

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

Спортивно-образовательный центр

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Методические указания
по проведению занятий по мини-футболу
для обучающихся высших учебных заведений

Краснодар
КубГАУ
2018

Составители: Клименко А. А., Быков М. В., М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш

Методика организации занятий по мини-футболу : метод. указания / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 13 с.

Методические указания содержат подробную информацию по организации занятий по мини-футболу.

Предназначены для обучающихся и преподавателей высших учебных заведений.

Рассмотрено и одобрено центральной методической комиссией Кубанского государственного аграрного университета, протокол № 06 от 28.03.2018.

Председатель центральной
методической комиссии

А. В. Петух

© Клименко А. А., Быков М. В.,
М. В. Быкова, Лемиш В. Ю,
составление, 2018
© ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный аграрный
университет имени
И. Т. Трубилина», 2018

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол в настоящее время является одним из наиболее динамично-развивающихся видов спорта. Его привлекательность обусловлена простотой правил, малой требовательностью к помещениям и площадкам для проведения игр и, прежде всего, популярностью футбола.

Подготовка спортсменов в мини-футболе зависит от системы эффективного построения занятий.

В свою очередь, следует отметить, что эффективная организация занятий обусловлена целью и задачами, которые преподаватель (тренер) решает в процессе подготовки мини-футболистов с учетом возраста и индивидуальных особенностей развития организма студентов.

Все это требует подбора методов подготовки, обеспечивающих поддержание высокой спортивной формы в процессе соревновательной деятельности студентов.

В силу указанных причин разработка методических пособий и рекомендаций представляется актуальной.

1 СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

1.1 Основные этапы обучения игры в мини-футбол

Мини-футбол один из самых молодых видов спорта в России. Поэтому большинство студентов имеет представление о большом футболе и владеют основными навыками ведения игры. Но, сталкиваясь с правилами игры в мини-футбол, у спортсменов происходит перестроение не только основных технических элементов, а и поведения во время игры.

Преподаватель мини-футбола должен уметь грамотно преподнести учебный материал студенту, не нарушив при этом уже сформированного представления об игре в футбол.

Основная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники футбола.

Организация занятия должна начинаться еще до его начала. Она включает подготовку занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест занятий, соблюдения установленного порядка в местах переодевания, своевременное построение в установленном месте. Такая предварительная подготовка создает среди юных футболистов положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия.

Обучение студентов мини-футболу должно включать несколько этапов:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- соревнования и судейство.

При проведении теоретических занятий должны рассматриваться темы:

- техника безопасности в мини-футболе;

- краткий обзор возникновения мини-футбола (основатели игры, год рождения мини-футбола, родина этого вида спорта и развитие его в России);

- гигиена, предупреждение травм, режим дня, питание;

- инвентарь для игры (мини-футбольные мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; гимнастические маты; скакалки; ворота мини-футбольные, резиновые амортизаторы, гантели различной массы, насос ручной со штуцером, фишки для обводки, футбольная лестница);

- основы спортивной тренировки, оснащение спортсмена, правила соревнований по мини-футболу.

Во время практических занятий требуется уделять внимание общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической и тактической подготовке.

Итоги подготовки студентов проявляются при сдаче нормативов и участиях в соревнованиях.

1.2 Структура проведения занятий

Занятие должно иметь определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного урока меняется.

Вводная часть (10-20 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разно образные общеразвивающие и

подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта старосты и постановки преподавателем задач на текущее занятие

В основной части (40-60 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость.

Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (3-5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц,

жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Эффективность занятия во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися от занятий физическими упражнениями. Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность. Физическая нагрузка на каждом занятии должна увеличиваться постепенно, достигая максимума ко второй половине основной части занятия и снижаясь к концу.

В результате обучения учащиеся должны знать:

1. правила техники безопасности во время игры в мини-футбол;
2. правила игры в мини-футбол;
3. особенности судейства на соревнованиях по мини-футболу

Должны уметь:

- провести разминку перед игрой;
- выполнять основные приёмы игры в мини-футбол;
- работать в команде во время игры;
- принимать решения в процессе игры

Ожидаемые результаты:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в мини-футбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры в мини- футбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в университете, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в межвузовских и внутренних соревнованиях по мини-футболу.

1.3 Основные упражнения

При обучении игры в мини-футбол должны применяться определенные упражнения, развивающие качества, необходимые в игре:

1. «Два против одного». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с противником и стремится преградить ему путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. «Три против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Три защитника ведут борьбу против двух игроков нападающей команды. Защитники действуют так: два игрока вступают в единоборство с соперником, а третий, отступая к воротам, подстраховывает партнеров.

3. «Два против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против двух нападающих. Защитники стремятся закрыть подопечных. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится задержать его продвижение, выбить или отбить мяч. В это время защитник, действующий против игрока без мяча, не дает ему занять хорошую позицию. Он располагается таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера в случае, если нападающий сможет его обыграть.

4. «Один против двух». Упражнение проводится на площадке 10X10 шагов. Один защитник пытается помешать продвижению двух нападающих к воротам и отнять у них мяч. Для этого он занимает наиболее выгодную часть поля — середину. Контролируя действия игрока с мячом и его партнера, защитник медленно отходит назад, выжидая момент для отбора мяча. В ходе игры игроки поочередно меняются ролями.

5. «Штурм ворот». На середине поля четверо нападающих с мячом. Четверо защитников размещаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются с мя-

чом вперед. Защитники стараются отобрать мяч у нападающих и отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая пропустить меньше голов.

Игрок, владеющий искусством делать точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу своей команде. Ведь с помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперника и подготавливается момент для нанесения решающего удара. Список упражнений, которые помогут студенту при выполнении передач, включает:

1. «По прямой». Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертить круг диаметром 8—10 шагов. Один студент становится в центр круга и передает мяч партнеру, который бежит вокруг него по кругу. Дать мяч партнеру необходимо на ход.

3. «Навстречу партнеру». Студент с партнером встают друг против друга на расстоянии 15-20 шагов. Передается мяч партнеру, который бежит навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Необходимо предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяться с партнером ролями.

4. «Два против одного». Игра проводится на одной половине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

Умение своевременно занять выгодную позицию особенно ценно, когда мячом владеет один из игроков команды. Выход на свободное место помогает освободиться от опеки защитника и нанести удар по воротам или увести защитника в сторону, и открыть путь к воротам соперников одному из сво-

их партнеров. Этот тактический прием необходимо отрабатывать в упражнениях вместе с товарищами по команде:

1. «Перебежки». Игроки образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 шагов. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т. д.

2. «Треугольник». Три игрока образуют треугольник со сторонами в 7-8 шагов. Один из игроков делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на его место и т. д.

3. «Квадрат». На площадке 10x10 шагов располагаются четыре игрока, из них один водящий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь условленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

4. «В четверо ворот». На площадке из кирпичей сооружается четверо ворот — по двое на каждую команду. В каждой команде 4-6 человек. Задача игроков той и другой команды - при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол засчитывается в любые ворота. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 1989. - 128с

2. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: РГУФК, 2004. - 22с.

3. Веревкин М.П. Мини-футбол в школе. - М.: Физкультура и спорт, 2004. 100с.

4. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалификационных спортсменов в мини-футболе: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - СПб., 2002. - 24с.

5. Кравцов В.В. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий студентов, занимающихся футзалом. //Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 4. – С. 51-54.

6. Правила игры по мини-футболу (футзалу), 2006. - 35с.

7. Протасов В.Н. Филлипов В.И. Шаргаев А.Т. Основные принципы методики судейства мини-футбола (футзала). - Москва, 2002. - 34с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	4
1.1 Основные этапы обучения игры в мини-футбол.....	4
1.2 Структура проведения занятий	5
1.3 Основные упражнения	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Методические указания

Составители: **Клименко** Андрей Александрович,
Быков Максим Валериевич,
Быкова Марина Владимировна и др.

Подписано в печать 28.03.2018. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. – 0,8. Уч.-изд. л. – 0,6.
Тираж 100 экз. Заказ №

Типография Кубанского государственного аграрного университета.
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13