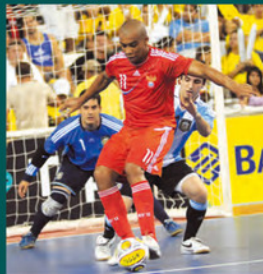


В. П. Губа



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



С П О Р Т

Владимир Петрович Губа

Теория и методика мини-футбола (футзала)

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22979555

Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник / В. П. Губа.:

Спорт; Москва; 2016

ISBN 978-5-906839-28-2

Аннотация

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.

Содержание

От автора	5
Предисловие	7
Лекция 1	11
1.1. Понятие спортивной тренировки в теории и методике спорта	11
1.2. Цели и задачи обучения и тренировки	14
1.3. Цель и задачи спортивной тренировки	16
1.4. Основные положения обучения и тренировки	23
1.5. Основные положения методики тренировки	25
Заключение	28
? Контрольные вопросы	29
Лекция 2	30
2.1. Общепедагогические принципы	30
2.2. Специфические принципы	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Владимир Губа

Теория и методика

мини-футбола

(футзала). Учебник

Рецензенты:

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

Андреев Семен Николаевич;

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

Скорович Сергей Леонидович

От автора

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

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

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

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

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

Реализация цели и последующих задач, поставленных тренером в процессе подготовки, как юных, так и квалифицированных мини-футболистов, способствует достижению

высоких спортивных результатов отдельно взятым игрокам и команде, в целом, в ходе соревновательной деятельности.

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

Предисловие

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

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

В процессе спортивной тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), одной из ключевых

чевых 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 ка-

федрой теории и методики футбола кандидат педагогических наук, профессор

Лексаков Андрей Владимирович

Лекция 1

Спортивная тренировка в мини-футболе

1.1. Понятие спортивной тренировки в теории и методике спорта

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

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

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит от их естественного роста и тренировки.

Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

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

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео- и кинофильмов и т. д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность спортсменов к достижению

высоких спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

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

1.2. Цели и задачи обучения и тренировки

Непосредственная цель обучения и тренировки – достижение высоких спортивных результатов.

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

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

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

В процессе обучения и тренировки футболистов решаются следующие задачи:

а) совершенствование двигательных и волевых качеств и навыков;

б) расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);

в) сохранение и повышение спортивной работоспособности.

сти;

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 управ-

ления 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, скоростно-силовых 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 успеш-

ного 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 вни-

мание, преподаватели, ведущие занятия с мини-футболистами, должны поддерживать рациональное соотношение между видами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности юных спортсменов.

1.4. Основные положения обучения и тренировки

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

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

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

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

Предусматриваются не только упражнения по совершенствованию физической, технической, тактической и волевой

подготовки, но и занятия по повышению теоретических знаний.

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

1.5. Основные положения методики тренировки

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

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

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

1. Формирование у спортсменов активного отношения к занятиям мини-футболом.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подго-

товка 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-фут-

бол 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 пе-

дагогике 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 информа-

цию (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 индивиду-

ализации: 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.