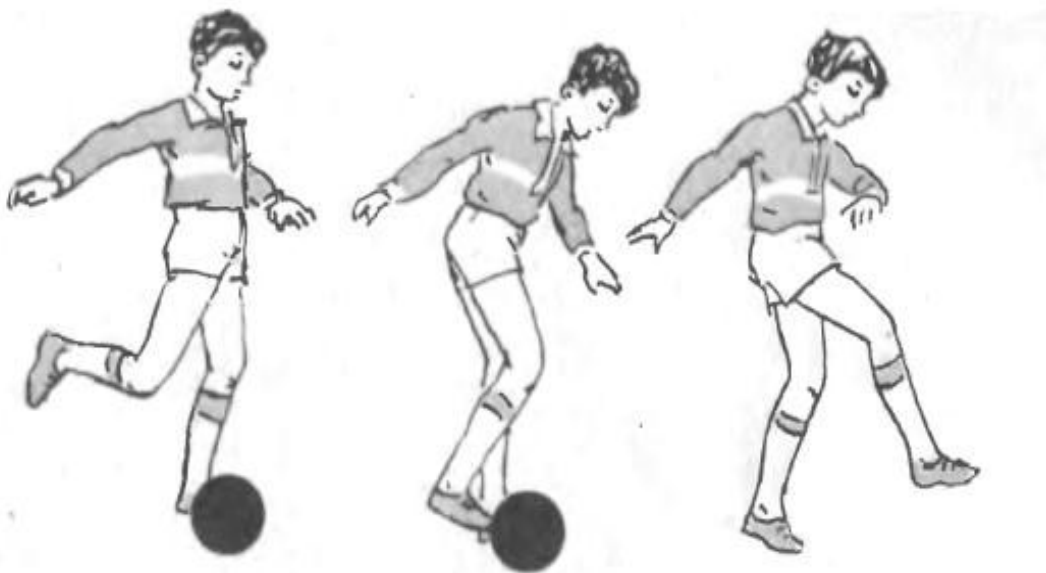




Рисунок 36 – Выполнение удара по мячу опорной ногой

Таблица 9 – Работа над ошибками при ударе опорной ногой



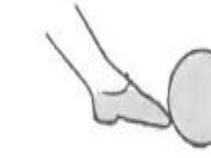

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1.</b></p> 	<p>Опорная нога. Правильное положение опорной ноги очень важно при ударе.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b></p> 	<p>Носок бьющей ноги. Чем определяется здесь направление полета мяча?</p>
<p><b>Ошибка 3.</b></p> 	<p>Стопа бьющей ноги. Подумай, чем вызвана эта ошибка?</p>
<p><b>Ошибка 4.</b></p> 	<p>Стопа бьющей ноги. Это типичная ошибка при всех видах удара.</p>

Таблица 10 – Работа над ошибками при ударе опорной ногой

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<p><b>Ошибка 1.</b> Опорная нога располагается не на одном уровне с мячом, и ее направление не совпадает с направлением удара. Удар получится несильным и</p>	<p>1. Обрати внимание на положение опорной ноги. 2. Повтори несколько раз постановку опорной ноги. Повтори</p>

неточным	удар с разбега.
<b>Ошибка 2.</b> Носок бьющей ноги не попадает в центр мяча. Мяч получает вращение и летит не в том направлении.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подведи носок бьющей ноги к центру мяча.</li> <li>2. Нанеси 50 ударов в определенную цель на площадке.</li> </ol>
<b>Ошибка 3.</b> Стопа бьющей ноги не образует прямого угла с голенью. Мяч можно отбить на небольшое расстояние.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держи стопу и голень под прямым углом. Попрыгай в таком положении 10-15 раз.</li> <li>2. При ударах наклоняй туловище вперед над мячом. Обрати внимание на положение опорной ноги.</li> </ol>
<b>Ошибка 4.</b> Стопа бьющей ноги «закручена» и жестко не зафиксирована. Удар получается не точным.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поверни носок бьющей ноги точно в направлении удара и закрепи голеностоп.</li> <li>2. Нанеси несколько ударов в цель.</li> </ol>

### ***Тренируем удар носком:***

Методические рекомендации к головой с места (Рис. 37).

**Упражнение 1.** По технике выполнения удар носком во многом схож с ударом средней частью подъема, однако некоторые детали исполнения имеют отличия. Подведи носок бьющей ноги к центру мяча.

**Упражнение 2.** Направление разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. При разбеге последний шаг делается короткий, без замаха бьющей ноги. Опорная нога ставится с пятки на одну линию с мячом на расстоянии 10 – 15 см в сторону от него. Носок

опорной ноги располагается параллельно направлению движения мяча. Держи стопу и голень под прямым углом.

**Упражнение 3.** Выполняй упражнения с имитацией удара носком в центр по неподвижно лежащему мячу без разбега.

**Упражнение 4.** Бей по лежащему мячу 30-40 раз по определенной цели. Обращай внимание на правильное положение опорной и бьющей ноги.

**Упражнение 5.** Используй удар носком вблизи ворот в двусторонней игре.



Рисунок 37 - Удар головой с места

Удары головой входят в арсенал любого футболиста. Без них футбол просто не мыслим, особенно это относится к защитникам и нападающим. Хорошее преимущество имеет команда чьи футболисты имеют хорошие навыки игры головой. В игре не часто наносят удар головой с места, в большинстве случаев игроку приходится выпрыгивать на мяч. И кто выше выпрыгнет тот и будет победителем в борьбе за мяч. Поэтому удар головой требует отличной прыгучести и владения телом. Методические указания к удару (Рис. 38).

**Указание 1.** Удар головой наносится лбом и уж редко боком головы и затылком.

**Указание 2.** Глаза открыты и следят за полетом мяча.

**Указание 3.** Удар наносится в центр мяча.

**Указание 4.** Перед ударом, туловище отклонено назад, голову назад не отклоняем. Смотрим прямо, удар наносим серединой лба в центр мяча (Табл. 11, 12).

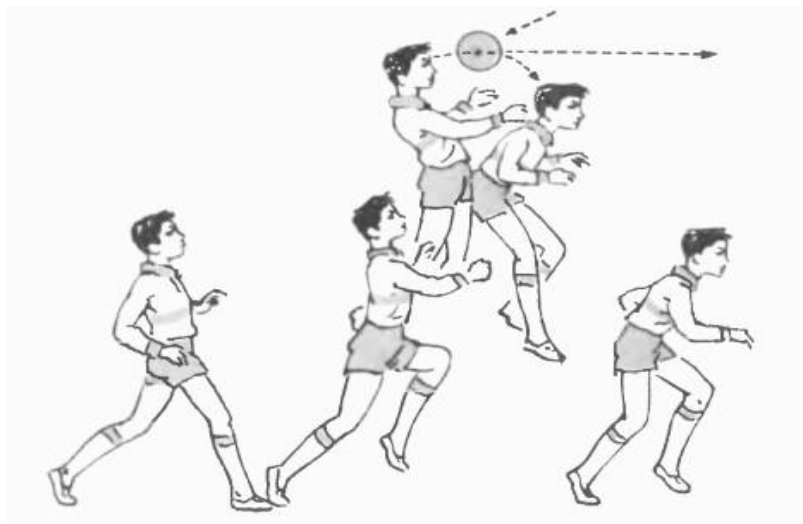


Рисунок 38 - Удар головой в прыжке

При выпрыгивании верхняя часть туловища и шея отведены назад. Удар производится за счет резкого разгиба вперед туловища и шеи. В большинстве случаев приземление происходит на обе ноги, аналогично приземлению после выпрыгивания с двух ног.

Таблица 11 – Работа над ошибками при ударе головой

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1.</b></p>	<p>1. Положение ног, не использует массу своего тела, нанося удар только за счет движения головы.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b></p>	<p>1. Туловище при ударе по мячу головой.</p>
<p><b>Ошибка 3.</b></p>	<p>1. Голова, положение туловища.</p>

Таблица 12 – Работа над ошибками при ударе головой в прыжке

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<p><b>Ошибка 1.</b> Ноги не должны располагаться на одном уровне. Туловище не отклонено назад.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обрати внимание на положение ног.</li> <li>2. Футболист не использует массу своего тела, нанося удар только за счет движения головы.</li> <li>3. При упражнениях в парах партнер бросает ему мяч с более близкого расстояния, вынуждая отклоняться от мяча всем корпусом.</li> <li>4. При упражнениях с подвешенным мячом обучаемый становится на расстоянии 40 – 50 см от него. И с шага ударяет по мячу серединой лба.</li> </ol>
<p><b>Ошибка 2.</b> При полете мяча туловище не отклонено назад.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При ударе по мячу головой, обрати внимание на положение туловища.</li> <li>2. Прыжок перед ударом, за счет которого он должен взлететь над мячом и пробить по нему сверху вниз.</li> <li>3. Для выработки правильного навыка партнер в упражнениях в парах должен набрасывать мяч на голову обучаемому по пологой траектории, вынуждая его выполнять перед ударом предварительное выпрыгивание.</li> </ol>
<p><b>Ошибка 3.</b> Игрок вместо лба бьет по мячу темечком головы или</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для исправления ошибки рекомендуется упражнения в</li> </ol>

затылком, совершая неточные удары.	ударах с места лбом по мячу, подвешенному на высоте подбородка. 2. Удар наносится серединой лба в центр мяча. 3. Футболист отбивает подброшенный мяч в руки партнера сначала во время ходьбы, затем при медленном, а позже при быстром беге.
------------------------------------	--

### *Тренируем удар головой*

Методические рекомендации остановки мяча подошвой (Рис. 39).

**Упражнение 1.** При освоении техникой удара по мячу серединой лба вперед из положения стоя может быть предложена следующая последовательность работы. Сначала ударные движения разучиваются без мяча на два такта. Первый – сгибание коленей и отведение назад туловища и головы; второй – выпрямление коленей, приподнимание на носках и резкий разгиб туловища и шеи вперед. Постепенно необходимо добиться слитного выполнения указанных движений без мяча.

**Упражнение 2.** Далее отработку приема продолжают в парах, подбрасывая мяч руками сначала на голову себе, а затем партнеру.

**Упражнение 3.** При обучении ударам по мячу головой в прыжке с двух ног сначала имитируются прыжковые и ударные движения без мяча. Затем выполняются удары по мячу, подвешенному на 15 – 20 см выше головы футболиста. После этого удары отрабатываются в парах. Сначала обучающийся футболист подбрасывает мяч руками над своей головой и в прыжке отыгрывает его партнеру. На следующем этапе он бьет по мячу после верхового навеса из рук партнера.

**Упражнение 4.** Сходным образом происходит обучение ударам по мячу головой после разбега в прыжке с отталкиванием на одной ноге. С учетом координационной сложности изучаемых приемов необходима

тщательная проработка требуемых движений без мяча сначала медленно, а затем быстрее с разбега.

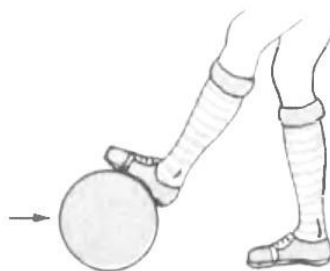


Рисунок 39 - Остановка мяча подошвой

В игре на площадке ты довольно скоро установишь, что остановка мяча подошвой имеет свое преимущество по сравнению с остановкой мяча внутренней стороной стопы. Кроме того, при остановке подошвой катящийся мяч легче взять под контроль. В футзале чаще используется остановка подошвой. В целом же все дело зависит от игровой ситуации. Именно она диктует игроку, какой прием надо применить для остановки мяча.

Методические указания к остановке мяча (Рис. 40).

**Указание 1.** Носок опорной ноги направлен точно навстречу катящемуся мячу. Опорная нога слегка согнута в колене и несет всю тяжесть тела на себе.

**Указание 2.** Носок бьющей ноги поднят вверх. Стопа образует над мячом «косую крышу».

**Указание 3.** Носок бьющей ноги движется навстречу катящемуся мячу и при соприкосновении с ним отводится слегка назад. Колено сгибается чуть сильнее (Табл. 13).

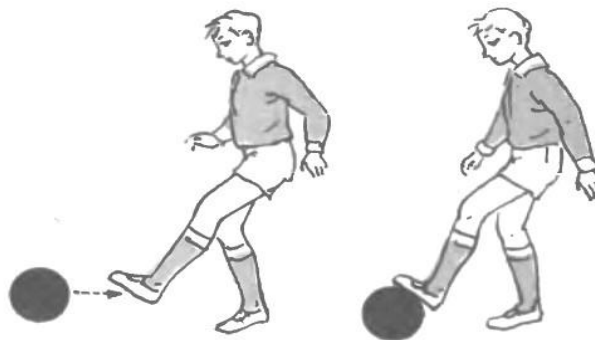


Рисунок 40 - Остановка мяча подошвой

Таблица 13 – Работа над ошибками при остановке мяча

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1.</b></p>	<p>Носок опорной ноги. Эту ошибку ты, несомненно, быстро распознаешь.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b></p>	<p>Носок бьющей ноги. Мяч надо останавливать, а не ударять носком</p>
<p><b>Ошибка 3.</b></p>	<p>Опорная и бьющая ноги. Помоги своим товарищам правильно выполнить движения и избежать ошибки.</p>

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<p><b>Ошибка 1.</b> Носок опорной ноги не стоит точно против катящегося мяча. Как результат возникает</p>	<p>1. Специально обращай внимание при остановке мяча на положение опорной ноги.</p>



<p>неустойчивая стойка игрока при выполнении остановки мяча.</p>	<p>2. Сильно согни колено бьющей ноги. Тогда опорная нога почти автоматически займет правильную позицию</p>
<p><b>Ошибка 2.</b> Носок бьющей ноги недостаточно образует «косой крыши» над мячом. Мяч отскакивает от носка</p>	<p>1. В течение известного времени проводи упражнения на развитие стопы. Это поможет тебе достаточно высоко поднимать носок.</p> <p>2. Выполни упражнение, стоящий мяч накрывай стопой «как крыша домика» повторяй 30-40раз.</p>
<p><b>Ошибка 3.</b> Опорная и бьющая ноги не согнуты в коленях, поэтому невозможно провести достаточно точное движение. Кроме того, стойка игрока становится неустойчивой, при малейшем его соприкосновении с соперником он теряет мяч.</p>	<p>1. Развивай ловкость и подвижность с помощью гимнастических упражнений. Приседания, полуприседы.</p> <p>2. Изучая прием, сгибай колени значительно больше, чем нужно.</p>

### ***Тренируем остановка мяча подошвой***

Методические рекомендации остановки мяча внутренней стороной стопы (Рис. 41).

**Упражнение 1.** Пройди вприпрыжку 30 м с согнутым коленом опорной ноги и при этом держи бьющую ногу в правильном положении для остановки мяча подошвой.

**Упражнение 2.** Выполни 100 ударов внутренней стороной стопы, посылая мяч в стену и останавливая его подошвой.

**Упражнение 3.** Выполни упражнение «улица», применяя удары внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой.

**Упражнение 4.** Сильно пошли мяч (50 раз) на большое расстояние с помощью удара прямым подъемом ваш товарищ должен остановить мяч подошвой;

**Упражнение 5.** Проведи вместе с товарищем одно за другим упражнения 2-4. Мяч останавливай внутренней стороной стопы или подошвой, в зависимости от возникающей ситуации.

**Упражнение 6.** Проведи упражнения 2-3. Откати подошвой остановленный мяч на несколько сантиметров вперед и отыграй партнеру.

**Упражнение 7.** Выполни остановку мяча подошвой в играх

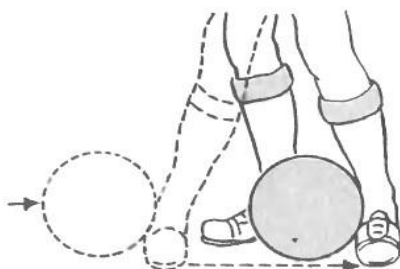


Рисунок 41 - Остановка мяча внутренней стороной стопы

Остановка мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше. используется для приема катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной площади останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ имеет высокую степень надежности.

Методические указания к остановке мяча внутренней стороной стопы (Рис. 42).

**Указание 1.** Носок опорной ноги направлен точно навстречу катящемуся мячу. Опорная нога слегка согнута в колене и несет всю тяжесть тела на себе.

**Указание 2.** Стопа принимающей ноги и опорной ноги образуют прямой угол при приеме внутренней стороны стопы.

**Указание 3.** Стопа принимающей ноги, движется навстречу катящемуся мячу и при соприкосновении с ним отводится слегка назад (делаем, уступающее движение). Мяч остается у опорной ноги (Табл. 14).



Рисунок 42 - Остановка мяча внутренней стороной стопы

Таблица 14 – Работа над ошибками при остановке мяча

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1.</b></p> 	<p>Носок опорной ноги.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b></p> 	<p>Опорная и принимающая нога.</p>
<p><b>Ошибка 3.</b></p> 	<p>Принимающая нога</p>

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<p><b>Ошибка 1.</b> Носок опорной ноги не указывает на направление катящегося мяча. Следствие этого – неуверенное положение игрока</p>	<p>1. При остановке мяча обрати внимание на правильное положение опорной ноги.</p> <p>2. Сильно согни колено опорной ноги. Тогда ты заметишь, что опорная нога почти автоматически займёт правильное положение.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b> Опорная и бьющая не составляют прямого угла. Мяч может отскочить в сторону через стопу опорной ноги или “застрянет” между ногами</p>	<p>1. Развивай подвижность тазобедренных суставов.</p> <p>2. Прыгай на месте на опорной ноге, принимающую ногу держи под углом 90 градусов к опорной.</p>
<p><b>Ошибка 3.</b> Бьющая нога не идёт навстречу мячу. Поэтому мяч отскакивает от стопы. Соперник может легко овладеть мячом</p>	<p>1. Специально обращай внимание на движение принимающей ноги навстречу мячу. При приеме делай уступающее движение, принимающей ногой.</p> <p>2. Развивай “чувство мяча”. Тогда ты будешь лучше контролировать мяч.</p>

### ***Тренируем остановку мяча внутренней стороной стопы***

Методические рекомендации остановки мяча в воздухе внутренней стороной стопы или прямым подъемом (Рис. 43).

**Упражнение 1.** Преодолей 30 м несильными подскоками с согнутым коленом опорной ноги и с правильным положением бьющей ноги, готовой остановить мяч.

**Упражнение 2.** Внутренней стороной стопы пошли 100 раз мяч в стену и останови его внутренней стороной стопы. Не забудь о своей «слабой» ноге.

**Упражнение 3.** В паре с партнером. Расстояние между игроками - 5-6 м. Тренируйте вместе удар внутренней стороной стопы и остановку мяча этим же способом.

**Упражнение 4.** То же, но с более сильными ударами и увеличивая расстояние между игроками. На каком расстоянии мяч достигает твоего партнера с помощью удара внутренней стороной стопы?

**Упражнение 5.** То же, но удар наносится прямым подъемом.

**Упражнение 6.** Выполнение остановки мяча, а также ударов внутренней стороной стопы и прямым подъемом.

**Упражнение 7.** Во время бега с товарищем в среднем темпе (расстояние между игроками 10-15 м) передавайте мяч друг другу на ход ударами внутренней стороной стопы. Остановка мяча тоже выполняется внутренней стороной стопы.

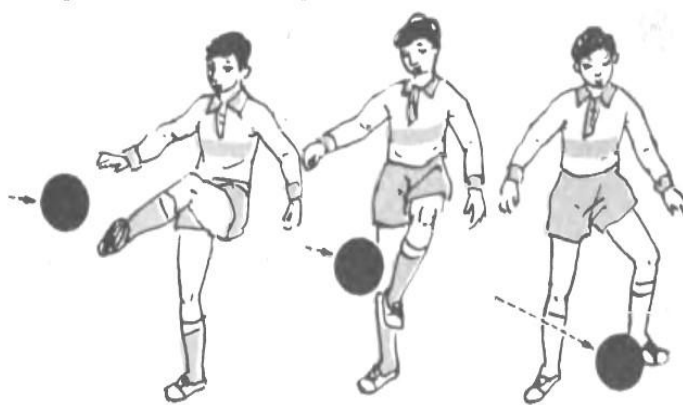


Рисунок 43 - Остановка мяча в воздухе внутренней стороной стопы или прямым подъемом

Остановка ногой мяча в воздухе выполнить значительно труднее. Чем те, которые усвоили ранее. Внутренней стороной стопы останавливают мячи, подлетающие к игроку на высоте голени или бедра. Если же мяч круто падает перед игроком с небольшой высоты его останавливают прямым подъемом. Кто-то может возразить, что есть другие способы остановки мяча в воздухе, например, грудью, бедром, головой. Это правильно. Данные не требуют особого объяснения и не нуждаются в пояснительных рисунках, так как форма движений в них

принципиально одинаковая как во всех видах остановки мяча. Соответствующая часть тела идет на встречу мячу и как только коснется части тела с ним подается назад, делаем уступающее движение.

Методические указания к остановке мяча (Рис. 44).

**Указание 1.** Стопа опорной ноги направлен точно навстречу полету мячу. Опорная нога слегка согнута в колене и несет всю тяжесть тела на себе.

**Указание 2.** Опорная нога согнута в колене и несет вес тела на себе.

**Указание 3.** Стопа принимающей ноги, движется навстречу летящему мячу и при соприкосновении с ним отводится слегка назад (делаем, уступающее движение). Мяч остается у опорной ноги (Табл. 15).

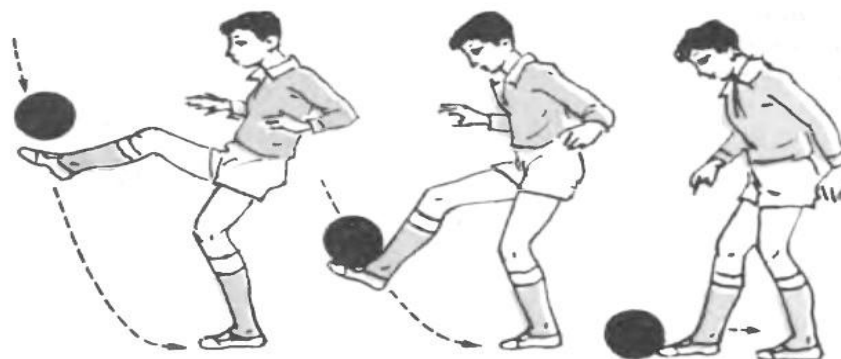



Рисунок 44 – Остановка мяча

Таблица 15 – Работа над ошибками при остановке мяча

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<b>Ошибка 1.</b> 	Опорная нога.
<b>Ошибка 2.</b> 	Принимающая нога.

<b>Ошибка 3.</b>	
------------------	---

Стопа принимающей ноги.

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<b>Ошибка 1.</b> Опорная нога едва согнута в колене. Игрок стоит слишком «жестко» и не может сделать ни одного пружинистого движения.	1. Старайся все виды остановок делать на согнутых коленях эластично. 2. Нужна уверенная стойка на одной ноге. Упражняйся в равновесии, прыгая на с согнутой опорной ногой.
<b>Ошибка 2.</b> Принимающая нога недостаточно выдвинулась на встречу мячу. Поэтому уступающее движение назад слишком короткое. Мяч отскакивает от ноги.	1. Выполняй расслабленные подскоки на опорной ноге, махая влево вправо принимающей ногой. 2. Жонглируй мячом внутренней стороной стопы принимающей ноги.
<b>Ошибка 3.</b> Стопа принимающей ноги недостаточно вытянута вперед.	1. Вытягивай носок, закрепляй голеностоп. 2. Развивай гибкость стопы и голени, голеностопа.

***Тренируем остановку мяча в воздухе внутренней стороной стопы и прямым подъемом***

Методические рекомендации ведения мяча внутренней и внешней частью подъема (Рис. 45).

**Упражнение 1.** «Друг другу». Встаньте с товарищем друг против друга на расстоянии 5 шагов. Поочередно набрасывайте мяч друг другу и

останавливайте его в воздухе то внутренней стороной стопы, то серединой подъема.

**Упражнение 2.** «Подбрось и останови». Подбросьте мяч над собой и остановите его в воздухе серединой подъема.

**Упражнение 3.** «Подбей и останови». Жонглируйте мячом серединой подъема, затем подбейте его вверх и остановите в воздухе серединой подъема.

**Упражнение 4.** «Останови и ударь». Один из игроков становится в ворота. В 10 шагах от ворот встает другой игрок. Вратарь руками выбрасывает мяч. Принимающий игрок останавливает его и ударом направляет в ворота. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

**Упражнение 5.** «Игра в четырехугольнике». Расположившись на площадке в виде четырехугольника, игроки направляют мяч друг другу по воздуху, предварительно останавливая его серединой подъема или внутренней стороной стопы.

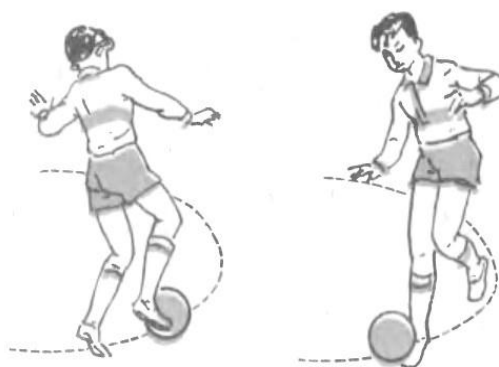


Рисунок 45 - Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема

Возня с мячом приносит только вред команде. А быстрая точная Передача приводит к успеху. И все-таки надо уметь вести мяч на длинные расстояния, сохраняя все время над ним контроль. Без этого не обойтись ни одному футболисту, который хочет хорошо выполнять свои обязанности в команде. Ведение приобретает особое значение, когда



соперник атакует из глубины обороны, и когда команда контратакует и нужен быстрый индивидуальный проход к воротам соперника.

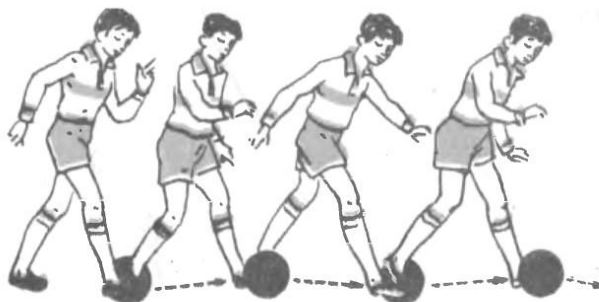
Методические указания к ведению мяча (Рис. 46, 47).

**Указание 1.** Мяч при ведении подбиваем внешней частью стопы в бок мяча, чтобы вращение мяча было на вас. Мяч должен близко находиться к ноге, и желательно, чтобы при каждом шаге нога касалась мяча.

**Указание 2.** Если соперник собирается атаковать справа, веди мяч левой ногой, если слева. Контролируй мяч правой ногой. Твое туловище должно быть между мячом и соперником.


**Указание 3.** Взгляд устремлен вперед, мяч контролируем боковым зрением.

**Указание 4.** Вести мяч надо меняя способы подбивания мяча внутренней, внешней частью подъема стопы.левой, правой ногой (Табл. 16, 17).



Риснок 46 – Ведение мяча

Таблица 16 – Работа над ошибками при ведении мяча

Рисунки с ошибками	Найди и опиши ошибку
<p><b>Ошибка 1.</b></p> 	<p>Стопа бьющей ноги.</p>

<b>Ошибка 2.</b>	 Владеющий мячом игрок.
<b>Ошибка 3.</b>	 Игрок, ведущий мяч.



Риснок 47 – Ведение мяча

Таблица 17 – Работа над ошибками при ведении мяча частью стопы

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<b>Ошибка 1.</b> Стопа ведущей ноги не достаточно повернута во внутрь и вниз (при ведении внутренней частью стопы)	1. Выполняй ведение внешней частью стопы под углом 90 градусов по отношению к мячу. 2. Веди мяч медленно. Подбивай мяч в бок. Чтобы вращение было на вас. Следи за правильным положением ноги.
<b>Ошибка 2.</b> Игрок ведет мяч ближней ногой к сопернику поэтому не находится между	1. Всегда смотри, с какой стороны соперник, ориентируй по нему свой дриблинг.

соперником и мячом.	
<b>Ошибка 3.</b> Игрок, ведущий мяч, слишком далеко отпустил его от себя.	1. Веди мяч сохраняя контроль над ним.

Вратарь – «последняя надежда команды». От него во многом зависит, как будет с играна игра. Поэтому тренировка вратаря имеет очень большое значение для всей команды. Время от времени вратарь должен тренироваться как полевой игрок. Это лучше ему поможет ориентироваться в игре. Техника игры вратаря в футзале в основном аналогична технике стража ворот в большом футболе. Правда, определенные отличия футзала все же вносят некоторые особенности в игру вратаря. Например, в малом футболе вратарь особенно хорошо должен владеть такими приемами, как игра ногами. Техника вратаря очень разнообразна и объемна, что потребовалась целая книга, чтобы изложить её. Мы же ограничимся только описанием тех приемов, которые чаще встречаются в игре и которые должны быть на вооружении вратаря.

Методические указания к приемам игры вратаря (Рис. 48).

**Указание 1.** Ладони и растопыренные пальцы обхватывают ту сторону мяча, которая повернута к вратарю.

**Указание 2.** Подобранный или пойманный мяч тут же дополнительно страхуется: прижимается к груди и охватывается пальцами и ладонями.

**Указание 3.** Сначала надо стараться поймать мяч и лишь потом можно прибегать к отбиванию мяча кулаками (Табл. 18).

Ловля катящегося мяча

Данный способ приема мяча имеет преимущество в том, что мячу преграждается путь дважды: сначала руками, потом ногами. Некоторые вратари занимают неправильное положение - ноги врозь, и мяч,

проскользнувший через руки, может пройти у них между ногами. Всегда помните о том, что ладони и растопыренные пальцы должны идти навстречу мячу. Руки «хватают» мяч. Он «катится» по предплечьям на грудь и «захватывается» там.

Ловля мяча, летящего на уровне живота и груди.

Кисти, предплечья и плечи образуют нечто вроде совковой лопаты. Туловище наклонено вперед, причем в момент соприкосновения груди с мячом туловище наклоняется вперед еще больше. Одновременно с этим грудь отходит несколько назад, что предотвращает отскок мяча.

Ловля мяча, летящего на высоте головы, в прыжке

С этим способом ловли мяча ты, видимо, лучше всего знаком. Он применяется во многих играх с мячом. Необходимо правильно держать кисти, иначе мяч может проскользнуть между руками. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник сзади мяча. Не забывайте после ловли и о дополнительной страховке мяча.

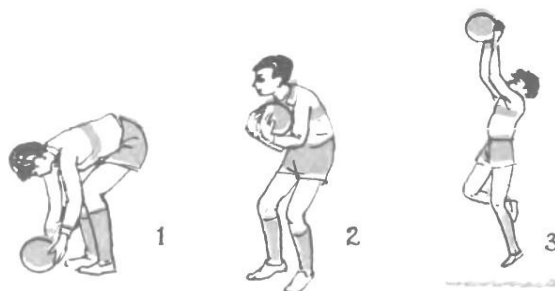
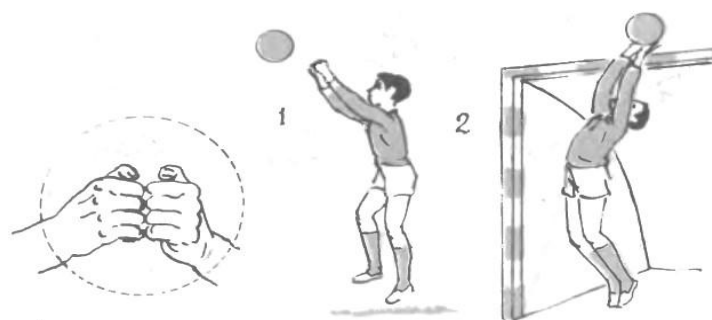


Рисунок 48 – Техника вратаря



### Рисунок 49 - Отбивание мяча кулаками

Отбивать мяч кулаками вратарь должен только в том случае, если других возможностей предотвратить гол у него не имеется. При отбивании мяча кулаками в поле соперник может легко овладеть мячом и послать его в ворота. Поэтому кулаками мяч вратарь отбивает обычно только тогда, когда у ворот возникает толчея. Как правило, мяч отбивают кулаками вправо или влево, далеко в поле. Если невозможно отбить мяч обоими кулаками, удар по мячу наносится одним кулаком (Рис. 49).

### Перевод мяча

Возникают в игре и такие ситуации, когда вратарь не может ни поймать мяч, ни отбить его кулаками. Это случается обычно при сильных ударах, когда мяч летит близко к штанге или перекладине. Вратарь в таких случаях пытается перевести мяч так, чтобы он пролетел над перекладиной или мимо боковой штанги. Изменение полета мяча осуществляется ладонями или тыльной стороной кисти. Этот прием требует от вратаря очень высокого мастерства и хорошего владения телом.



### Рисунок 50 - Ловля мяча в броске перекатом

Вратарю нередко приходится спасать свои ворота и в бросках за мячом. При бросках он, естественно, ударяется о землю. Такие падения бывают болезненными и чреватые травмами. Поэтому, чтобы избежать повреждений, сначала надо тренироваться на мягком грунте, песке, опилках и пр. Вовремя броска вратарь, прыгнув с места за мячом, по инерции перекачивается через туловище, бедро, спину и руки. При этом

важно, чтобы он успел одну руку перевести за мяч, а другой прижимать его к земле (Рис. 50).

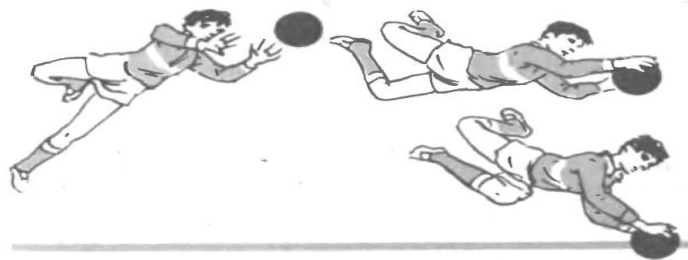


Рисунок 51 - Ловля мяча в броске «рыбкой»

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, почему фотографы во время игры чаще всего находятся за воротами? Они ждут момента, чтобы запечатлеть на фотоснимке отчаянный бросок вратаря «рыбкой». Бросок «рыбкой» отличается от обычного бросок переката тем, что вратарь отталкивается от земли и летит в воздухе. Не в том порядке происходит и приземление. Сначала земли касаются руки и лишь потом плечи (Рис. 51).



Рисунок 52 - Отбивание мяча ногами

В футзале вратарь часто закрыт игроками и видит мяч, летящий в ворота, слишком поздно. Не имея возможности отбить мяч руками, он отбивает его ногой, делая короткий или длинный выпад в нужную сторону. При этом ступня отбивающей ноги разворачивается наружу, а рука с раскрытой ладонью как бы подстраховывает ног (Рис. 52).

Таблица 18 – Работа над ошибками при отбивании мяча

Ты нашел ошибку	Исправь ошибку так
<p><b>Ошибка 1.</b> Вратарь не успел вовремя наклониться и опустить руки к катящемуся навстречу мячу.</p>	<p>1. Ваш партнер «щечкой» бьет в вашу сторону с 5–6 шагов мяч низом. Ловите катящийся навстречу мяч. Обратите внимание на своевременный наклон туловища. Повторите 15–20 раз.</p>
<p><b>Ошибка 2.</b> Сделав бросок за катящимся в угол мячом, вратарь приземлился на живот</p>	<p>1. Имитируйте броски за мячом на мягком грунте. Старайтесь приземляться перекатом. Повторите 8–10 раз.</p>
<p><b>Ошибка 3.</b> Вратарь не успел среагировать на мяч, летевший над головой</p>	<p>1. Из стойки вратаря, поднимая руки вверх-вперед, ловите мячи, направляемые с 7–8 шагов под планку партнером.</p>
<p><b>Ошибка 4.</b> Мяч, летевший на уровне головы или груди, при ловле отскочил от рук.</p>	<p>1. Ловите мячи, направляемые партнером с 8 шагов, на уровне головы или груди. В момент соприкосновения мяча с кистями согните руки в локтях и подтяните мяч к туловищу.</p>
<p><b>Ошибка 5.</b> Стремясь отбить на выходе опускающийся мяч кулаками, вратарь промахивается</p>	<p>1. Отбивайте на выходе подаваемые партнерами мячи. Обратите внимание на своевременность выхода из ворот.</p>
<p><b>Ошибка 6.</b> Стремясь отбить низко летящий мяч ногой, вратарь не успел сделать выпад</p>	<p>1. Примите стойку вратаря и сделайте выпады то в одну, то в другую сторону. Затем попросите товарища направлять мячи низом и отбивайте</p>

***Тренируем приемы игры вратаря***

**Упражнение 1.** Выполни несильный удар с 10-метровой отметки внутренней стороной стопы. Вратарь должен внимательно принять подкатывающийся мяч. После 30 попыток меняйтесь местами.

**Упражнение 2.** Бросай вратарю мяч то низко, то высоко. Вратарь должен его уверенно ловить.

**Упражнение 3.** С расстояния 10 м пошли мяч в ворота внутренней стороной стопы на 1,5-2 м в сторону от вратаря. Вратарь должен принять катящийся мяч в броске.

**Упражнение 4.** Пошли мяч в ворота внутренней частью подъема с дистанции 10-14 м так, чтобы мяч прошел плоскость ворот по воздуху. Вратарь должен уверенно поймать мяч. После 30 ударов меняйтесь местами.

**Упражнение 5.** Вратарь стоит к тебе спиной (расстояние 10 м). Ты бросаешь мяч руками в направлении вратаря. В тот момент, когда ты выпускаешь мяч из рук, крикни вратарю: «Лови!». На этот сигнал вратарь быстро поворачивается и ловит мяч.

**Упражнение 6.** Брось мяч высоко в ворота под перекладину. Вратарь должен отбить мяч кулаками в поле в правую или левую сторону.

**Упражнение 7.** То же, но вратарь переводит мяч обеими или одной рукой через перекладину.

**Упражнение 8.** На расстоянии 10-14 м от ворот лежат рядом пять мячей. Ты посылаешь их ударом прямым подъемом один за другим в ворота. Сколько мячей отобьет ногами вратарь?

***Специальная подготовка вратаря в футзале***

Важно определить различные действия, в которых голкипер является главной фигурой во время матча. С учетом этого нам нужна



тренировочная программа с упором на специальные навыки и элементы, в которой упражнения помогают вратарю развиваться. При этом его прогресс должен четко отслеживаться (Рис. 53).

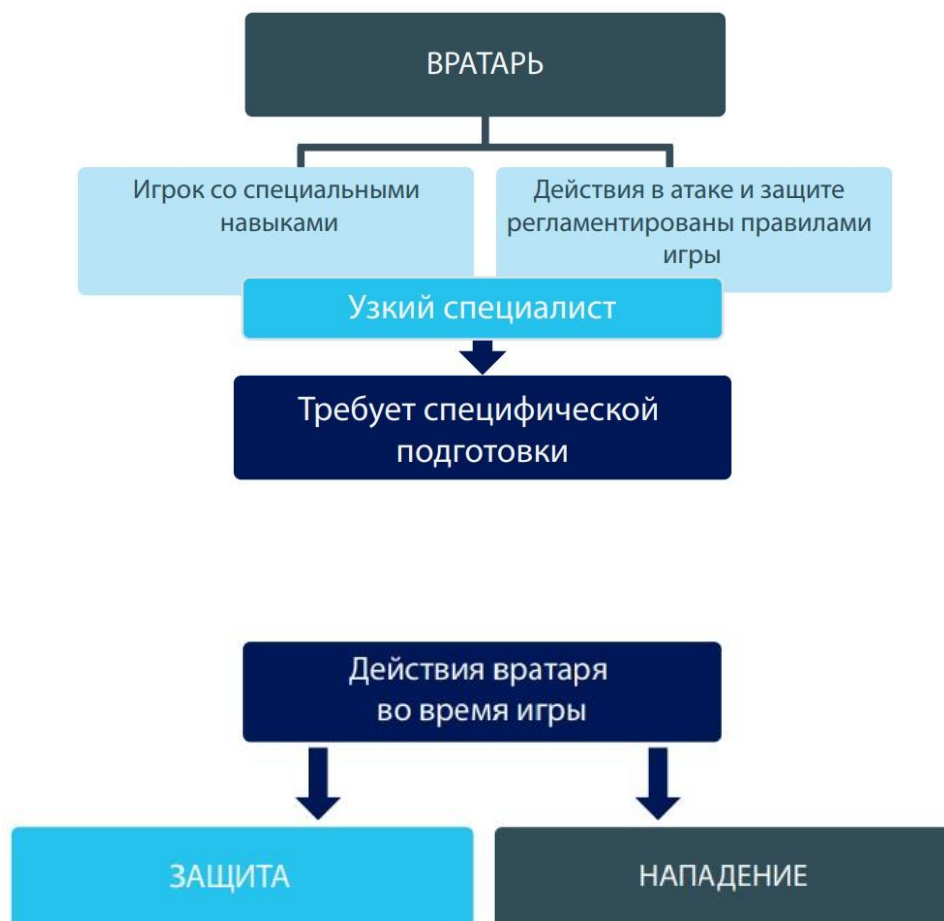


Рисунок 53 - Действия вратаря в защите

Действия вратаря в защите можно классифицировать следующим образом (Рис. 54).

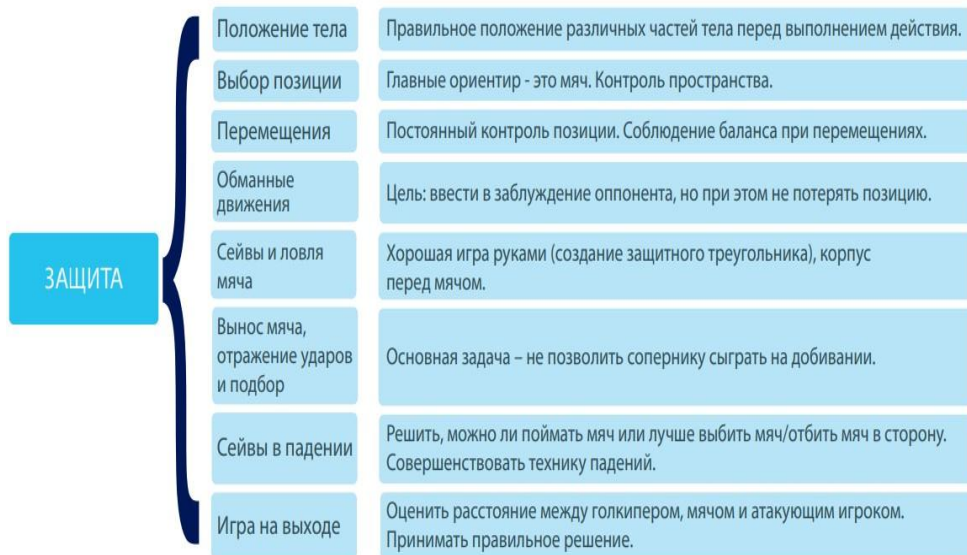


Рисунок 54 - Действия вратаря в атаке

Действия вратаря в атаке можно классифицировать следующим образом (Рис. 55).



Рисунок 55 - Методика тренировки вратаря в футзале

Упражнения должны быть направлены на развитие и совершенствование вратарей в четырех ключевых областях, которые тесно взаимосвязаны и охватывают основные аспекты специализированной подготовки.

**Этими ключевыми областями являются:**

- техника

- тактика
- физическая готовность
- психология

#### **Техника:**

- Определить и ознакомиться с действиями голкипера в футзале, а также совершенствовать понимание и реализацию принципов взаимодействия с командой.
- Согласовывать содержание упражнений в тренировочной программе за тактическое развитие и физическую готовность.
- Принимать во внимание индивидуальные способности вратарей.
- Помочь игрокам определять и исправлять ошибки, связанные с выбором позиции и положением тела.
- Взаимодействовать с вратарями (оценивание, обмен мнениями).

#### **Тактика:**

- Соблюдать баланс между индивидуальной работой голкипера в воротах и совместной работой с партнерами по команде.

#### **Физическая готовность:**

- Уровень технико-тактической работы должен учитывать физические нагрузки игроков, чтобы избежать повреждений мышц, связок и т.д.
- Разумный объем физических нагрузок должен дополнять другие виды работ на тренировке, что позволит повысить скорость, точность и эффективность реализации других навыков.

#### **Психология:**

- Необходимо обратить внимание на эмоциональные и поведенческие аспекты, которые могут проявляться на тренировках и влиять на вратаря (который не должен заниматься отдельно от команды), когда он выполняет задания, потенциально способные нанести вред результатам всей команды (Рис. 56).

- ✓ Максимальная концентрация как в играх, так и на тренировках.
- ✓ Учиться принимать ошибки и не заикливаться на них.
- ✓ Вселять уверенность в других.
- ✓ Тренироваться, чтобы совершенствоваться (и соревноваться).
- ✓ Конкуренция с партнером по команде, способствующая обоюдному прогрессу.

### Рисунок 56 - Организация специальной подготовки голкипера

Специальная подготовка вратаря не начинается и не завершается отработкой специфичных для этого амплуа элементов. Тренировочный процесс является непрерывным и цикличным. Резюмируя вышесказанное, наша работа как главного тренера или тренера по вратарям заключается в обучении и совершенствовании навыков, которые помогут голкиперу выполнять необходимые технико-тактические действия и принимать решения – что, как, когда и где делать в той или иной конкретной игровой ситуации. Голкипер не играет сам по себе, а является неотъемлемой частью команды. Таким образом, он должен постоянно следить за тем, что происходит на площадке. Вратарь сталкивается с динамичными, постоянно меняющимися ситуациями, которые возникают очень быстро и никогда не повторяются. Все это требует умения быстро принимать решения и выполнять их с максимальной точностью (Рис. 57).

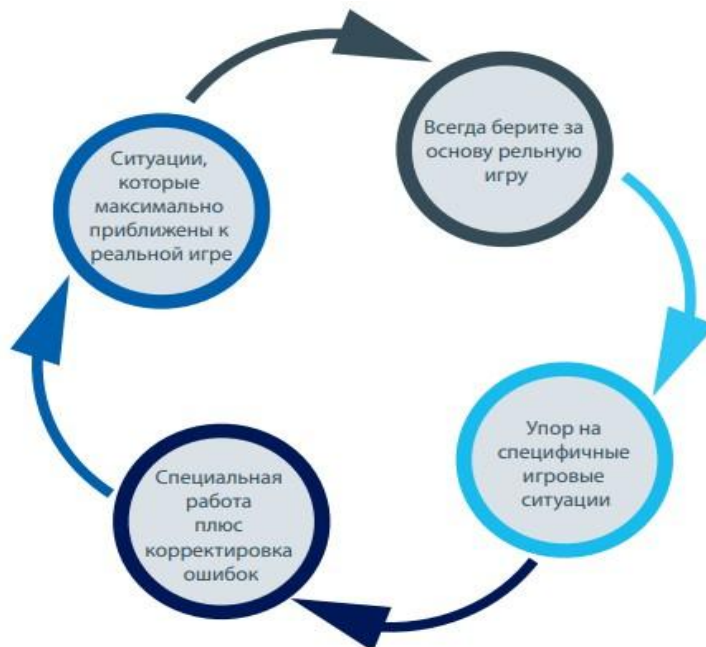


Рисунок 57 – Постоянно меняющиеся ситуации

### Упражнения для вратарей

**Упражнение 1.** Боковые перемещения в воротах и игра руками для отражения ударов. Голкипер находится чуть-чуть впереди линии ворот. Тренер бросает резиновые мячи верхом либо с отскоком. Можно бросать поочередно влево-вправо либо в произвольном порядке, чтобы голкипер не знал заранее направление броска

**Упражнение 2.** Боковые перемещения в воротах, отбивание и ловля мяча. Голкипер находится по центру ворот. Напротив, каждой штанги располагается по одному игроку с футзальными мячами. Тренер стоит напротив голкипера с корзиной теннисных мячей. Упражнение выполняется следующим образом: один из двух игроков выполняет удар футзальным мячом, голкипер перемещается в сторону и ловит мяч. Удар может быть на уровне середины ворот или на любом другом, чтобы голкипер заранее не знал высоту полета мяча. Все еще с мячом в руках голкипер перемещается в противоположный угол, куда тренер подает теннисный мяч. Голкипер должен отбить теннисный мячик футзальным мячом, который он держит в руках. Затем все повторяется в противоположном направлении.

**Упражнение 3.** Отражение ударов низом ногами (шпагат) с ограниченным углом обзора. Голкипер находится чуть-чуть впереди линии ворот. На расстоянии двух-трех метров от голкипера по центру ворот ставим экран (или другую помеху), который ограничивает угол обзора. Тренер выполняет удары низом (предупреждая о нанесении удара или нет), которые вратарь должен отбивать ногой. Можно выполнять другие варианты этого упражнения: голкипер должен отбивать мяч в падении руками или же парировать резиновые мячи, которые тренер бросает на различной высоте.

**Упражнение 4.** Отражение ударов руками в падении или на среднем уровне. Голкипер сидит в центре вратарской площади. Двое ворот расположены друг напротив друга – одни в обычном месте, как в реальной игре, а другие на 6-метровой отметке. В каждом воротах находится по голкиперу. Тренер выполняет удары низом или на средней высоте в направлении голкипера, который находится между воротами. Последний должен в падении отбивать мяч в направлении одних ворот, пытаясь забить гол. Тренер может варьировать упражнение, меняя изначальное положение голкипера, который, например, может стоять перед тем, как отбивать удары.

**Упражнение 5.** Отражение ударов руками или ногами на разной высоте. Голкипер находится чуть-чуть впереди линии ворот. Тренер выполняет удары теннисными мячами (с расстояния 9-10 м) в разные углы и на разной высоте. Задача голкипера парировать удары, используя руки или ноги в зависимости от высоты подачи.

**Упражнение 6.** Выход 1x1 с вратарем. Тренер подбрасывает мяч в воздух, вратарь должен выйти, овладеть мячом и двигаться с ним к краю штрафной площадки. Далее тренер выбирает одного из двух нападающих, которые располагаются на флангах. Голкипер пасует мяч назначенному игроку и пытается помешать ему реализовать выход 1x1. Можно ограничить время выполнения одной серии: нападающему

разрешена только одна попытка забить гол, или игра продолжается, пока мяч не выйдет за боковую линию

**Упражнение 7.** Упражнение для развития реакции с отражением руками или ногами первого из двух ударов. Голкипер находится чуть-чуть впереди линии ворот. Тренер с разной силой поочередно бросает два мяча (оба теннисных, либо один теннисный + один для футзала). Таким образом, мячи приближаются к воротам примерно в одно время, и голкипер должен отбить руками первый, который достигнет ворот. Вариант упражнения: немного увеличить промежуток между бросками первого и второго мячей; задача вратаря – отбить оба, для чего он должен определить, какой прилетит первым, чтобы у него осталось время парировать и второй.

**Упражнение 8.** Упражнение для развития реакции с отражением серии ударов руками или ногами. Голкипер занимает место в воротах. Два или три игрока (в зависимости от уровня сложности упражнения) располагаются на расстоянии 9-10 метров от ворот. Тренер занимает такое место, откуда будет удобно показывать, какой игрок наносит удар (например, за воротами). Все трое поочередно пробивают по воротам, причем вратарь не знает, в какой последовательности будут наноситься удары. Можно усложнить упражнение, произвольно предоставляя право следующего удара игрокам, которые пробивали перед этим.

### **4.3 Правила спортивной игры футзал**

#### **Игровая площадка (Правило 1)**

Игровая площадка и ее размеры должны быть такими, как показано на плане (Рис. 58).

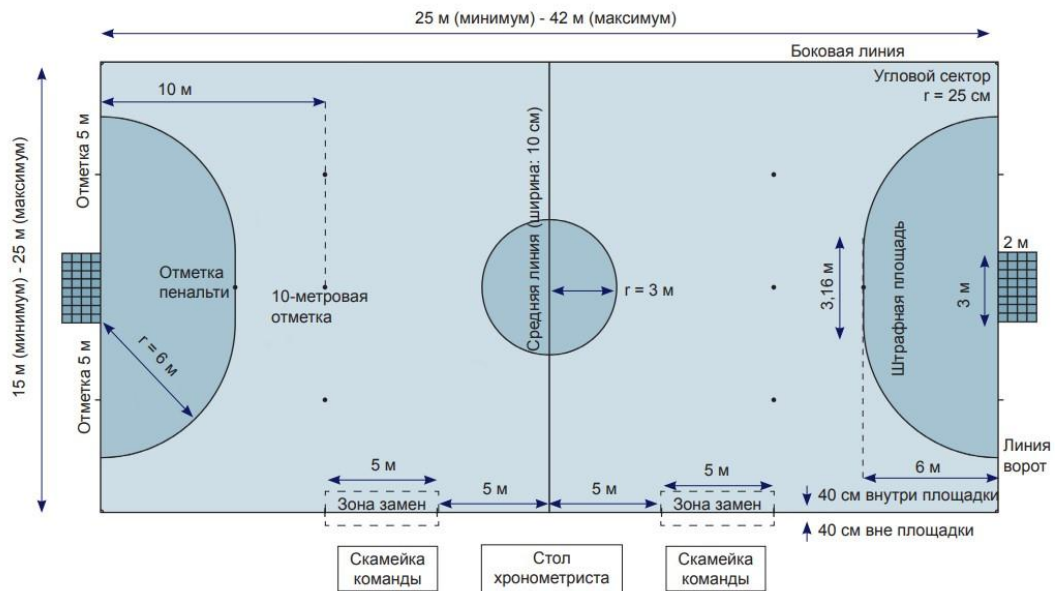


Рисунок 58 – Игровая площадка

Размеры. Площадка должна быть прямоугольной формы. Ее длина может варьироваться от 25 до 42 метров, а ширина - от 15 до 25 метров. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот.

Разметка. Площадка должна быть размечена четкими линиями шириной 8 см в соответствии с планом на рисунке. Граничные продольные линии называются боковыми линиями, а граничные поперечные линии называются линиями ворот. Площадка разделена на 2 равные половины центральной линией. Центральная линия должна быть нанесена поперек площадки. Центр площадки помечается круглой точкой и обводится линией по кругу радиусом 3 метра.

Штрафная площадь. Штрафная площадь располагается на обеих половинах площадки следующим образом: четверть окружности радиусом 6 метров проводится с внешней стороны стоек ворот до воображаемой линии, проводимой под прямым углом от линии ворот из стоек ворот. Верхние точки четвертей окружностей соединяются линией длиной 3,16 м, проходящей параллельно линии ворот между двумя стойками.

Точка 6-метрового штрафного удара (пенальти). Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6 метров от средней точки между



двумя стойками ворот и равноудалена от них. Эта отметка называется 6-метровой отметкой. Точка 10-метрового штрафного удара (дабл-пенальти). Отметка для пробития дабл-пенальти наносится на расстоянии 10 метров от средней точки между двумя стойками ворот и равноудалена от них. Эта отметка называется 10-метровой отметкой.

Угловой сектор. В каждом углу площадки внутрь площадки проводится четверть окружности радиусом 25 сантиметров.

Зоны для замены. Зоны для замены находятся на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных, прямо перед ними. В этих зонах игроки уходят с площадки и выходят на нее. Зоны для замены имеют длину 3 метра и расположены прямо напротив скамеек запасных. Они размечаются в обе стороны от боковой линии под прямым к ней углом линиями длиной 80 сантиметров: 40 сантиметров внутри площадки и 40 сантиметров за ее пределами. Между ограничительными линиями зоны для замены и пересечением средней и боковой линий расстояние 3 метра. Это пространство прямо перед столиком хронометриста остается свободным.

Ворота. Ворота должны находиться в середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки, и соединенных вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками - 3 метра; расстояние от нижней точки перекладины и поверхности площадки - 2 метра. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину - 8 сантиметров. Сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, присоединены к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки. Нижняя часть прикрепляется к изогнутому стержню, либо другому подобному основанию. Глубина ворот, измеряемая от внутреннего края стоек за пределами площадки, должна быть не менее 80 сантиметров в верхней части и не менее 100 сантиметров в нижней

части. Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно прикреплены к поверхности площадки.

Покрытие площадки. Покрытие площадки должно быть ровное и гладкое, оно не должно быть абразивным. Рекомендуется использование деревянного или искусственного покрытия. Использование бетонного или асфальтового покрытия исключается.

Примечания:

Примечание 1. Если длина линии ворот 15 - 16 метров, то радиус штрафной площади должен быть уменьшен до 4 метров. В этом случае отметка для пробития пенальти расположена не на линии штрафной площади, но наносится на расстоянии 6 метров от средней точки между стойками ворот и равноудалена от них.

Примечание 2. Использование натурального или искусственного травяного, а также земляного покрытия разрешается для проведения матчей национальных чемпионатов, но не для международных матчей.

Примечание 3. Разрешается проводить за пределами площадки под прямым углом к линии ворот линию на расстоянии 5 метров от углового сектора, показывающую расстояние, на котором должны находиться игроки защищающейся команды при выполнении углового удара. Ширина линии - 8 сантиметров.

Примечание 4. Скамейки запасных могут быть расположены за боковой линией поля в непосредственной близости от свободного пространства перед столиком хронометриста

### **Мяч (Правило 2)**

Качество и размеры. Мяч должен быть сферической формы. Внешняя оболочка мяча должна быть изготовлена из кожи или другого пригодного материала. Длина окружности не менее 62 и не более 64 сантиметров. Вес не менее 400 и не более 440 граммов на начало матча. Давление 0,4 - 0,6 атмосферы (400 - 600 г/см) на уровне моря.

Замена мяча, пришедшего в негодность.

Заменять мяч во время игры допускается только с разрешения судьи.

Если мяч лопается или становится непригодным в течение игры, то: игра останавливается;

- игра возобновляется другим мячом сбрасыванием "спорного" мяча в месте, где мяч пришел в негодность. Если мяч становится непригодным при выходе на угловой, аут, удар от ворот, штрафной или свободный, игра возобновляется данным ударом.

Примечание 1. В международных матчах не разрешается использование войлочных (фетровых) мячей.

Примечание 2. Если бросить мяч с высоты 2 метра, то при первом отскоке он должен подпрыгнуть на высоту 55 - 65 см. от пола.

В матчах разрешается использовать мячи, соответствующие минимальным техническим требованиям, описанным в данном Правиле.

### **Численность игроков (Правило 3)**

Игроки. В игре принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, включая вратаря.

Процедура замены. Замены допускаются в матчах всех официальных соревнований, проводящихся по данным правилам под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных ассоциаций. Максимально допустимое количество запасных игроков составляет семь человек. Количество замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вернуться на площадку, заменив другого игрока. Замены могут происходить как в случаях, когда мяч находится не в игре, так и в случаях, когда мяч находится в игре. Но производятся они при соблюдении следующих условий:

- игрок, покидающий площадку, должен уходить с поля в специальной зоне для замен;

- игрок, выходящий на площадку, должен также выходить на поле из зоны для замен, но не ранее, чем игрок, покидающий площадку, полностью пересечет боковую линию;

- замена полностью контролируется судьями в соответствии с Правилами, и только они определяют можно ли продолжать игру или нет;
- замена считается выполненной, когда заменяющий игрок выйдет на площадку. С этого момента он становится игроком основного состава, а игрок, покинувший площадку, перестаёт им быть;
- вратарь может быть заменен любым игроком; разрешается летучая замена в ходе игры при условии, что игрок имеет майку с тем же номером, что и до замены, отличающуюся по цвету от формы противоположной команды и остальных игроков своей команды.

Нарушения и наказания.

Если в процессе замены заменяющий игрок выйдет на площадку до того, как заменяемый игрок полностью покинет площадку, то:

- Игра должна быть остановлена.
- Заменяемый игрок должен покинуть площадку.
- Заменяющий игрок должен быть предупреждён с показом жёлтой карточки.

Игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где находился мяч в момент остановки игры. Если мяч находился в штрафной площади, то удар выполняется с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где находился мяч в момент остановки игры.

Если в процессе замены заменяющий или заменяемый игрок выйдет или покинет площадку за пределами зоны замены, то:

Игра должна быть остановлена.

Игрок, нарушивший правила должен быть предупреждён с показом жёлтой карточки. Игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где находился мяч в момент остановки игры. Если мяч находился в штрафной площади, то удар

выполняется с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где находился мяч в момент остановки игры.

Примечания:

Примечание 1. В начале матча в каждой команде должно быть не менее 3 игроков.

Примечание 2. Если после удаления игроков, в любой из команд осталось менее трёх игроков, включая вратаря, то игра должна быть прекращена.

#### **Экипировка игроков (Правило 4)**

Безопасность. Игроки не должны использовать экипировку или одежду, представляющую опасность для себя или других игроков, включая любые виды ювелирных украшений.

Основная экипировка.

Обязательная основная экипировка майка или футболка, трусы - если используются подтрусники, то они должны быть того же цвета, что и основной цвет трусов, гетры, щитки.

обувь - разрешается использовать брезентовые или замшевые тренировочные, или гимнастические тапочки с подошвой из резины или другого подобного материала. Использование обуви - обязательно!

Майка или футболка - на обратной стороне майки, или футболки наносится номер от 1 до 15;

цвет номера должен чётко отличаться от цвета футболки; в международных матчах номера также должны быть нанесены передней части трусов, хотя бы и в уменьшенном виде.

Щитки должны быть полностью закрыты гетрами; сделаны из пригодного материала (резины, пластика или подобного материала); должны обеспечивать достаточную степень защиты.

Вратари

Вратарю разрешается надевать длинные брюки; одежда каждого вратаря

должна легко отличаться по цвету от других игроков и судей, и вратарей команды соперника;

Если полевой игрок меняется местами с вратарём, то на его вратарской футболке должен быть тот номер, под которым он внесён в протокол матча.

**Нарушения и наказания.** За любое нарушение смотри правила 4:

Игрок, нарушивший правила, должен покинуть площадку для приведения экипировки в порядок или для дополнения недостающей экипировки. Игрок не может вернуться на площадку без разрешения одного из судей, который должен проверить приведена ли экипировка в порядок.

Игрок может вернуться на площадку только в тот момент, когда мяч выйдет из игры.

**Продолжительность матча**

### **Начало и возобновление игры (Правило 5)**

**Игра.** Игра состоит из двух равных таймов по 20 минут "грязного" времени. Контроль времени осуществляется хронометристом, обязанности которого описаны ранее. Если хронометрист отсутствует, то контроль времени осуществляет Главный судья. Продолжительность каждого тайма должна быть увеличена на время, необходимое для пробития пенальти или дабл-пенальти (10-метрового штрафного удара).

**Тайм-аут.** Команды могут взять тайм-аут продолжительностью 1 минута в каждой половине матча в любой момент при соблюдении следующих условий:

- Обратиться к хронометристу с просьбой о взятии тайм-аута могут только главные тренеры команд.
- Тайм-аут, продолжительностью 1 минута, может быть взят в любой момент, но только когда команда владеет мячом.

- Хронометрист даёт сигнал о взятии тайм-аута, когда мяч вышел из игры, при помощи свистка или другого акустического сигнала, отличающегося от свистка судей.
- Во время тайм-аута игроки должны оставаться на площадке. Если они хотят получить инструкции от официальных лиц, они должны делать это у боковой линии напротив своей скамейки запасных.
- Официальные лица, инструктирующие игроков, не имеют права выходить на площадку.

Перерыв. Перерыв не должен превышать 15 минут.

Примечания:

Примечание 1. Если на матче отсутствует хронометрист, то тренер обращается с просьбой о тайм-ауте к судье.

Примечание 2. Команда, не использовавшая тайм-аут в первой половине матча, имеет право взять только один тайм-аут во второй половине матча.

Примечание 3. Если Регламент соревнований предусматривает дополнительное время для определения победителя, то в течение дополнительного времени команды не могут использовать тайм-ауты.

### **Начало и возобновление игры (Правило 6)**

До начала игры. Выбор сторон площадки осуществляется жеребьёвкой при помощи монеты. Команда, выигравшая жеребьёвку, решает, в какие ворота она будет атаковать в первой половине матча. Другая команда получает право на начальный удар. Команда, выигравшая жеребьёвку, получает право на начальный удар во второй половине матча. Во второй половине матча команды меняются сторонами площадки и атакуют противоположные ворота.

Начальный удар. Начальный удар – это способ начала или возобновления игры:

- в начале матча;
- после того, как был забит гол;

- в начале второй половины матча;
  - в начале каждого тайма дополнительного времени, если они назначены.
- Гол, забитый непосредственно с начального удара, не засчитывается.

Процедура.

- все игроки находятся на своих половинах площадки;
- соперники команды, выполняющей начальный удар, находятся не ближе 3 метров от мяча до тех пор, пока мяч не войдёт в игру;
- мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки;
- судья даёт сигнал;
- мяч находится в игре, когда по нему нанесён удар;
- игрок, выполняющий начальный удар, не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснётся любой другой игрок.

После того, как был забит гол, начальный удар выполняется другой командой.

Нарушения и наказания. Если игрок, выполняющий начальный удар, коснётся мяча повторно, до того, как его коснётся другой игрок, то противоположной командой выполняется свободный удар с места, где произошло нарушение.

Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение. При любом другом нарушении Правил начальный удар повторяется.

Вбрасывание спорного мяча. "Спорный" мяч – это способ возобновления игры после временной остановки игры, ставшей необходимостью, когда мяч был в игре, и при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по любой причине, не упомянутой в Правилах игры.

Процедура. Судья производит вбрасывание 'спорного' мяча в месте, где находился мяч в момент остановки игры, за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади; в этом случае вбрасывание



производится на линии штрафной площади (но не ближе 6 метров от линии ворот) в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры. Игра возобновляется, когда мяч коснется площадки.

Нарушения и наказания. Вбрасывание 'спорного' мяча повторяется:

- если игрок коснется мяча до того, как мяч коснется площадки;
- если мяч покинет пределы площадки после того, как он коснется поверхности площадки, и никто из игроков не коснется мяча.

### **Мяч в игре и вне игры (Правило 7)**

Мяч вне игры, когда:

- полностью пересечёт линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху;
- игра остановлена судьёй;
- мяч коснется потолка.

Мяч в игре, когда:

- отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки;
- отскочит от судьи или второго судьи, когда они находились внутри площадки;
- в случае если предполагается нарушение правил, но решение еще не вынесено.

Примечания:

Примечание 1. Когда матч проводится в закрытом помещении и мяч попадает в потолок, игра возобновляется вводом мяча из-за боковой линии, выполняемый командой, противоположной той, чей игрок последним коснулся мяча.

Примечание 2. Ввод мяча выполняется из точки на боковой линии, находящейся на пересечении с воображаемой линией, проходящей параллельно линии ворот и точки, где мяч коснулся потолка.

Примечание 3. Если Регламент соревнований предусматривает дополнительное время для определения победителя, то в течение дополнительного времени команды не могут использовать тайм-ауты.

## **Определения забитого мяча (Правило 8)**

Мяч считается забитым. Исключая другие ограничения, описанные в Правилах, мяч считается забитым, если он полностью пересечёт линию ворот между стойками и под перекладиной ворот, и при этом он не был брошен, внесён или умышленно продвинут кистью или рукой игрока атакующей команды, включая вратаря.

**Победитель.** Команда, забившая большее количество мячей в течение матча, считается победителем. Если обе команды забили равное количество мячей или не было забито ни одного мяча, матч считается закончившимся вничью.

**Регламент соревнований.** Для матчей, закончившихся вничью, регламентом соревнований может устанавливаться положение, включающее дополнительное время или другие процедуры определения победителя матча.

## **Нарушения правил и недисциплинированное поведение (Правило 9)**

Нарушения правил и недисциплинированное поведение наказываются следующим образом:

**Штрафной удар.** Штрафной удар выполняется противоположной командой, если игрок совершит любое из шести следующих нарушений, совершённых, по мнению судьи, небрежно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы:

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет или попытается опрокинуть соперника;
- прыгнет на соперника;
- атакует соперника, даже плечом;
- ударит или попытается ударить соперника рукой;
- толкнёт соперника.

Штрафной удар также выполняется противоположной командой, если игрок совершит любое из следующих нарушений:

- задержит соперника;

- плюнет в соперника;
- сыграет в подкате в попытке сыграть в мяч, когда им играет или пытается сыграть соперник (стелющийся подкат), за исключением вратаря в своей штрафной площади, и с условием, что вратарь не играет небрежно, опрометчиво или с чрезмерной силой;
- умышленно сыграет в мяч рукой, за исключением вратаря в своей штрафной площади.

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение. Все выше перечисленные нарушения являются командными фоломи.

Пенальти. Пенальти назначается, если игрок совершит любое из вышеперечисленных нарушений в своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, лишь бы он был в игре.

Свободный удар. Свободный удар выполняется противоположной командой, если вратарь совершит одно из следующих нарушений:

- после того, как освободится от мяча, владеет им, получит мяч от партнера по команде, и при этом мяча не коснется соперник;
- коснется или будет контролировать мяч руками после того, как получит его непосредственно после паса ногой партнера по команде; коснется или будет контролировать мяч руками после того, как получит его непосредственно после ввода мяча из-за боковой линии партнером по команде;
- коснется или будет контролировать мяч руками или ногами в любой части площадки более 4 секунд, за исключением случая, когда он касается или контролирует мяч на половине площадки соперника.

Свободный удар, также, выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение, если, по мнению судьи, игрок:

- сыграл опасно;
- не играя мячом, будет препятствовать продвижению соперника;
- мешает вратарю ввести мяч в игру, когда мяч в руках у вратаря;

- совершит любое другое нарушение, не перечисленное в Правиле 12, за которое игрок должен быть предупреждён или удалён с площадки.

Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

Дисциплинарные санкции.

Нарушения, наказуемые предупреждением. Игрок должен быть предупреждён с показом жёлтой карточки, если он совершит следующие нарушения:

1. виновен в неспортивном поведении;
2. покажет несогласие с решением судьи словами или действиями;
3. систематически нарушает Правила игры;
4. задерживает возобновление игры;
5. не соблюдает положенное расстояние, когда игра возобновляется угловым ударом, вводом мяча из-за боковой линии, штрафным или свободным ударом или броском от ворот;
6. выйдет или вернётся на площадку без разрешения судьи или нарушит правила замены;
7. намеренно покинет площадку без разрешения судьи.

За любое из этих нарушений, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение. Игрок должен быть предупреждён даже в том случае, если совершённое нарушение не было серьёзным.

Нарушения, наказуемые удалением с площадки. Игрок должен быть удалён с площадки показом красной карточки, если он совершит следующие нарушения:

1. виновен в серьёзном нарушении правил
2. виновен в агрессивном поведении
3. плюнет в соперника или любое другое лицо
4. лишит команду соперника явной возможности забить гол, сыграв в мяч рукой (это не относится к вратарю, находящемуся в своей штрафной площади)
5. лишит соперника, имеющего явную возможность забить гол и движущегося к воротам, этой возможности, совершив нарушение, наказуемое штрафным ударом или пенальти
6. использует оскорбительную, обидную или нецензурную речь;
7. получит повторное предупреждение в течение одного матча

Если игра остановлена для удаления игрока с площадки за нарушения, описанные в п.п. 6 и 7, и при этом не было совершено других нарушений, игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади команды соперника, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

Примечания:

Игрок, удалённый с площадки не может вернуться на площадку в дальнейшем, и не может находиться на скамейке запасных. Заменяющий его игрок может выйти на площадку по истечении 2-х минут, отсчёт которых начинается после удаления партнёра по команде, если в течение этих 2 минут не был забит гол, и после получения разрешения от хронометриста. Если, при игре в неполных составах:

Примечание 1. Команда, имеющая в своём составе 5 игроков, забивает гол, команде, в составе которой было 4 игрока, то команда, игравшая в меньшинстве, дополняет свой состав до 5 игроков.

Примечание 2. В обеих командах было по 4 игрока и, был забит гол, то команды остаются в тех же составах.

Примечание 3. Команда, имеющая 5 игроков, играет против 3-х, или 4 игрока играют против 3-х, и команда, играющая в большинстве, забивает гол, то команда, игравшая в меньшинстве, может выпустить только одного игрока.

Примечание 4. В обеих командах по 3 игрока и забивается гол, то игра продолжается в тех же составах.

Примечание 5. Если гол забивает команда, играющая в меньшинстве, то игра продолжается без изменения численных составов.

### **Штрафной и свободный удары (Правило 10)**

Виды ударов. Удары могут быть штрафными и свободными. При выполнении штрафных и свободных ударов мяч должен неподвижно лежать на площадке.

Игрок, выполняющий удар, не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснётся любой другой игрок.

- Штрафной удар. Если мяч попал в ворота непосредственно после выполнения штрафного удара, то гол засчитывается.

- Свободный удар. Гол может быть засчитан только в том случае, если до того, как он попадёт в ворота, мячом сыграет другой игрок. Мяч считается в игре после того, как он пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

- Расположение при выполнении штрафного и свободного ударов:

- Все игроки команды соперника находятся на расстоянии не ближе 5 метров от мяча, до тех пор, пока он не войдёт в игру.

- Мяч в игре, когда по нему нанесён удар.

Нарушения и наказания. Если при выполнении удара, соперник приблизится к мячу на расстояние, меньше 5 метров:

- Удар повторяется.

Если после того, как мяч войдёт в игру, игрок, выполнивший удар, коснётся мяча повторно, до того, как его коснётся любой другой игрок, то: Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

Если команда, производящая штрафной или свободный удар, не выполняет его более 4 секунд, то:

- Свободный удар выполняется противоположной командой.

Сигналы, подаваемые судьей:

Штрафной удар. Судья держит одну руку в горизонтальном положении в том направлении, куда будет выполняться удар. Если нарушение было командным фолом, то судья указывает на площадку пальцами другой руки, показывая третьему судье или другому официальному лицу, находящемуся за судьейским столиком, что это нарушение было фолом.

Свободный удар. Судья обозначает свободный удар поднятой над головой рукой. Он держит руку в таком положении до тех пор, пока, после выполнения удара, мяча не коснётся другой игрок или мяч не выйдет из игры.

### **Командные фолы (Правило 11)**

Все нарушения наказуемые штрафным ударом, перечисленные в Правиле 12 являются командными фолами. Первые 5 командных фолов, совершённые каждой командой в каждом тайме записываются в протокол матча.

Расположение игроков.

При первых пяти фолах, совершённых обеими командами в каждом тайме:

Игроки команды соперника могут образовывать "стенку" как средство защиты от штрафного удара. Все соперники располагаются не ближе 5 метров от мяча, до тех пор, пока мяч не войдёт в игру.

Гол может быть забит непосредственно со штрафного удара.

Начиная с шестого фола, совершённого каждой командой в каждой половине матча:

- Игроки команды соперников не могут образовывать "стенку" как средство защиты от штрафного удара.

- Игрок, выполняющий удар, должен быть чётко определён.

- Вратарь должен оставаться в своей штрафной площади не ближе 5 метров от мяча.

- Все остальные игроки, находящиеся на площадке, должны оставаться за воображаемой линией, проходящей на уровне мяча и параллельной линии ворот и за пределами штрафной площади. Они располагаются не ближе 5 метров от мяча и не должны создавать помеху игроку, выполняющему удар.

- Никто из игроков не может пересекать воображаемую линию до тех пор, пока мяча не коснутся или не сыграют им.

Процедура (для 6-го и любого последующего командного фола).

- Игрок, выполняющий удар, должен пробить по мячу, имея цель забить гол, и не может сделать передачу другому игроку.

- После того, как штрафной удар был выполнен, никто из игроков не имеет права касаться мяча до тех пор, пока его не коснётся вратарь или мяч отскочит внутрь площадки от стойки или перекладины ворот, или покинет площадку.

- Штрафной и свободный удары не могут быть выполнены с расстояния менее 6 метров от линии ворот внутри штрафной площади. Если нарушение, за которое, обычно, назначается свободный удар, совершено



в штрафной площади, то свободный удар выполняется с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

- Если игрок совершит 6-й командный фол своей команды на половине площадки соперника или на своей половине площадки перед воображаемой линией, параллельной средней линии поля и проходящей через 10-и метровую отметку для пробития дабл-пенальти, то штрафной удар выполняется с этой отметки.

- 10-и метровая отметка для пробития дабл-пенальти описывается в Правиле 1.

- Штрафной удар выполняется в соответствии с условиями, описанными выше в п. Расположение.

- Если игрок совершит 6-й командный фол на своей половине площадки между 10-метровой воображаемой линией и линией ворот, то команда, выполняющая удар, может выбирать точку пробития: либо с 10-метровой отметки, либо с места нарушения (если нарушение произошло не в штрафной площади).

- Если назначено дополнительное время, все командные фолы, накопленные во второй половине матча, продолжают накапливаться в дополнительное время.

### **Нарушения и наказания (Правило 12)**

Если игрок защищающейся команды нарушит правило 14, то:

Удар повторяется, если гол не был забит.

- Удар не повторяется, если был забит гол.

Если игрок, выполняющий удар, нарушит правило 14 после того, как мяч войдёт в игру, то:

- Удар повторяется, если был забит гол.

- Удар не повторяется, если не был забит гол.

- Если игрок, выполняющий удар, нарушит правило 14 после того, как мяч войдёт в игру, то:

- свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.
- Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

### **Пенальти (Правило 13)**

Пенальти выполняется командой, противоположной той, чей игрок совершит нарушение, наказуемое штрафным ударом в штрафной площади в тот момент, когда мяч был в игре. Гол, забитый непосредственно с пенальти, засчитывается. В конце каждой половины матча и в конце каждого периода дополнительного времени должно быть предоставлено время для выполнения пенальти.

### **Расположение мяча и игроков (Правило 14)**

Мяч:

Находится на отметке для пробития пенальти.

Игрок, выполняющий пенальти:

Должен быть чётко определён.

Вратарь защищающейся команды:

Остаётся на линии ворот лицом к игроку, выполняющему удар, до тех пор, пока не будет нанесён удар по мячу.

Остальные игроки (кроме игрока, выполняющего удар) располагаются:

- Внутри площадки, за пределами штрафной площади.
- Позади или в стороне от отметки для пробития пенальти, но не ближе 5 метров от мяча.

Процедура.

- Игрок, выполняющий удар, должен направить мяч вперёд. Он не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснётся любой другой игрок.

Мяч в игре, когда по нему нанесён удар или сделано касание мяча.

- Когда пенальти выполняется в течение основного времени игры, или во

время, предоставленное для его выполнения в конце первой или второй половины матча, а также для его повторения, гол должен быть засчитан, если до того, как мяч пересечёт линию ворот между стойками ворот и под перекладиной мяч коснётся одной или обеих стоек и (или) перекладины и (или) вратаря.

Нарушения и наказания.

Если игрок защищающейся команды нарушит правило 15, то:

- Удар повторяется, если гол не был забит.
- Удар не повторяется, если был забит гол.
- Если партнёр по команде игрока, выполняющего удар, нарушит правило 15, то:

- Удар повторяется, если был забит гол.
- Удар не повторяется, если не был забит гол.

Если игрок, выполняющий удар, нарушит правило 15 после того, как мяч войдёт в игру:

свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

### **Ввод мяча из-за боковой линии (Правило 15)**

Ввод мяча из-за боковой линии – это, способ возобновления игры. Гол не может быть забит непосредственно с ввода мяча из-за боковой линии.

Ввод мяча из-за боковой линии выполняется:

Когда мяч полностью пересёк боковую линию по земле или по воздуху, или коснётся потолка.

С места, где мяч пересёк боковую линию соперником игрока, который последним коснулся мяча.

Расположение мяча и игроков.

Мяч:

- Должен неподвижно находиться на боковой линии.

- Может быть введён в игру в любом направлении.

Игрок, выполняющий ввод мяча из-за боковой линии:

Может располагать ступни ног частично на боковой линии или за пределами площадки в момент ввода мяча.

Игроки защищающейся команды:

Располагаются не ближе 5 метров от места, откуда выполняется ввод мяча из-за боковой линии.

Процедура.

- Игрок, выполняющий ввод мяча из-за боковой линии, должен сделать это в течение 4 секунд с момента получения мяча под контроль для введения его в игру. Игрок, выполняющий ввод мяча из-за боковой линии, не может касаться мяча повторно, до того, как мяча не коснётся другой игрок.

- Мяч в игре, когда по нему нанесён удар.

Нарушения и наказания.

Свободный удар выполняется противоположной командой, если:

Игрок, выполняющий ввод мяча из-за боковой линии, коснётся повторно мяча до того, как мяча коснётся другой игрок. Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

Ввод мяча из-за боковой линии повторяется игроком команды соперника если:

- Ввод мяча был выполнен неправильно. Ввод мяча выполнен не с того места, где мяч пересёк боковую линию и вышел из игры. Ввод мяча не выполнен в течение 4 секунд с момента получения мяча под контроль для введения его в игру.

- Произошло любое другое нарушение Правил.

**Ввод мяча в игру от ворот (Правило 16)**

Ввод мяча в игру от ворот – это, способ возобновления игры. Гол не может быть забит непосредственно броском от ворот. Ввод мяча в игру от ворот выполняется, когда:

Мяч полностью пересечёт линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснётся игрок атакующей команды, и при этом не будет забит гол в соответствии с Правилom 11.

Процедура.

- Мяч выбрасывается из любой точки штрафной площади вратарём защищающейся команды рукой. Соперники остаются за пределами штрафной площади, до тех пор, пока мяч не войдёт в игру. Вратарь не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснётся любой другой игрок.

- Мяч в игре, когда по нему нанесён удар или сделано касание мяча.

Нарушения и наказания.

Если мяч не покинул пределы штрафной площади, то:

- Бросок от ворот повторяется.

- Если, после того, как мяч вошёл в игру, вратарь коснётся мяча повторно, до того, как мяча коснётся другой игрок, то:

- Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

- Если, после того, как мяч вошёл в игру, вратарь получит его обратно от партнёра по команде, то:

- Свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар должен выполняться с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

**Угловой удар (Правило 17)**

Угловой удар – это, способ возобновления игры. Гол, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается, но только если он забит в ворота соперника.

Угловой удар выполняется, когда:

Мяч полностью пересечёт линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснётся игрок защищающейся команды, и при этом не будет забит гол в соответствии с Правилom 11.

Процедура.

- Мяч располагается полностью внутри углового сектора, ближайшего к месту выхода мяча. Соперники остаются на расстоянии не ближе 5 метров от мяча, до тех пор, пока мяч не войдёт в игру. Удар по мячу выполняется игроком атакующей команды. Мяч в игре, когда по нему нанесён удар.

- Игрок, выполняющий удар, не может касаться мяча повторно, до тех пор, пока его не коснётся любой другой игрок.

Нарушения и наказания.

Свободный удар выполняется противоположной командой если:

- Игрок, выполняющий угловой удар коснётся мяча повторно, до того, как его коснётся другой игрок. Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение. Угловой удар не выполнен в течение 4 секунд с момента получения мяча под контроль для введения его в игру.

Свободный удар выполняется из углового сектора.

- За любое другое нарушение угловой удар повторяется.

Послематчевые пенальти

Приложение 1

Выполнение послематчевых ударов с 6-метровой отметки – это, способ определения победителя, если регламентом соревнований оговорен такой способ.

Процедура

- Судья выбирает ворота, в которые будут производиться удары; судья проводит жеребьёвку при помощи монеты, и команда, чей капитан выиграл жребий, получает право на первый удар;

- судья ведёт запись выполняемых ударов;

Каждая команда выполняет 3 удара по условиям, описанным далее:

- Удары производятся по очереди;

- имена и номера игроков, выполняющих удары, представляются судье капитанами команд до начала ударов, эти игроки должны входить в число 12 игроков из протокола матча;

- если до того, как обе команды выполнят по 5 ударов, одна из них забьёт больше мячей, чем сможет забить другая, даже если выполнит все 5 ударов, то пробитие прекращается;

- если после того, как обе команды выполнили по 5 ударов и было забито одинаковое количество мячей или не было забито ни одного мяча, то удары продолжают выполняться в том же порядке до тех пор, пока одна из команд забьёт на один больше, чем другая, выполнив одинаковое количество ударов;

- эти удары выполняются игроками, которые не участвовали в пробитии первых пяти ударов. После того, как все игроки выполняют удары, игроки, начинавшие выполнение ударов продолжают серию;

- любой игрок, удалённый с площадки, не имеет право принимать участие в пробитии ударов с 6-метровой отметки;

- любой игрок может поменяться местами с вратарём;

- только игрокам и судьям, обслуживающим матч, разрешается оставаться на площадке во время выполнения ударов с 6-метровой отметки;

- все игроки, за исключением выполняющего удар и двух вратарей, должны оставаться на половине площадки, противоположной той, где выполняются удары. Второй судья контролирует эту часть площадки, где располагаются остальные игроки;

- вратарь той команды, чей игрок выполняет удар, должен оставаться на площадке и не мешать выполнению удара.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Какие факторы необходимо учитывать при обучении технике игры вратаря.
2. В какой последовательности проводят обучение техническим приемам игры.
3. Какое умение наиболее важно развивать у футболиста.
4. Какие приемы включает техника владения мячом.
5. В чем заключаются особенности техники игры вратаря.
6. Какие размеры игровой площадки в футзале допустимы.
7. Какая должна быть разметка игровой площадки в футзале.
8. Каковы правила установки ворот.
9. Каковы правила использования мяча в футзале.
10. Сколько игроков должно быть в команде.
11. Как проводится процедура замены игроков.
12. Каковы правила экипировки игроков.
13. Какие нарушения и наказания имеются в спортивной игре футзал.



## **ГЛАВА 5 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ ФУТЗАЛ**

### **5.1 Методические рекомендации к подготовке обучающихся при игре в футзал**

В основе успешного выступления игроков и команд в студенческих турнирах лежит процесс планомерной тренировочной работы под повышением различных компонентов футбольного мастерства. В литературе имеется значительное количество методических рекомендаций по содержанию и построению тренировочных занятий группового или командного характера, которыми могут с успехом пользоваться в подготовке к соревнованиям самостоятельные студенческие коллективы. Однако, на наш взгляд, гораздо более освещены вопросы организации индивидуальной тренировочной работы футболистов, особенно актуальные для вузовского спорта. Индивидуальная форма самостоятельных занятий, имеющая перед другими ряд методических преимуществ, кроме того, позволяет студенту тренироваться без ущерба учебе в наиболее подходящее для него время, используя футбол как средство активного отдыха и снятия умственного напряжения между аудиторными занятиями. Предлагаемые в методическом пособии упражнения могут быть использованы в индивидуальной тренировке как студентов, делающих первые шаги в спорте, так и квалифицированных игроков, стремящихся повысить физические кондиции или расширить свой технический арсенал. Из значительного числа педагогических принципов построения тренировочного процесса наиболее важными с точки зрения организации самостоятельных занятий мини футболом являются принципы непрерывного характера подготовки, постепенного и максимального увеличения нагрузки, волнообразного характера ее повышения, периодизации спортивной тренировки и ее повторности, единства общей и специальной подготовки футболиста. Все они

достаточно полно раскрыты в спортивных изданиях и должны осознанно использоваться студентами в индивидуальной тренировочной работ.

Прежде, чем приступить к регулярным самостоятельным тренировочным занятиям, студент обязан пройти медицинский осмотр в кабинете врачебного контроля, получив не только разрешение специалиста, но и рекомендации по содержанию и объему предстоящих нагрузок. Эта процедура должна стать обязательной для студента-спортсмена и повторяться не реже одного- двух раз за год. При планировании тренировок необходимо включать в недельный цикл ежедневную утреннюю гимнастику, а также 4-5 дневных или вечерних занятий, продолжительностью до 90-120 мин. В утреннюю тренировку после выполнения комплекса общеразвивающих гимнастических упражнений могут быть включены и упражнения по общей физической подготовке, направленные на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, а также занятия с мячами. Особенно полезно проводить утреннюю зарядку в любое время года на открытом воздухе. Вторая тренировка является основной и может быть посвящена целиком технической или физической подготовке студента, либо носить комплексный характер. При этом в начале тренировочной недели целесообразно планировать занятия по развитию силы, ловкости, быстроты, а в конце – всех видов выносливости. Большие нагрузки, вызывающие наибольший эффект прироста функциональных возможностей организма, при 4-5 тренировках в неделю могут быть использованы по 2-3 раза. Однако направленность их должна быть различной. Например, если в понедельник тренировка проводилась с большой нагрузкой на развитие сил, то в среду может быть рекомендована тренировка с большой нагрузкой, но на развитие выносливости. Для ускорения восстановительных процессов после больших нагрузок, следует давать средние нагрузки другой направленности. Эффективным бывает также использование в течение

недельного микроцикла одноплановых средних нагрузок, которые, наслаиваясь, дадут эффект большой нагрузки. Однако при таком способе на следующей неделе должны быть использованы нагрузки другого характера.

При ведении тренировочного процесса кроме планирования величины применяемых нагрузок, важно устанавливать оптимальные интервалы отдыха между повторами упражнений. Например, при развитии быстроты, ловкости и силы паузы отдыха между упражнениями должны обеспечивать полное восстановление организма, так как развитие таких качеств требует свежести восприятия и сил. А вот при работе над выносливостью необходимо проводить интенсивные тренировки на фоне наступающего утомления. Поэтому здесь оправданы укороченные интервалы для отдыха между упражнениями.

Структура построения тренировочного занятия, основанная на общих закономерностях жизнедеятельности человеческого организма, включает 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную. Задачи подготовительной части- разминка, приведение организма в рабочее состояние и постепенный переход ко второй, содержащей основной материал по технической или физической подготовке. В заключительной части (медленный бег, стретчинг) организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние.

Для разминки целесообразно подбирать комплексы из 8-10 упражнений общего характера, вовлекающих возможно большее количество мышечных групп. Следует обратить внимание на их постоянное обновление. В основной части занятия, посвященного развитию двигательных качеств, целесообразно группировать упражнения на силу, быстроту или ловкость, причем начинать его работой над быстротой. Развитию выносливости следует посвящать отдельные занятия или же, начав основную часть упражнениями на силу,

затем переходить к развитию выносливости. Разучивание и отработку новых технических приемов обычно проводят в состоянии свести организма в начале основной части тренировки. В комплексных занятиях рекомендуется задания по технике выполнять перед упражнениями на развитие физических качеств (исключая быстроту). Однако, иногда для закрепления технических навыков в приближенной к игровой обстановке, работу над ними планируют на конец основной части занятия после значительной физической нагрузки.

## **Индивидуальная физическая подготовка**

### **Развитие силовых качеств**

Даже самое простое движение игрока бег - основывается на проявлении силы, необходимой для вывода массы тела из состояния неподвижности или придания неожиданного ускорения относительно медленному движению. В мини футболе множество движений без мяча кроме бега невозможны без приложения силы: подскоки, внезапные остановки, повороты. Сила выступает и обязательным условием нанесения быстрого удара по мячу ногой и головой. Современный мини футбол, характеризующийся постоянной борьбой футболистов за мяч, выдвигает требования к развитию силы не только ног, но и туловища, шеи, рук. Таким образом, футболисту нужен определенный уровень силы, которую он сможет реализовать в ходе игры в наиболее короткий отрезок времени, т.е. «динамическая сила».

### **Упражнения для воспитания силы мышц ног прыжкового характера**

1. Прыжки в движении на одной и обеих ногах.
2. Бег прыжками с высоким подниманием бедра.
3. Прыжки на двух ногах вперед, назад, в стороны, с поворотами.
4. Выпрыгивания вверх из приседа.
5. Прыжки с места в длину (одинарный, двойной, тройной) и в высоту.

6. Прыжки с разбега в длину и высоту.
7. Тройной прыжок с разбега.
8. Многоскоки на левой и правой ноге.
9. Спрыгивание с высоты 70-100 см и рывок.
10. Прыжок через барьер высотой 70-100 см и рывок.
11. Прыжки на двух ногах через барьеры высотой 70-80 см, стоящие один от другого на 100-150 см.
12. Прыжки на двух или одной ногах с подтягиванием коленей к груди.
13. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180, 360.
14. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги.
15. Пружинистые подскоки в приседе с поворотами налево, направо, с продвижением вперед и назад.
16. “Русская пляска”. Сидя на корточках, поочередно выбрасывать или в стороны от левую, от правой ноги.
17. Прыжки с использованием гимнастической скамейки: на скамейку и обратно (по 20-30 прыжков, повторить по несколько раз с некоторым перерывом); то же на одной ноге; стоя боком к скамейке; на скамейку из стойки ноги врозь; через скамейку из приседа, держать руками за ее край на месте и с продвижением вперед; через скамейку с одной ноги на другую (стоять боком к ней); через скамейку с продвижением вперед боком к ней.
18. Прыжки через скакалку: вперед, назад, разводя и сводя ноги, с промежуточным подскоком, в приседе, на одной и другой ноге, с двойным вращением, с “петлей”, в беге, описывая круги над туловищем в приседе, сложив скакалку вдвое (вчетверо).

Приведенные упражнения наиболее эффективные средства развития “взрывной” силы ног у футболистов. При их использовании необходимо помнить, что количество прыжков с места и многоскоков не должно превышать 5-6 (особенно для начинающих). В прыжках в

“глубину” особое внимание следует уделять фазе амортизации: после приземления на две слегка напряженные ноги следует как можно быстрее выпрыгнуть вверх или сделать рывок. Иногда развитию силы ног можно посвятить не часть тренировки, а все занятие, выполнив в нем 40-50 прыжков упражнений. В ходе него выбранные 7-8 видов прыжков выполняют сериями (2-3 серии) с паузой активного отпуска между ними по 10-15 мин. Интервал отдыха между упражнениями в серии, повторяемых дважды, 1-1,5 мин.

### **Упражнения для развития силы мышц ног с использованием отягощений (вес 20% от максимума)**

1. Прыжковый бег.
2. Поднимание и спускание на носках на опоре высотой 6-8 см.
3. Смена ног прыжком из положения “выпад”.
4. Прыжки вперед на двух ногах “кенгуру”.
5. Выпрыгивание из полуприседа.
6. Выпрыгивание с ноги на ногу на месте.
7. Выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой от гимнастической скамейки.
8. Ускорение 10-15 м.
9. Спрыгивание с гимнастической скамейки и толчком двух ног доставание высоко подвешенного мяча.

Для развития “взрывной” силы основным требованием является быстрота движения. Надо стараться как можно быстрее достичь предельной скорости. В одной попытке выполняется 6-10 движений, отдых между подходами 2-3 мин. Упражнения, направленные на развитие силы футболистов, должны предшествовать скоростно-силовыми упражнениями при работе в подготовительном периоде.

### **Гимнастические упражнения для развития мышц туловища**

1. Из положения вися на перекладине достать ее ногами.

2. Из этого же положения поднять ноги в угол, одновременно огибая их, выпрямить, опустить.
3. Из прежнего исходного положения поднять ноги, развести, сомкнуть, опустить.
4. Сидя, ноги закреплены, сгибать и разгибать туловище.
5. Лежа на спине, поднимать ноги, опуская из-за головы слева и справа от себя.
6. Из положения виса на перекладине, три раза прогнувшись, поднять ноги назад.
7. Из положения лежа на спине сделать стойку на лопатках.

Все упражнения стараться делать в возможно быстром темпе, в соответствии с игровой деятельностью футболистов.

#### **Упражнения с набивными мячами для воспитания силы мышц ног и туловища**

1. Наклоны вперед с махом руками (с мячом) между ног.
2. Пружинящие наклоны в стороны из стойки ноги врозь, мяч вверх.
3. Выталкивание мяча вверх руками от груди, за счет пружинящего выпрямления ног.
4. Круговые движения туловищем из стойки ноги врозь, мяч вверху.
5. Обводка ног по полу “восьмеркой” мячом из положения стойки согнувшись с широко расставленными ногами.
6. То же, но касаясь мячом пола.
7. Обводка мячом вокруг подвижных бёдер, не касаясь тела.
8. Бросок мяча через голову назад, ловля за спиной руками, бросок через голову вперёд, ловля за спиной руками, бросок через голову вперёд, ловля руками и т.д.
9. Подбрасывание прыжком вперёд – вверх мяча, зажатого между ног и ловля руками.
10. То же, но мяч подбрасывается назад – вверх, а ловится после поворота руками.

11. Подбрасывание мяча руками вверх, и задержка грудью стоя и в прыжке.
  12. Поочерёдное подбивание мяча вверх ногами и левым коленом.
  13. Касание одной рукой пола, во время полёта подброшенного вверх мяча, ловля руками после выпрямления.
  14. То же, но сесть на пол.
  15. Перекатывание мяча от ног к туловищу, поднимая их из положения, сидя ноги вместе, руки в стороны, и опуская, не касаясь земли.
  16. Обводка мяча вокруг поднятых ног.
  17. Касание мячом, зажатым между ног, пола за головой в перекате.
- Вес набивного мяча должен составлять порядка 3 – 5 кг.

#### **Упражнения с футбольными мячами для мышц ног и туловища.**

1. Удары по мячу на дальность ногой.
2. То же, но головой.
3. Нанесение быстрых ударов по мячу, отскакивающего от расположенной в 1 м стенке (по 15 – 20 ударов каждой ногой).

#### **Упражнения для вратарей**

1. Одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены.
2. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.
3. Передвижение на руках в сторону и по кругу (носки ног на месте) в упоре лёжа.
4. Ловля и броски от груди набивного и обычного мяча одной и двумя руками.
5. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность.
6. Сжимание теннисного мяча (поочерёдно каждой рукой)

Не рекомендуется давать вратарям большую силовую нагрузку за 2 часа до матча, вызывающую потерю свежести восприятия ситуации, прыгучести и ловкости.



## **Развитие ловкости**

Ловкость – способность игрока быстро осваивать новые движения и координировано действовать в разнообразных ситуациях. Ловкость проявляется в действиях футболиста с мячом и без мяча в различные моменты игры. Ведение, отбор, удары по мячу требуют от игрока широкого проявления координационных возможностей. Оттого насколько умело футболист владеет собственным двигательным аппаратом зависит быстрота, своевременность и точность исполнения приёма. Воспитание ловкости – по сути дела совершенствование техники игры в футзал, требующее повышенного внимания и точности движений.

### **Упражнения на развитие ловкости**

1. Различные виды кувырков, сальто и переворотов.
2. Прыжки и перевороты через козла и коня.
3. Подскоки (на одной и двух ногах, чередуя ноги, с предварительными прыжками и без них) через препятствия (мячи, скамейки и т.п.).
4. Прыжки на батуте.
5. Бег с препятствиями, дополнительными прыжками, кувырками, переворотами и другими гимнастическими упражнениями.
6. Ведение мяча строго обусловленными способами в процессе медленного бега (носком, внутренней и внешней частью стопы и подъёма одной и другой ноги).
7. Отбивание носком ноги мяча вверх – назад (за голову) после отскока от земли перед собой, поворот на 180 гр. и повторение задания (выполняется непрерывно).
8. Жонглирование мячом различными частями тела.
9. Жонглирование мячом ногами в движении.
10. То же, но головой.
11. Прыжки вперёд с поворотом и имитацией ударов по мячу ногами и головой.

Необходимо включать в каждую тренировку по 3-4 упражнения на ловкость. При её выработке использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления, стараясь заниматься ей в свежем состоянии организма.

### **Работа над развитием гибкости**

Гибкость у игрока проявляется в способности выполнять движения с большой амплитудой. К таким движениям относят удары из различных положений, остановки и перехваты мяча. Упражнения, направленные на развитие гибкости (как и ловкости) можно применять в любой период круглогодичной тренировки.

### **Упражнения на развитие гибкости**

1. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе.
2. То же, но с туловищем.
3. Имитация ударов по мячу внутренней и внешней стороной стопы обеих ног.
4. Покачивание в шпагате.
5. Имитация ударов по мячу, летящему на уровне пояса.
6. То же, но через себя.
7. То же, но головой в прыжке.
8. Касание грудью коленей и пола, сидя на полу ноги врозь.
9. Махи ногами вперед, назад и в стороны.

Упражнения на гибкость целесообразно включать в комплекс утренней гимнастики, ежедневно уделяя им 20 – 30 мин.

### **Развитие быстроты**

Быстрота – способность выполнять те или иные двигательные действия в кратчайшее время. В мини футболе понятие быстроты связывают с возможностями игрока преодолеть определенное расстояние за минимальное время, как можно скорее ударить по мячу ногой или головой, отбить его, выполнить технический приём. Сориентироваться в

запутанной ситуации, мгновенно оценить её и сделать выбор. Скорость футболиста кроме комплексного проявления быстроты зависит от таких факторов как длина шага, сила отталкивания и т.д.

Показано, что скоростные качества футболиста складываются из: скорости старта в простой и сложной ситуации, скорости стартового разгона, абсолютной (пиковой) скорости, скорости рывково – тормозных действий, скорости выполнения технического приёма, скорости переключения от одного действия к другому. Каждая из названных составляющих требует целенаправленного развития.

### **Упражнения для развития скорости старта в простой ситуации**

1. Рывок 5 – 7 м из различных стартовых положений: стоя и сидя лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения; лёжа на животе головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения; после прыжка вверх; после прыжка вверх и поворота на 180 гр. и 360 гр.; после кувырка вперёд, назад, в сторону к направлению движения.
2. Прыжки вверх с места, поднимая прямые ноги под углом 90 гр. и доставая носка пальцами рук (7 – 10 раз).
3. То же, но прогибаясь в пояснице и доставая пальцами рук пяток ног (7 - 10 раз).
4. Прыжки вверх из положения «выпад» с быстрой сменой ног (7 -10 раз).

Описанные упражнения позволяют эффективно развивать «стартовую» силу - способность мышц быстрому развитию усилия в начальный момент напряжения.

### **Упражнения по развитию скорости старта в сложной ситуации**

1. Почти не поворачивая головы, следить за полётом теннисного мяча, сидя у сетки.

2. Находясь в различных стартовых положениях начинать движение после появления в поле зрения из – за спины мяча, отскакивающего после удара в стенку.

3. То же, но рывок идёт после кувырка вперёд и назад.

4. Выполнить рывок после удара о землю мяча, подброшенного рукой или ногой высоко вверх (на мяч вверх не смотреть).

5. То же, но рывок выполняется после кувырка вперёд или назад.

### **Упражнения для совершенствования стартового ускорения**

1. Бег в гору (угол 5 – 10 гр.) и под гору (уклон 3 – 7 гр.) с места.

2. Бег по песку, опилкам, снегу, воде с места.

3. Бег по прямой на 6 – 10 м с места.

4. Бег с поясом (3- 4 кг) с места.

5. Прыжки (двойной, тройной) с места в гору и под гору, по песку, снегу, воде, опилкам.

При повторном методе тренировки отдых между попытками должен быть менее 2 – 3 минут. Критерием длины дистанции при подъёма в гору является частота шагов, снижение которой не допустимо.

### **Упражнения для выработки абсолютной скорости**

1. Бег с захлёстыванием голени назад на каждый третий шаг и на каждый шаг.

2. Бег с высоким подниманием бедра (обычный, с наклоном туловища вперёд), семенящий.

3. Бег на 10 -20 м с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперёд, с поворотами вокруг оси по направлению движения.

4. В положении виса на предплечьях на брусках как можно чаще совершать беговые движения ногами.

5. То же, но из виса на перекладине.

6. Бег с ходу под уклон 3 – 5 гр. (разогнаться на участке 10 – 15 м, бег под уклон 10 -15 м и вновь по прямой 10 – 15 м).

7. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м: 15 – 20 м в полную силу, и вновь 10 – 15 м расслаблено и т.д.

8. Вращательное движение ногами «велосипед» из положения стойки на плечах. Скорость максимальная.

### **Упражнения на развитие рывково-тормозных действий**

1. Челночный бег на отрезках 7+7+7 м

2. Бег зигзагами вправо и влево на отрезках 7+7+7 м.

3. Рывок на отрезке 6 - 10 м, в конце бега остановиться на месте или, не снижая скорости, выпрыгнуть вертикально вверх и остановиться.

4. Бег под углом в левую и правую сторону на отрезках 7+7+7 м.

5. Бег по прямой с резкими изменениями направления движения.

6. Рывок на 15 м с обеганием стоек, стоящих друг от друга в 2- 2,5 м.

### **Упражнения по выработке скорости выполнения технических приёмов и переключения одного действия к другому.**

1. Подбросить мяч высоко вверх, выполнить кувырок вперёд и ударить в ворота.

2. То же, но кувырок назад.

3. Совершив кувырок вперёд, встать, сделать небольшое ускорение, а затем резкий поворот на 180 гр.

4. То же, но с кувырком назад.

5. Лёгкий бег с пролезанием под барьером, поворот на 180 гр. и быстрый бег мимо препятствия.

6. То же, но перепрыгнуть через препятствие на обратном пути.

7. Быстро встав из положения сидя и лёжа, добежать до мяча, пробить в ворота и вернуться в исходное положение.

8. Обегание стоек, расположенных в 2 м одна от другой, игра со стенкой и удар в ворота.

9. Перепрыгивание барьера и удар в ворота.

При работе над скоростными качествами все упражнения выполнять на предельной скорости. Интервалы отдыха должны позволять делать

следующую попытку не хуже предыдущей. Скорость в конце упражнения не должна падать. Занятия по развитию скорости должны проходить после достаточного для полного восстановления отдыха. Средства и методы при работе над скоростью должны варьироваться во избежание скоростного барьера. Упражнения по развитию скорости целесообразно проводить на 2 – 3 последних неделях подготовительного периода (после создания базы общей и скоростной выносливости), а также в начале соревновательного периода.

### **Развитие выносливости.**

Воспитание выносливости обусловлено необходимостью выполнения игровой деятельности без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Различают следующие виды выносливости: общую (аэробную), смешанную (аэробно-анаэробную), скоростную, дистанционную (гликолитическую) и скоростную спринтерскую (креатинфосфокиназную).

### **Упражнения по совершенствованию общей выносливости**

1. Быстрая ходьба.
2. Кроссы 3-6 км.
3. Плавание.
4. Ходьба на лыжах.

Упражнения выполнять в равномерном среднем темпе на 1-2 неделе подготовительного периода и в конце переходного периода.

5. Беговые задания по интервальному методу тренировки.

Интенсивность нагрузки – 75-85% от максимальной. Длина отрезков подбирается из расчета не более 1,5 минут бега. Интервалы отдыха – от 45 до 60 сек. Характер отдыха – малоинтенсивная работа (ведение мяча, жонглирование на месте и т.п.) число повторений определяется наступлением утомления. Частота пульса перед началом следующего повторения 120-130 уд/мин. Интервальный метод следует применять во 2-4 неделях подготовительного периода.

### **Упражнения по развитию смешанной выносливости**

1. Пробегание отрезков по интервальному методу тренировки. Длительность работы от 30 до 90 сек. Пауза отдыха должна подбираться до пульса 130-140 уд/мин, обычно – 60-90 с. Количество серий – от 2 до 4, в каждой серии по 5-6 поворотов. Интенсивность бега – 80-95% от максимума. Упражнения аэробно-анаэробного характера должны занимать ведущее место при развитии выносливости футболиста, так как выполняются в режиме игровых действий. Эти упражнения следует применять на 4-7 неделях подготовительного периода, когда база аэробной производительности заложена на 90-95%.

### **Упражнения по совершенствованию скоростной дистанционной выносливости**

1. Пробегание отрезков по повторному и интервальному методу. Интенсивность – 95% от максимальной. Длина пробегаемых отрезков – от 200 до 600-700 м, время – от 20 сек до 2 мин. При длине отрезков 300-400 м. целесообразно интервалы отдыха делать сближающимися: от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между 3 и 4. характер отдыха – малоинтенсивная работа (жонглирование мячом, ведение, удары в стенку, ходьба). Число повторений в серии – 3-4. Время отдыха между сериями – не менее 15-20 мин. Количество серий – от двух до трех в занятии. Анаэробную гликолитическую выносливость следует развивать на 5-8 неделях подготовительного периода.

### **Упражнения на развитие скоростной спринтерской выносливости**

1. Пробегание отрезков по повторному и интервальному методу. Интенсивность – близка к предельной. Длина отрезков подбирается из расчета 3-6 с. Бега (10-30 м). При рывке на 15 м пауза отдыха – 30-45 с. При повторении 30 м отрезков, паузы отдыха – 60-75 с при 60 м – 90-115 с. ЧСС перед следующим повторением – 140 уд/мин. Целесообразно использовать серии по 5-6 повторений на коротких и до 2-4 на длинных

дистанциях. Паузы отдыха целесообразно заполнять малоинтенсивными упражнениями с мячом. Длительность отдыха между сериями – 3-5 мин.

### **Индивидуальная техническая подготовка**

Техника выполнения различных игровых приемов с мячом и без него, главным образом, и определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Технически слабо подготовленный игрок на поле не сможет эффективно решать поставленные тактические задачи. Команда, составленная из малотехнических футболистов, никогда не достигает хороших результатов в соревнованиях. Поэтому в индивидуальных тренировках футболистов работе по технической подготовке отводится первоочередное внимание.

### **Упражнения по совершенствованию техники передвижений и прыжков**

1. Стартовые ускорения: обычным бегом и остановки, приставным и скрестным шагом и остановки, в беге различными приемами по окружности или дуге и остановки, из различных положений (высокий и низкий старт, положение приседа, седа, лежа и т.д.)

2. Выполнение прыжков: попеременно на левой и правой ноге с продвижением в перед и назад, попеременно вперед и назад с передвижением вправо и влево, попеременно толчком правой и левой ноги в различных направлениях и последовательности, на правой ноге вправо с приземлением на левую и наоборот, на двух ногах на месте, не сгибая ног в коленях за счет толчка стопой, на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, на одной ноге вперед и назад с продвижением вправо и влево, на одной ноге вперед и назад, вправо и влево с различной последовательностью, толчком двух ног с продвижением в различных направлениях.

Обучение технике передвижений надо начинать с первых дней занятий футболом. Упражнения следует выполнять в переменном темпе и ритме.



Выполнение упражнений этих групп сочетается с воспитанием качеств быстроты и взрывной силы ног, описанных выше.

### **Упражнения для тренировки ударов**

1. Удары по неподвижному или медленно катящемуся впереди мячу определенным способом (серединой подъема, внешней и внутренней частью подъема и стопы, носком) левой и правой ногой.
2. То же, но по мячу, катящемуся впереди с различной скоростью (впереди - слева, впереди - справа), левой и правой ногой.
3. Удары по отскочившему от земли мячу с лета и полулета правой и левой ногой в цель.
4. Удары по подброшенному мячу вверх серединой подъема правой и левой ногой.
5. Удары по прыгающему впереди мячу (впереди - слева, впереди - справа), правой и левой ногой в цель.
6. Удары мяча в стену, повторные удары с отскока и т.д.
7. Удары правой и левой ногой по мячу любым способом после отскока от земли.
8. Жонглирование мячом в воздухе всеми частями тела.
9. Удары в тренировочную стенку с различных расстояний определенным способом правой и левой ногой.
10. То же, но с одной точки в разные углы стенки.
11. Удары в низкие ворота различными способами, с различных дистанций, под разными углами, с различной скоростью и траекторией
12. То же, по другим целям.
13. Удары с 10-метровой отметки, от углового сектора, от ворот.
14. Удары головой по мячу в стенку без прыжка и в прыжке средней и боковой частью лба.
15. То же, но от ворот.
16. Жонглирование мяча головой.

17. Жонглирование мяча по заданию: 2 раза левой ногой, 2 раза правой, 1 раз головой, 3 раза правым бедром, 1 раз грудью и т.п.
18. Удары головой (с места, в прыжке, в броске) и ногами по подвешенному мячу.
19. Удары в цель через препятствия.

При отработке ударов по мячу основное внимание уделять точности попадания в цель и скорости полета мяча, умению варьировать по ситуации его направление и скорость. При выполнении упражнений в ударах необходимо как можно шире использовать технические устройства: щиты-заборы, стенки, переносные ворота различной величины, кольца-мишени и т.д. с первых занятий надо учиться бить по мячу с обеих ног, а при ударах головой не только средней, но и боковой частью лба.

#### **Упражнения для отработки остановки мяча**

1. Остановки подброшенного вверх мяча различными способами (подошвой, подъемом, внутренней и внешней частью стопы, голенью, бедром, грудью, головой и т.д.) на месте.
2. То же, но в движении.
3. Остановка мяча, отраженного от вертикального или наклонного щита, различными способами на месте.
4. То же, но в движении.
5. Остановка подающего мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы и подъема, внешней стороной подъема.
6. Остановка мяча, отраженного от различных предметов различными способами.
7. Остановка мяча с последующим ударом в цель.
8. Остановка мяча с последующим рывком вперед, назад, в стороны.

Основное внимание обращать на умение расслаблять мышцы тела, делать уступающие движения при сопротивлении с мячом, сочетать

остановку мяча с подготовкой к выполнению другого приёма (удар, обводка, рывок и т. д.).

### **Упражнения для усовершенствования навыков ведения мяча.**

1. Ведение мяча по прямой различными способами (внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъёма носком) левой и правой ногой.
2. Ведение мяча по кругу диаметром 2 метра внутренней стороной стопы правой ноги, на каждый шаг делая обязательные касания мяча правой ногой.
3. То же, но вести мяч левой ногой.
4. Ведение мяча по часовой стрелке, с попеременным касанием мяча внешней стороной стопы правой ноги и внутренней- левой.
5. То же, но против часовой стрелки и сменив ноги.
6. Ведения мяча вокруг фишки на расстоянии 60-80 см от неё с изменением скорости и способа ведения.
7. Описывание «восьмёрки» при ведении мяча вокруг двух фишек, стоящих на расстоянии 2 метров друг от друга, ведя мяч различными ногами и способами.
8. Ведения мяча по прямой, внешней стороной стопы откидывая его вправо, а внутренней- влево.
9. Ведение мяча зигзагом с двойным касанием мяча в каждом направлении, со сменой способа ведения и ноги.

При ведении мяча обращать внимание на расположение туловища и выполнение заданий без зрительного контроля.

### **Упражнения для тренировки приёмов обводки и финтов.**

1. Ведение мяча по прямой с имитацией остановки его подошвой: нога заносится над мячом, но ставится за него с продолжением движения.
2. Ведение мяча по прямой с имитацией удара и последующим уходом в левую или правую сторону.

3. Ведение мяча по «сломанной» дорожке (6-7 фишек в 2 метрах друг от друга).
4. Ведение мяча по прямой с остановкой его правой ногой и отталкиванием подошвой назад с последующим поворотом на 90 градусов вправо. Мяч прикрывается туловищем и с удара по нему правой ногой продолжается ведение в новом направлении.
5. Ведение мяча по прямой с уходом вправо: внешней стороной правой стопы мяч направляется слегка вправо, а затем делается широкий шаг через мяч, правой ногой и перевод его вправо внутренней стороной стопы левой ноги.
6. Ведение мяча по прямой с остановкой его подошвой: нога ставится на мяч, который резким толчком посылается вперёд, и ведение продолжается.
7. Ведение мяча внешней частью подъёма правой ноги, мягкий проброс справа мимо стойки, расположенной на расстоянии 1,5 метра, обегание её слева и дальнейшее ведение мяча.
8. Ведение мяча с уходом в сторону: туловище наклоняется влево, после чего следует резкий уход с мячом вправо и продолжение движения.
9. Ведение с «убирание» мяча: за 2 метра до стойки центр тяжести игрока переносится на правую ногу и внутренней частью подъёма левой мяч резко «убирается» в направлении правой с последующим продолжением движения.
10. Ведение мяча с пробрасыванием мимо соперника: нога заносится над мячом, и туловище чуть подаётся в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подаётся в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъёма другой ноги проталкивается мимо соперника.

При отработке финтов и обманных приёмов следует особое внимание обращать на естественный характер и широту амплитуды

движений, умение вести мяч и обыгрывать соперника без зрительного контроля за мячом. Первую часть финта выполнять медленно, подчёркнуто растянуто, вторую же резко, с быстрым уходом от соперника.

#### **Упражнения по технической подготовки вратаря.**

1. Приём мяча, катящегося низом в руки вратаря.
2. То же, но в 1 метре от вратаря в одну и другую сторону.
3. То же, но в 2-3 метрах в одну и другую сторону (в броске).
4. Приём мяча, летящего на высоте 30-100 сантиметров от земли в руки вратаря.
5. То же, но в 1 метре от вратаря в одну и другую сторону.
6. То же, но в 1-2 метрах в одну и другую сторону (в броске).
7. Бросок мяча высоко вверх, выпрыгивание ему навстречу толчком одной ноги и ловля мяча.
8. Бросок мяча вверх, выталкивание одной ногой и выбивание в прыжке кулаком в поле.
9. То же, но с разбега.
10. То же, но с места двумя кулаками.
11. То же, но с разбега.
12. Ловля мяча, сидя на коленях.
13. То же, но лёжа на животе.
14. Доставание в прыжке мячей, лежащих на расстоянии 2 метров слева и справа от вратаря (поочерёдно).
15. То же, но после поворота на 180 градусов в прыжке.
16. Ловля в прыжке мяча, брошенного высоко вверх, после кувырка вперёд.
17. То же, но с кувырком назад.
18. Ловля мяча, отскочившего от тренировочной стенки, при этом успеть сесть и вскочить до приёма мяча на ноги.
19. То же, но приняв положение лёжа.

20. Ввод мяча в игру рукой: с низу, с замахом из-за спины, от плеча.
21. Ввод мяча ногой с площадки.
22. Подбрасывание мяча высоко вверх и прыжок в шпагате за вторым мячом, лежащим у штанги. Успеть быстро вскочить и поймать спускающийся мяч.
23. Прыжок за катящимся мячом через лежащий неподвижно в 2 метрах перед вратарём второй мяч.
24. Ловля после отскока мяча, брошенного в землю из положения лёжа на животе и прогнувшись. Успеть быстро вскочить на ноги.
25. Бросок за мячом, лежащим в 2 метрах сбоку, после широкого шага в направлении мяча (в обе стороны).
26. Ловля отскочившего мяча, брошенного в стенку, прыгая в положении приседа.
27. Ведение мяча рукой как в баскетболе.
28. То же, но двумя руками.

При работе вратарю стараться максимально использовать тренировочную стенку, позволяющую все вышеописанные упражнения выполнять индивидуально. Режим тренировки как можно теснее приближать к игровому, «порции» очень интенсивной работы.

### **Примерное тренировочное занятие**

#### ***Задачи:***

- совершенствовать технику ведения и ударов по мячу ногой;
- содействовать развитию ловкости.

Инвентарь: футбольные мячи - 12-14; барьеры для прыжков - 4; гимнастические маты - 4; стойки для обводки - 14.

#### ***Первая часть - 30 мин.***

1. Ходьба, ходьба с изменением темпа, с выпадами, в полуприседе, в приседе; ходьба с переходом на бег 3-4 мин.
2. Бег с изменением темпа, с высоким подниманием бедер, с «захлестыванием» голени назад, семенящий, по дуге, по ломаной линии,

по «восьмерке», с ускорением, с поворотом и рывком, с отвлекающими действиями; бег - 5 - 6 мин.

3. Разминка с мячами.

**Упражнение 1.** Ведение мяча – 1-2 мин.

**Упражнение 2.** Ведение мяча жонглированием ногами 1 -2 мин.

**Упражнение 3.** Ведение мяча жонглированием головой 1 -2 мин.

**Упражнение 4.** В парах на расстоянии 10-15 м друг от друга игроки А и Б продвигаются по кругу с передачей мяча в одно касание – 2-3 мин.

**Упражнение 5.** Выполняется, как упр. 4, но передачу мяча выполняют головой.

**Упражнение 6.** Ведение мяча по кругу с игрой в «стенку» и рывком к мячу 5-6 мин.

**Упражнение 7.** Передача мяча в одно касание в тройках 6-8 мин.

***Вторая часть 1 ч 10 мин.***

1. Удары по мячу ногой и головой в сочетании с элементами акробатики  
Упражнения выполняются двумя группами по 5-7 игроков в одну и другую стороны.

**Упражнение 1.** Игрок А с разбега выполняет кувырок вперед, игрок Б снизу двумя руками бросает мяч вверх, игрок А производит удар в ворота, затем игроки меняются местами 3-4 мин.

**Упражнение 2.** Кувырок вперед - кувырок вперед прыжком через барьер, удар в ворота головой в прыжке. Выполняется, как упр. 1. 5-6 мин.

**Упражнение 3.** С разбега кувырок вперед - кувырок вперед прыжком через барьер - кувырок вперед и удар в ворота головой. Выполняется, как упр. 1. 5-6 мин.

**Упражнение 4.** С разбега прыжок через барьер - прием мяча на грудь, удар в ворота ногами, не опуская мяч на пол. Выполняется как упр. 1. 5-6 мин.

**Упражнение 5.** С разбега - прыжок через барьер с поворотом на 360° и удар в ворота головой в прыжке. Выполняется, как упр. 1. 4-5 мин.

**Упражнение 6.** Кувырок вперед прыжком - с разбега прыжок через барьер, удар в ворота ногами с лета. Выполняется, как упр. 1. 5-6 мин.

**Упражнение 7.** Игроки, ударяя мячами о пол двумя руками, выполняют кувырок вперед и производят удары в ворота ногами после первого отскока мяча - 6-7 мин.

2. Двусторонняя игра — 20 мин.

Примечание. Во второй части занятия (25—30 мин) вратари продолжают разминку по своему комплексу.

***Третья часть — 5 мин***

Ходьба, бег, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Подведение итогов занятия.

## **5.2. Общие требования техники безопасности при спортивной игре футзал**

К занятиям игровыми видами спорта с мячом допускаются:

- учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий игровыми видами спорта с мячом;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по выполнению упражнений с мячом;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие конкретному игровому виду спорта с мячом;
- использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники, щитки и т.п.).

При занятиях игровыми видами спорта с мячом учащиеся обязаны соблюдать правила поведения. Опасными факторами при занятиях игровыми видами спорта с мячом являются: физические (покрытие спортивных площадок; спортивное оборудование и инвентарь; система



вентиляции; динамические перегрузки; столкновение с другими участниками и (или) оборудованием); химические (пыль). При занятиях игровыми видами спорта с мячом в зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при занятиях в зале знать расположение аптечки. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия по игровым видам спорта с мячом. Учащимся запрещается без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности.

### **Требования техники безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (при занятиях в зале - не оставляющую следов на полу).

Проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования (ворот, стоек, и т.п.). Убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи. Запрещается приступать к занятиям игровыми видами спорта с мячом при незаживших травмах и общем недомогании.

### **Требования техники безопасности во время занятий**

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде работника, проводящего занятие;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять только те упражнения, которые определены работником, проводящим занятия;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими учащимися.

Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо и по телу других учащихся;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования.

### **Требования техники безопасности в чрезвычайных ситуациях**

При возникновении во время занятий спортивными играми с мячом болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования или приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь

преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

### **Требования техники безопасности по окончании занятий**

Сдать использованный инвентарь работнику, ответственному за него. С разрешения преподавателя, проводящего занятия, пойти в раздевалку. Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, ответственного за это.

### **Требования безопасности на занятиях по футзалу**

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Занятия по спортивным играм проводятся на стадионах, футбольных полях и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по футзалу.
2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле.
3. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча.
4. При занятии в спортивном зале проверяет полы (на полах после влажной уборки играть запрещается).
5. Проводить занятия по футзалу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.
6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

Требования безопасности во время занятий:

1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви.
3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов.
4. Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора-общественника.
5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 м около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
6. Во время проведения игр учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
7. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Что нужно сделать перед началом занятий, чтобы соблюсти требования техники безопасности.
2. Какие правила техники безопасности должны соблюдаться во время занятий.
3. Что запрещено делать во время занятий.
4. В чем заключаются требования безопасности в аварийных ситуациях.
5. Каковы требования безопасности по окончании занятий.
6. Сущность успешного выступления игроков спортивной игры футзал.
7. Структура построения тренировочного занятия спортивной игры футзал.
8. Цель и содержание разминки спортивной игры футзал.
9. Особенности индивидуальной физической подготовки игроков команды по футзалу.
10. Необходимость гимнастических упражнений для подготовки игроков команды по футзалу.
11. Особенности упражнений для вратарей.
12. Примерные тренировочные программы для подготовки вратарей по футзалу.

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Минимальная длина площадки для спортивной игры футзал
  2. 25 м
  3. 28 м
  4. 20 м
  5. 24 м
2. Максимальная длина площадки для спортивной игры футзал
  1. 40 м
  2. 44 м
  3. 42 м
  4. 46 м
3. Минимальная ширина площадки для спортивной игры футзал
  1. 18 м
  2. 15 м
  3. 20 м
  4. 22 м
4. Максимальная ширина площадки для спортивной игры футзал
  1. 25 м
  2. 28 м
  3. 30 м
  4. 32 м
5. Ширина разметки для спортивной игры футзал
  1. 5 см
  2. 8 см
  3. 10 см
  4. 12 см
6. Радиус в центре площадки в футзале имеет длину
  1. 3 м
  2. 4 м
  3. 3,5 м

4. 4,5 м

7. Какой радиус у четверти окружности штрафной площади в футзале

1. 5 м

2. 6 м

3. 7 м

4. 8 м

8. Высота ворот в футзале равна

1. 2,05 м

2. 2,00 м

3. 2,10 м

4. 2,44 м

9. Какова ширина ворот в футзале

1. 3 м

2. 4 м

3. 5 м

4. 6 м

10. Размеры площадки для международных встреч равны

1. 25 - 35 x 15 - 17

2. 24 - 34 x 26

3. 38 - 42 x 18 - 22

4. 30 - 37 x 24 - 25

11. Длина окружности мяча в футзале равна

1. 55 - 59

2. 62 - 66

3. 67 - 70

4. 50 - 54

12. Вес мяча в мини-футболе до начала игры должен составлять

1. 280 - 300 гр

2. 310 - 330 гр

3. 340 - 390 гр

4. 400 - 440 гр

13. Число игроков в футзале находящихся на площадке

1. 5

2. 6

3. 7

4. 8

14. Максимальное количество запасных игроков, используемых на протяжении всего матча в футзале

1. 5

2. 6

3. 7

4. 8

15. Сколько минут играет команда в меньшинстве, после удаленного игрока и с последующим полным комплектованием

1. 2

2. 5

3. 4

4. 6

16. Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве

1. Главный судья

2. Судья на линии

3. Судья хронометрист

4. Судья информатор

17. Продолжительность игры в футзале равна

1. 2 тайма x 25 минут

2. 2 тайма x 20 минут

3. 2 тайма x 30 минут

4. 2 тайма x 15 минут

18. Перерыв между таймами в футзале равен

1. 10 минут



2. 15 минут

3. 12 минут

4. 14 минут

19. На каком расстоянии от мяча находится игрок, не выполняющий начальный удар.

1. 3

2. 4

3. 5

4. 6

20. Сколько раз можно отыгаться с вратарем «в стенку» в одном игровом эпизоде

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

21. Давление мяча для игры в футзале равно

1. 0,4 - 0,6

2. 0,2 - 0,3

3. 0,7

4. 0,31 - 0,35

22. При штрафном ударе игроки обороняющейся команды должны стоять от мяча на расстоянии равном

1. 4 м

2. 5 м

3. 6 м

4. 7 м

23. Какое правило действует при введении мяча из аута

1. Правило «3 - секунды»

2. Правило «4 - секунды»

3. Правило «5 - секунд»

#### 4. Правило «6 - секунд»

24. Мяч влетел в ворота после свободного удара прямо без розыгрыша и при этом никого не задел, действия судьи

1. Гол засчитан
2. Гол не засчитан, назначается удар от ворот
3. Команда имеет вторую возможность перебить
4. Свободный удар передается другой команде

25. Что не входит в комплект судейского инвентаря у судей в футзале

1. Свисток
2. Часы
3. Флажки
4. Карточки

26. На сколько метров должны стоять игроки противоположной команды от игрока, вводящего мяч в футзале

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

27. Со скольки метров бьется пенальти в футзале

1. 5
2. 6
3. 7
4. 8

28. Если команда набрала 6 фолов, то назначается дабл - пенальти с отметки равное расстоянию от ворот

1. 9 м
2. 10 м
3. 11 м
4. 12 м

29. Если игрок ударив из аута, забил мяч в ворота и при этом мяч никого не задел, действия судьи
1. Засчитать гол
  2. Гол не засчитает, назначит удар от ворот
  3. Мяч введут из аута игроки другой команды
  4. Назначит повторное введение мяча
30. Если судья назначил штрафной по свистку, а игрок взял и пробил по воротам, действия судьи
1. Показать желтую карточку и повторить удар
  2. Показать красную карточку и повторить штрафной удар
  3. Показать карточку и передать право удара другой команде
  4. Показать красную карточку и передать право удара другой команде
31. За что дается желтая карточка
1. За двойное касание при свободном ударе
  2. За правило «4 – секунд»
  3. При введении вратарем мяча ногой
  4. За удар сзади
32. По номенклатуре ФИФА мяч в футзале имеет номер
1. 4
  2. 5
  3. 6
  4. 7
33. Дата первого официального матча по футзалу среди национальных сборных
1. 22 июня 1960
  2. 19 июля 1974
  3. 1 марта 1981
  4. 13 октября 1955
34. В какой стране прошло первое первенство мира по футзалу
1. Бразилия

2. Франция
  3. Голландия
  4. СССР
35. Первый чемпион первенства мира футзалу
1. Испания
  2. Бразилия
  3. Парагвай
  4. Италия
36. В какой стране на территории СССР прошли первые турниры по футзалу
1. Литва
  2. Латвия
  3. Грузия
  4. Украина
37. В каком году был создан комитет по футзалу в СССР
1. 1970
  2. 1960
  3. 1980
  4. 1990
38. Самая титулованная команда по футзалу России
1. Дина
  2. Динамо
  3. Спартак
  4. ВИЗ
39. Сколько игроков в одной команде играет в футзал
1. 4
  2. 7
  3. 6
  4. 5
40. Где обозначается отметка для пробития в футзале пенальти

1. в 6 м. от ворот
  2. в 7 м. от ворот
  3. в 12м. от ворот
  4. в 8 м. от ворот
41. Каков вес в футзале мяча
1. 300-350г.
  2. 400-440г
  3. 150-200г.
  4. 200-250 г.
42. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей
1. Замена игрока
  2. Предупреждение
  3. Удаление
  4. Перерыв
43. Продолжительность футбольного матча
1. 4 x10
  2. 2 x30
  3. 2 x25
  4. 2 x40
44. Что означает красная карточка, предъявленная судьей
1. Тайм-аут
  2. Замена игрока
  3. Предупреждение
  4. Удаление

## ГЛОССАРИЙ

**Арбитр** - футбольный судья, судья на поле, рефери.

**Аренда** - переход игрока из одного клуба в другой на обусловленное время, по завершении которого трансфер игрока либо выкупается, либо игрок возвращается в клуб, которому принадлежат права.

**Атака** - последовательные действия, направленные на поражение ворот соперника.

**Аут** (англ. -out) - выход мяча за боковую линию.

**Аутсайд** - крайний фланговый нападающий.

**Аутсайдер** - команда, которая считается заведомо слабой по отношению к другой.

**Бетон** - оборонительный вариант игры, когда все действия команды сосредоточены защите собственных ворот. Для этого вблизи своей штрафной площади выстраиваются редуты не только из защитников, но и из полузащитников и даже нападающих.

**Болельщик** - поклонник футбола, переживающий за успехи, как правило одной команды или клуба.

**Бомбардир** - футболист, забивающий много голов.

**Бутса** - футбольная обувь с шипами.

Быстрый гол-гол, забитый в первые 18 минут матча.

**Бэк** (англ. - back) - то же, что и защитник.

**Вата** (сленг) - матч без острых голевых моментов, безголевая ничья.

**Вингер** (англ.- wing, крыло) - 1) крайний полузащитник, нацеленный в основном на атаку 2) фланговый игрок, бороздящий всю бровку.

**Вице-чемпион** - команда, которая заняла по итогам чемпионата второе место, а ее футболисты довольствуются лишь серебряными медалями.

**Ворота** - конструкция прямоугольной формы, которая состоит из двух штанг, перекладины и сетки, находящаяся на краю поля, куда игроки пытаются забить мяч. Стандартный размер ворот составляет 7,32 метра в длину и 2,44 метра в высоту.

**Вратарская площадь** - площадь внутри штрафной. В ней любое нападение на вратаря запрещено.

**Вбрасывание мяча** - прием, производимый полевым игроком после того, как мяч «вышел» за боковую линию и покинул пределы поля. Мяч вбрасывается в игру с того же места, где пересек боковую.

**Гандикап** - соревнование, в котором одна из команд заранее получает некоторое преимущество (фору). В футболе оно выражается в числе якобы уже забитых мячей в ворота более сильной команды. Делается это для того, чтобы уравнивать силы соперников. Форa определяется заранее и может быть объявлена до игры или после нее. Скрытая фора еще больше усиливает интерес к состязанию неравных по силе команд.

**Глор** (неодобр., сленг) - болельщик, не имеющий любимой команды, болеющий преимущественно за команду-фаворита.

**Гол в раздевалку** - гол на последних минутах первого тайма.

**Гол из раздевалки** - гол на первых минутах второго тайма.

**Гол** (англ. goal, цель) - взятие ворот соперника, фиксируется, если мяч полностью пересёк линию ворот.

**Голевая передача** (голевой пас) - пас игроку, непосредственно после которого был забит гол. Голевая ситуация -перспективная атака, в которой с высокой долей вероятности может возникнуть голевой момент.

**Голевой момент** - момент в игре, при котором атака на ворота соперника с высокой долей вероятности может завершиться голом. Игрок упустил голевой момент - не использовал хорошую возможность забить гол.

**Голкипер** - (вратарь, кипер) Игрок, защищающий свои ворота (дословно с английского- «охраняющий цель»).

**Горчичник** (сленг) - жёлтая карточка.

**Грузить** - производить частые навесы в штрафную площадь на своего нападающего в попытках преодолеть плотную оборону соперника.

**Группа жизни** - группа в турнире, состоящая в большей степени из аутсайдеров турнира с ярко выраженным фаворитом или без него.

**Группа смерти** - группа в турнире, состоящая из сильнейших команд турнира, в которой трудно выделить одного и даже двух фаворитов.

**Грязная игра** - всякие, без исключения, грубые нечестные действия футболистов на поле. Например, симуляция повреждения; помеха выполнению свободных ударов; умышленная затяжка времени; нецензурное выражение (словом или жестом), демонстрация недовольства по поводу решения судьи; громкие выкрики на поле; оклик соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение, и т. п.

**Двенадцатый игрок** - болельщики, рьяно поддерживающие свою команду.

**Двойной хет-трик** - шесть мячей, забитых одним игроком за матч.

**Девятка** - сленговое название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря в непосредственной близости от перекладины. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 9 очков.

**Девятка** - воображаемая мишень в футбольных воротах, которая находится в верхнем углу в 40 см от штанги и перекладины. Забить гол в такую мишень считается особой роскошью.

**Дека-трик** - десять мячей, забитых игроком в одном матче.

**Дерби** - матч принципиального характера между двумя соперничающими командами из одного города или района.

**Дерево**(сленг)- игрок, не оправдывающий ожиданий болельщиков (от сравнения с неподвижным растением), а также игрок, не обладающий должным умением приема (обработки) мяча.

**Джокер** - игрок, выходящий на замену, способный кардинально изменить ход игры в пользу своей команды.

**Дивизион** - совокупность команд, составленная по спортивному принципу. Иногда при его формировании учитывают также и



географическое положение участников. При проведении чемпионата команды дивизиона встречаются только между собой.

**Дисквалификация** - лишение футболиста или команды права участвовать в играх на определенный срок.

**Длинная скамейка** - широкий выбор запасных игроков, способных заменить игроков основного состава. При этом нет серьезной потери в качестве игры. Очень актуальна в длительных турнирах, по ходу которого многие успевают получить разной степени травмы и испытать временные спады игровых кондиций.

**Допинг** - возбуждающее средство, наркотики, всякого рода средства, подбадривающие утомленный организм. Изготавливаются они из различных фармакологических препаратов. Однако, снимая на время усталость и позволяя проявить максимальную энергию, они обладают отрицательными качествами: понижают работоспособность на следующий день, ухудшают сон, разрушают нервную систему.

**Дополнительное время** - время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т. н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя в матче или по сумме двух матчей. Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.

**Дриблер** - футболист, умело ведущий мяч.

**Дриблинг**- движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника.

**Дубль** - одновременный выигрыш, как в чемпионате, так и в розыгрыше Кубка страны в одном сезоне. Также, дублем называются два гола забитые одним игроком в одном матче.

**Жеребьевка** - определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

**Забегание** - технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас.

**Зажаться** - оборонительная стратегия, связанная с плотной игрой на своей половине поля, преимущественно возле своей штрафной, почти всей командой. При этом максимальное действие в атаке- контр-выпад одного-двух футболистов.

**Защитник** - игрок защитной линии, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам. Игрок задней линии обороны.

**Золотой гол** - гол, забитый в дополнительное время, после которого игра заканчивается победой забившей команды (определяется регламентом чемпионата, в настоящее время в официальных турнирах отменён).

**Инсайд** - немного оттянутый назад атакующий игрок, находящийся между линией нападения и линией полузащиты. Играет роль связующего.

**Искусственный офсайд** - положение «вне игры», осознанно созданное игроками обороняющейся команды.

**Камбэк** (от англ. comeback- возвращение) - ситуация, при которой одна из команд отыгрывает разницу в два и более голов.

**Капитан** - фактический лидер команды или административный (может сочетаться), носит повязку, которая отличает его от других игроков. Имеет право на разговоры с судьёй

**Каре** - четыре гола, забитых одним игроком в течение одного матча, то же что и покер. Катеначчо (от итал. catenaccio) - тактическая схема с акцентом на обороне и тактических фолах. Создана тренером Интернационале Эленио Эррерой на рубеже 60-х. Активно используется в тактике итальянской сборной по футболу.

**Компенсирующее время матча** - устоявшийся термин для обозначения времени, добавленного судьёй к основному времени матча, с целью компенсации различных затяжек, вызванных травмами игроков, заменами и т.п.

**Контратака** - незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

**Корнер** (англ. corner) - угловой удар. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока защищающейся команды, полностью пересёк лицевою линию поля по земле или по воздуху.

**Короткая передача** - передача в одно касание.

**Коуч** (англ. coach) - главный тренер команды.

**Кросс** - передача мяча с фланга в центр поля (навес, прострел).

**Круг** - фаза группового турнира или чемпионата, на протяжении которой команда встречается со всеми своими соперниками единожды. Линия (окружность), находящаяся в 9,15 метров от центральной точки футбольного поля.

**Крупный счёт** (разгром) -преимущество одной из команд в три и более гола. Преимущество в пять и более голов часто называют «неприличным счётом».

**Кубок** - 1) турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. Например, Лига чемпионов, Лига Европы, Кубок обладателей кубков, Кубок мира, кубки отдельных стран; 2) символический главный приз в виде чаши или бокала, вручаемый победителю соревнования.

**Лазарет** - игроки, получившие травмы.

**Легионер** - игрок клуба, не имеющий гражданства страны, в национальном чемпионате которой он участвует.

**Либеро** - (свипер) свободный защитник, подстраховывающий в защите остальных игроков своей команды. Не атакующий игрок. Лига то же, что дивизион, серия и т.п.

**Лифт** - команда, попавшая из нижнего дивизиона в высший на один сезон.

**Ложный маневр** - обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.

**Матч** - состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Матч состоит из двух таймов.

**Межсезонье** - промежуток времени между чемпионатами.

**Мертвый мяч** - неотразимый удар, который даже выдающимся вратарям крайне редко удается парировать. Особенно сложно поймать или отбить мяч, летящий в девятку.

**Мундиаль** (от испанского mundial-мировой) - чемпионат мира.

**Набегание** - технический приём, при котором игрок(и), не владеющий(ие) мячом, производит(ят) движение в предполагаемую зону получения навеса.

**Навес** - от навесная передача- пас по воздуху.

**Навязать свою игру** - тактические средства наступления и обороны, которые, будучи успешно выполненными, приносят победу. Перед очередной встречей игроки той или иной команды обсуждают вопрос: действовать ли в обычной для себя манере, или видоизменить ее (хотя бы частично) с учетом особенностей игры соперника. Если команда верит в привычный для себя метод, то не станет приспосабливаться к противнику. И попытается таким образом добиться инициативы в конкретном матче.

**Нападающий** - игрок линии атаки (форвард).

**Неожиданный удар** - умение мастерски скрыть от соперника подготовку удара по воротам. Обычно подобные удары наносятся, не замедляя хода, не останавливаясь, обычно коротким ударом ноги.

**Оборона** - ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами.

**Обрез** - неудачная обработка мяча.

**Огород** (сленг) - газон на футбольном поле очень низкого качества.

**Оперативный простор** - зона футбольного поля, свободная от футболистов, в которую в результате грамотных технико-тактических

действий атакующей команды врывается игрок с мячом или доставляется мяч на «набегание» атакующего футболиста.

**Основное время** - номинальный промежуток времени, составляющий для тайма- 45 мин, а для матча-90 мин. Тайм и матч всегда (за исключением чрезвычайных обстоятельств) делятся не менее указанных промежутков.

**Острый пас** - передача мяча одним игроком другому, при котором получивший мяч игрок оказывается в очень выгодном положении для атаки ворот противника.

**Отбор мяча** - одна из главнейших задач игроков оборонных линий, в которой защитник должен заполучить мяч себе и прервать атаку соперника.

**Офсайд** - положение «вне игры».

**Пас** - передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

**Пассивный офсайд** - нарушение правил игроком атакующей команды, который, находясь на чужой половине поля в момент передачи мяча от игрока своей команды, находится ближе всех к воротам соперников относительно любого игрока защищающейся команды, при этом не получая мяча. Пенальти (англ. penalty) – 11 -метровый штрафной удар.

**Пента-трик** - пять голов, забитых одним игроком в течение одного матча.

**Перекладина** - верхняя штанга ворот.

**Перерыв** - промежуток времени между таймами матча.

**Перехват** - прерывание точного паса игроком противоположной команды.

**Персональная опека** - принцип защиты, согласно которому каждый игрок прикрепляется к определенному, «персональному» сопернику. Он следит за его действиями на протяжении всей встречи, перемещаясь

вместе с ним по всему полю. Его задача не дать своему подопечному овладеть мячом, прервать атаку в самом начале.

**Плеймейкер** (англ. playmaker) - распасовщик, разыгрывающий; игрок, через которого чаще всего идут атаки; игрок, делающий игру (как правило, атакующий полузащитник).

**Подвал** - нижняя часть турнирной таблицы.

**Подкат** - способ отбора мяча, при котором обороняющийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего.

**Подсесть** (о команде в целом) - сбавить игровую активность вследствие усталости или преимущества в счёте.

**Подъём** (удар подъёмом) - удар центром бутсы, исполняемый на технику.

**Позиционная атака** - атака на ворота с долгим розыгрышем комбинации на половине поля соперника.

**Покер** - четыре гола, забитых одним игроком в течение одного матча.

**Поле** - место, где проходит игра. От 90 до 120 в длину и от 45 до 90 метров в ширину.

**Послематчевые пенальти**- серия 11-метровых штрафных ударов, назначаемая в кубковых матчах для окончательного определения победителя.

**Поучер** - нападающий, играющий на грани офсайда. Цель- получив мяч на ход, ворваться за счет ускорения в свободную зону между защитниками и пробить по воротам.

**Предупреждение** - устное замечание судьи игроку, нарушившему правила желтая карточка.

**Прессинг** - тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки.

**Прострельный удар** - обычно такими ударами пользуются игроки, передающие мяч с фланга в середину поля на расстояние, достаточно близкое от ворот, полагая, что мяч, летящий с большой силой, может

проскочить мимо защитников. Набегающему на подобный мяч форварду бывает иногда достаточно подставить ногу, чтобы мяч изменил направление и с силой влетел в ворота.

**Пыр** (удар пыром) - удар с носка.

**Рабона** - удар, который наносится по мячу позади опорной ноги. В правильном исполнении, ноги игрока скрещиваются одна за другой.

**Разбор игры** - обсуждение того, как проходила недавняя встреча с соперником. Обычно на таком обсуждении принято устанавливать, что из намеченного удалось реализовать, а что нет, это помогает устранить ошибки как команды в целом, так и каждого из игроков.

**Разрез** - пустое пространство между двумя соперникам, куда обычно следует пас.

**Рама** (дворовый сленг) - ворота.

**Рефери** - футбольный судья (главный судья, судья в поле).

**Свободный удар** - не прямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается удар от ворот, если мяч попал в ворота соперника, или угловой удар в пользу команды соперника, если мяч попал в собственные ворота.

**Сезон** - период времени в пределах календарного года, который включает в себя подготовку к официальным соревнованиям и непосредственно соревновательный период. Определение сроков начала и окончания сезона происходит ежегодно. В странах, которые играют по системе весна-осень, сезон начинается в марте, в странах, которые играют по системе осень-весна- в июле или августе.

**Сейв** - (от англ. save, спасать) мяч, отбитый вратарём.

**Симулянт** - игрок, имитирующий нарушение правил против него (в некоторых случаях может быть наказан жёлтой карточкой).

**Скаут** - человек занимающийся сбором информации о потенциальном игроке, его наблюдением, разведкой и вербовкой для своего клуба.

**Скрещивание** - технический приём, когда игрок с мячом бежит навстречу партнеру и в момент сближения оставляет ему мяч или делает вид, что отдаёт пас, а сам продолжает движение с мячом.

**Стандарт** - одно из стандартных положений в игре - угловой, штрафной или свободный удар.

**Стандартные положения**- моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного или углового ударов, либо ввод мяча из-за боковой линии.

**Статист** (сленг) - игрок соперника, не оказавший должного сопротивления.

**Створ ворот** - внутренняя площадь ворот (не включающая перекладину и штанги).

**Стенка** - 1) защитное построение из игроков, которое ставится с целью защиты своих ворот на расстояние 9 метров от бьющего, 2) - тактическая прием, когда футболист, владеющий мячом, передает его партнеру, а тот возвращает мяч обратно одним касанием в другую точку.

**Стоппер** - опорный полузащитник.

**Страйкер** (от англ. strike, бить или от англ. striker, молотобоец) - 1) ярко выраженный нападающий, центральный форвард, 2) любой игрок, являющийся постоянной угрозой воротам соперника, обычно часто забивающие игроки

**Сухарь** – матч, в котором вратарь не пропустил гол.

**Сухарь с изюмом** - матч, в котором вратарь оставил в неприкосновенности свои и ворота и отразил пенальти. Термин футбольных статистиков.

**Тайм** - одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьёй.



**Техническое поражение** - поражение команды (со счетом 0-3), присваиваемое уполномоченным органом команде за грубое нарушение правил проведения матча, регламента турнира, неявку команды на игру и т.д. Сопернику присваивается техническая победа (так же 3-0).

**Точка** - отметка в штрафной для пробития 11-метрового штрафного удара. Указать на точку-назначить пенальти.

**Трансфер** - переход игрока за деньги из одного клуба в другой

**Трансферное окно** - период времени, когда возможны переходы игроков из одного клуба в другой.

**Треквартиста** – итальянский термин. Игрок, который не играет ни в нападении, ни в полузащите, но держит все нити игры. В Англии его называют плеймейкер.

**Удаление** - исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек. При удалении участнику матча показывается красная карточка и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.

**Удар Паненки** - способ исполнения футбольного пенальти, при котором мяч по навесной траектории подсекается в ворота.

**Удар по входящей (линии)** - крученный удар, летящий в сторону ворот.

**Удар пыром** - удар, выполняемый с носка. Исполняется на силу.

**Удар шведкой** - удар, выполняемый внешней стороной стопы. Исполняется на технику.

**Удар щёчкой** - удар, выполняемый внутренней стороной стопы. Исполняется на технику.

**Укрыть мяч** - это умение достигается определенным положением туловища. Обычно, овладевшие этим приемом, ведя мяч, ставят корпус своего тела по отношению к мячу со стороны соперника и тем самым отрезают ему возможность подойти к мячу.

**Улитка** (рулетка; Финт Зидана) - финт, обманное движение, при котором игрок, в ходе разворота вокруг своей оси на 360 градусов одной ногой останавливает мяч, затем другой прокидывает его.

**Фаворит** - команда, у которой больше шансов на победу.

**Фантазиста** - итальянский термин. Футболист с тончайшей техникой и прекрасным видением поля.

**Физическая подготовка** - общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дальнейшее совершенствование в технике футбола. Общая физическая подготовка предусматривает освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, преодоления различного рода препятствий. Она помогает футболисту выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Специальная физическая подготовка воспитывает у спортсмена качества, необходимые для успешной игры в футбол. Сюда относятся разнообразные удары по мячу, акробатические упражнения и т. д.

**Финал** - заключительная встреча команд в кубковых состязаниях, в которой обычно и определяется победитель.

**Финт** - обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

**ФИФА** - сокращенное название Международной федерации футбола. Создана 21 мая 1904 года в Париже на учредительном конгрессе в присутствии семи делегатов от шести стран: Бельгии, Голландии, Дании, Швеции, Швейцарии и Франции. ФИФА поставила перед собой задачу быть организатором международных футбольных турниров и чемпионатов мира. В настоящее время одно из самых крупных международных объединений. Руководящие органы находятся в Цюрихе.

**Фланг** - крайние правые или крайние левые игроки линий нападения и защиты, а также линии правой и левой стороны футбольного поля.

**Фол** (англ. foul) - нарушение правил.

**Форвард** (англ. forward) – нападающий.

**Футзал** – это тактическая командная игра, которая основывается на взаимодействии и противодействии ее участников, использующих свои коммуникационные и двигательные навыки.

**Футбол** (англ. «foot» - нога, «ball» - мяч) - Сохранил свое название во Франции, Испании, России.

**Футболофил** - любитель, коллекционирующий все, что относится к его любимой команде, к чемпионату, либо занимающийся статистикой. Футболофилы собирают программки, календари, фотографии спортсменов, шарфы, афиши и т.д.

**Хавбек** (англ. Half-back) - полузащитник, игрок средней линии.

**Хет-трик** - три мяча, забитые одним футболистом в одном матче.

**Центральный круг** (центр поля) - часть разметки футбольного поля. Проводится радиусом девять метров из центра поля и предназначается для того, чтобы не допустить приближения к мячу футболистов команды, производящей начальный удар.

**Чемпион** - спортсмен или команда, победившая в любых соревнованиях на первенство. Каждый футболист команды-победительницы, сыгравшей предусмотренное положением количество игр, также вправе называться чемпионом.

**Чемпионат** - соревнование, проводимое с использованием круговой системы. Характерным признаком чемпионата можно считать наличие не менее одной игры с каждой командой своего дивизиона. Как правило, чемпионат состоит из нескольких кругов Чердак – верхняя часть турнирной таблицы

**Чердак** - верхняя часть турнирной таблицы

**Шведка** - внешняя сторона стопы.

**Штанга** - боковая стойка ворот

**Штрафная площадь** – площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.

**Штрафной удар** - наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов.

**Щёчка** - внутренняя сторона стопы.

**Экс-чемпион** - бывший победитель какого-либо первенства, а также чемпион прошлых лет.

**Эмблема** - условное или символическое изображение футбольного клуба. Каждый футбольный клуб имеет эмблему похожую на герб. Она нашивается на футболку.

**Юниор** - футболист в возрасте меньше восемнадцати с половиной лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе реализации спортивной игры футзал можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам.

Цель занятий по футзалу - овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развития подвижности, ловкости, выносливости.

Основными задачами подготовки являются:

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости; обучение технике и тактике игры в футзал;
- обучение основам техники перемещения, передачи мяча, простейшим техническим действиям в нападении и защите;
- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям мини-футболом, привитие интереса к соревнованиям;
- индивидуальная подготовка игрока и развитие его морально-волевых качеств, как на тренировочных занятиях, так и в играх.

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

Таким образом, при работе с юными футболистами в группах начальной подготовки, а также в процессе реализации направления «Спортивные игры» в высших учебных заведениях решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.);

- обучение основам техники владения мячом;
- развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности;
- овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития мини-футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена;
- овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками;

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал) в средних специальных учебных заведениях: учебно-методическое пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. – Москва: «Советский спорт», 2011. – 176 с. – Текст: непосредственный.
2. Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал). Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – Москва: «Советский спорт», 2012. – 554 с. – Текст: непосредственный.
3. Андреев, С.Н. Мини-футбол. подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Москва: Издательство: ГУ-РОГ, 2004. – 496 с. – Текст: непосредственный.
4. Андреев, С.Н. Мини-Футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – Москва: Советский спорт, 2006. – 224с. – Текст: непосредственный.
5. Андреев, С.Н. Мини-футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах). Монография. / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев. - Москва: «Советский спорт», 2008. – 304 с. – Текст: непосредственный.
6. Андреев, С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале). Учебно-методическое пособие. / С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. - Москва: Советский спорт, 2011. – 120 с. – Текст: непосредственный.
7. Аркадьев, Б.А. Тактика футбольной игры / Б.А. Аркадьев. – Москва: ФиС, 1962. – Текст: непосредственный.
8. Акимов, А.М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. – Москва : ФиС, 1978. – Текст: непосредственный.
9. Андреев, С.Н. Футбол в школе. / С.Н. Андреев. – Москва: «Просвещение», 1986. – Текст: непосредственный.

10. Андреев, С.Н. Мини – футбол / С.Н. Андреев. – Москва: ФиС, 1978. – 112 с. – Текст: непосредственный.
11. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – Москва: ФиС, 1977. – Текст: непосредственный.
12. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании /Б.А. Ашмарин. – Москва: ФиС,1978. – Текст: непосредственный.
13. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – Москва: ФиС, 1985. – Текст: непосредственный.
14. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общей редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – Москва: Академия, 2009. – 528 с. – Текст: непосредственный.
15. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин – Москва: «ФОН», 1997. – Текст: непосредственный.
16. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – Москва: Физкультура и спорт, 1988. –331 с. – Текст: непосредственный.
17. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – Текст: непосредственный.
18. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов –Москва: ФиС, 1970. – Текст: непосредственный.
19. Голомазов, С.В. Тренировка вратаря / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва – Москва: РГАФК,1996. – Текст: непосредственный.
20. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке , Х. Хеммо. – Москва: ФиС, 1976. – Текст: непосредственный.



21. Гриндлер, К. Физическая подготовка футболистов. Пер с нем./ К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – Москва: ФиС, 1976. – Текст: непосредственный.
22. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А. Годик. – Москва: ФиС, 1980. – Текст: непосредственный.
23. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник/ В.П. Губа Текст: электронный // ЭБС «IPRbooks». – Москва: Спорт, 2016. – 200с.. –URL: <http://www.iprbookshop.ru/65583.html>.
24. Губа, В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – Москва: Спорт, 2017. – 272 с.– Текст: непосредственный.
25. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – Москва: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. –272с. – Текст: непосредственный.
26. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте/ Д.Д. Донской. – Москва: ФиС, 1968. – Текст: непосредственный.
27. Ермаков, В.А. Структура физических качеств у студентов-футболистов, специализирующихся в классическом и мини-футболе / В.А. Ермаков, А.А. Харламов, – Смоленск: СХАФКСТ, 2000. – Выпуск 2. – С. 138-141. – Текст: непосредственный.
28. Зациорский, В.М. Спортивная метрология / В.М. Зациорский – Москва: ФиС, 1982. – Текст: непосредственный.
29. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – Киев: Здоровья,1985. – Текст: непосредственный.
30. Качалин, Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин. – Москва: ФиС, 1986. – Текст: непосредственный.
31. Качани, Л. Тренировка футболистов Пер.со словац / Л. Качани, Л. Горский – Братислава: Спорт,1984. – Текст: непосредственный.

32. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов – Москва: ФОН, 1995. – Текст: непосредственный.
33. Кузьминых, С.В. Повышение эффективности выполнения стандартных положений в мини-футболе / С.В. Кузьминых – Текст: электронный // Концепт – 2017. – Т. 36. – С. 43–47. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771211.htm>.
34. Левин, В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие. / В.С. Левин. – Малаховка, 1997. – Текст: непосредственный.
35. Лернер, И.Я. Дидактические основы методов обучения / И.Я. Лернер – Москва: Педагогика, 1981. – Текст: непосредственный.
36. Мутко В.Л. Мини-футбол в высших учебных заведениях. Учебно-методическое пособие / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – Москва: «Советский спорт», 2010 –320 с. – Текст: непосредственный.
37. Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех. Учебно-методическое пособие / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – Москва: Советский спорт, 2007 –264 с. – Текст: непосредственный.
38. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев – Москва: ФиС, 1977. – Текст: непосредственный.
39. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта/ Л.П. Матвеев – Москва: Воениздат, 1997. – Текст: непосредственный.
40. Матюшкин, А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А.М. Матюшкин – Москва: 1972. – Текст: непосредственный.
41. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе: перевод с английского / Р. Майер. – Москва: Спорт, 2016. – 128 с.– Текст: непосредственный.
42. Наумов, Б.А. Физическое воспитание в высшей школе / Б.А. Наумов –Ленинград: ГДоИФК, 1962. – Текст: непосредственный.
43. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин – Москва: ФиС,1970. – Текст: непосредственный.

44. Озолин, Н.Г. Путь к успеху / Н.Г. Озолин – Москва: ФиС, 1988. – Текст: непосредственный.
45. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – Москва: ООО «Издательство Астрель», 2004. – с.863, – Текст: непосредственный.
46. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов – Киев, «Здоровье» 1980. – Текст: непосредственный.
47. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов - Москва: Физкультура и спорт, 1986, 287 с. – Текст: непосредственный.
48. Ромащенко, А.Н., Джус О.Н., Доганин М.Н. Книга тренера по футболу /А.Н. Ромащенко, О.Н. Джус, М.Н. Доганин. - Киев: Здоров'я,1988. с
49. Л.П., Матвеева. Теория и методика физического воспитания. - Под общ. Ред. Д.П.Н., проф. Л.П. Матвеева, проф. А.Д. Новикова, т.І и ІІ, ФиС, 1976. – Текст: непосредственный.
50. Тер-Ованесян А.А. и Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – Киев, «Здоровье», 1986. – Текст: непосредственный.
51. Дитрих Харре Учение о тренировке. Под общ. Ред. Доктора Дитриха Харре – Москва: ФиС,1971 (перевод с немецкого) – Текст: непосредственный.
52. Лопатина, О.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. А. Лопатина [и др.]; АлтГУ. - Барнаул: АлтГУ, 2018– Текст: электронный.
53. Футбольные термины / – Текст: электронный. – URL: <http://footobzor.com/futbolnie-termin>
54. Филин, В.Н. Теория и методика юношеского спорта / В.Н. Филин. – Москва.: ФиС,1987. – Текст: непосредственный.

55. Казакова Т.Н. Футбол. Под ред. Т.Н. Казакова. - Москва: ФиС,1978. – 256 с. – Текст: непосредственный.
56. Футзал (мини- футбол) Правила игры 2003. – Москва: РАМФ, 2003. – Текст: непосредственный.
57. Харламов, А.А. Оптимизация физического воспитания студентов высших учебных заведений средствами мини-футбола/ А.А. Харламов. – Текст: непосредственный. // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №6. – С. 23-25.
58. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2001. –С.480.
59. Чанади Арпад. Футбол. Тренировка. Перевод с венгерского / Арпад Чанади. – Москва: ФиС,1985. – Текст: непосредственный.
60. Лаптева А.П. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под. общ. ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - Москва: ФиС,1983– Текст: непосредственный.

Размещается в сети Internet на сайте ГАУ Северного Зауралья  
<https://www.gausz.ru/nauka/setevye-izdaniya/2025/semizorov.pdf.pdf>,  
в научной электронной библиотеке eLIBRARY, РГБ, доступ свободный

Издательство электронного ресурса  
Редакционно-издательский отдел ФГБОУ ВО «ГАУ Северного Зауралья».  
Заказ № 1263 от 31.01.2025; авторская редакция  
Почтовый адрес: 625003, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Республики, 7.  
Тел.: 8 (3452) 290-111, e-mail: rio2121@bk.ru

ISBN 978-5-98346-198-7



9 785983 461987 >