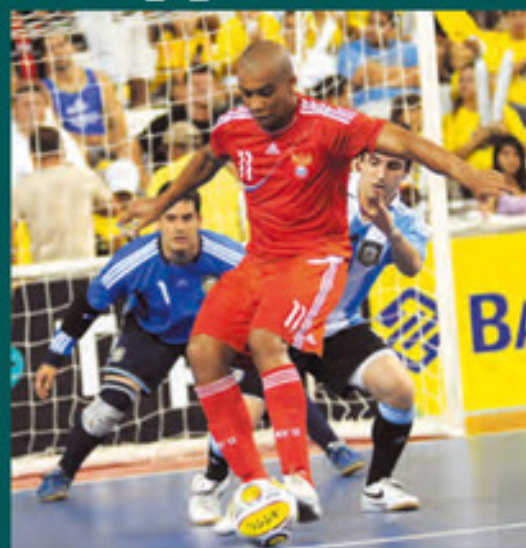


**В. П. Губа**



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



**С П О Р Т**

Владимир Губа

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

«Спорт»

2016

ББК 75.578.5

**Губа В. П.**

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

ISBN 978-5-906839-28-2

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

ББК 75.578.5

ISBN 978-5-906839-28-2

© Губа В. П., 2016  
© Спорт, 2016

## Содержание

От автора	6
Предисловие	7
Лекция 1	9
1.1. Понятие спортивной тренировки в теории и методике спорта	9
1.2. Цели и задачи обучения и тренировки	10
1.3. Цель и задачи спортивной тренировки	11
1.4. Основные положения обучения и тренировки	14
1.5. Основные положения методики тренировки	15
Заключение	16
? Контрольные вопросы	17
Лекция 2	18
2.1. Общепедагогические принципы	18
2.2. Специфические принципы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Владимир Губа**

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

***Рецензенты:***

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

***Андреев Семен Николаевич;***

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

***Скорович Сергей Леонидович***

## От автора

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

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

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

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

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

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

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

## Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Лекция 1

## Спортивная тренировка в мини-футболе

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

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

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

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

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

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

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

## 1.2. Цели и задачи обучения и тренировки

Непосредственная цель обучения и тренировки – достижение высоких спортивных результатов.

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

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

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

В процессе обучения и тренировки футболистов решаются следующие задачи:

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

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

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

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

### 1.3. Цель и задачи спортивной тренировки

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

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

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

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

Обобщенными задачами в процессе многолетней подготовки юных футболистов являются:

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

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

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

и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревновательных играх.

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

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

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

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

Физиологическая:

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

В группах ДЮСШ:

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

По правилам соревнований:

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

По этапам многолетней подготовки (по Платонову):

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

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

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

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

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

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

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

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

## **1.4. Основные положения обучения и тренировки**

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

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

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

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

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

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

## 1.5. Основные положения методики тренировки

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

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

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

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

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

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

## **Заключение**

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

## **? Контрольные вопросы**

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

## Лекция 2

# Принципы спортивной тренировки в мини-футболе (футзале)

### 2.1. Общепедагогические принципы

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

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

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

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

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

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

Условия доступности:

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

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

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

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

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

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

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

## **2.2. Специфические принципы**

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

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

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

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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