

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ФУТЗАЛЕ

А.Ю. Филипский, Н.В. Филипская

Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

В статье рассматривается методика обучения технике футзала, классификация ударов по мячу ногой.

***Ключевые слова:** футзал, методика организации тренировочного процесса, техника игры, удары.*

METHODS OF TEACHING TECHNICAL SKILLS IN FUTSAL

A.Y. Filipkiy, N.V.Filipskaya

Polesskiy State University, Pinsk, Belarus

The article is devoted the method of teaching techniques of futsal. The article considers the process of improvement techniques of the game. It is said about learning process that in includes exercises for learning the techniques involved in group and individual training. The learning process should start with learning the technique of hitting the ball with the foot, which are the basis of playing techniques: stroke with the inner side of the foot; the middle; the inner and outer part of the instep; toe and heel.

Key words: *futsal, techniques of the game, exercises, kicks.*

Целью данной методики является достижение наивысших результатов овладения техническими приемами и их дальнейшее совершенствование.

При обучении технике футзала необходимо вести наблюдение за сильными и слабыми сторонами отдельных игроков и команды в целом, выявлять дальнейшее развитие технических, возрастных, ростовых, физических и функциональных параметров футболистов и грамотно строить учебно–тренировочный процесс.

Для определения сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом необходимо участие в соревнованиях, которые позволяют выявлять наиболее подготовленных и наименее подготовленных игроков.

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, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия футзалом начинают в детском возрасте, и техническая подготовка занимает значительное место [1].

Чтобы обучение технике игры на начальном этапе проходило успешно, 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 – умелое использование подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Второе условие успешного обучения – развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой.

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 особенностей спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

Когда начинается процесс совершенствования техники, необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны.

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом этого, обучение техническим приемам игры происходит в следующей 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 [1].

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 спортсменами в процессе игры.

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить технику приемов футзала. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся. А вот совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

Процесс обучения должен проходить при большой плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания технических приемов в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Учебный процесс рекомендовано начинать с обучения технике ударов по мячу ногами, которые являются основой техники игры: удары внутренней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Предлагают начинать обучение с ударов с подъема, так как считается, что этот удар сложный и если ученик его освоит, то последующие удары ему дадутся легко. А как же принцип от «простого к сложному»? А если ребенок не освоит этот удар и вообще бросит заниматься футзалом или футболом? Поэтому обучение начинается с самого точного и простого удара – удара внутренней стороной стопы.

Удар внутренней стороной стопы применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Выполняется как с места, так и с разбега.

Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится чуть сбоку мяча. Стопа согнутой в коленном суставе маховой ноги разворачивается пяткой наружу. При ударе по мячу середина стопы касается середины мяча. После завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это называется проводкой и распространяется на все виды ударов по мячу.

Удар серединой подъема. Выполняется в футболе довольно часто, особенно при передачах мяча и ударах по воротам. Удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом смотрит точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится в перед. Удар наносится в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется вперед [2].

Удар носком эффективен при обстреле ворот соперника, так как наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Также применяется при отборе мяча в выпаде. Выполняется как с места, так и с разбега.

Опорная нога становится на уровень мяча, а носок указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. Отмечаются различия лишь в деталях. Поэтому при разучивании удара носком можно использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

Удар внутренней частью подъема применяется для выполнения длинных передач, а также при выполнении стандартных положений.

Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с ме-

ста. Чтобы выполнить этот прием с разбега, нужно встать в 3–4 м от мяча и несколько с боку. Разбег происходит по дуге к направлению полета мяча.

Удар внешней частью подъема применяется при ударах по воротам, при выполнении стандартных положений, при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону [2]. Чтобы правильно выполнить удар, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем ниже траектория полета мяча.

Удар пяткой применяется для выполнения скрытой передачи партнеру, находящемуся сзади или удар по воротам при условии, что игрок находится рядом с воротами.

Удары с полулета наносятся в момент отскока мяча от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Его применяют в основном при ударах по воротам. Этот прием осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и чуть сгибается в коленном суставе. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Удар слета является самым сложным техническим приемом [2]. Его выполняют любым способом. Обратит внимание нужно на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом. Нужно стремиться нанести удар по летящему с боку мячу, чтобы направить его в цель. Повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоня туловище в сторону опорной ноги, постараться попасть серединой подъема в середину мяча. Если это удастся, то мяч полетит точно в цель. Если нет, он полетит выше ворот. Эта особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороной стопы и внешней частью подъема.

Список литературы:

1. http://studbooks.net/606031/turizm/metodika_obucheniya_tehnicheskim_priemam – Методика обучения техническим приемам – Дата доступа – 12. 04. 2017
2. <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-udarov-po-myachu-pogoju-1434482.html>–Обучение технике ударов по мячу ногой –Тибец В. С., Формирование навыков игры в футбол – Дата доступа – 11. 04. 2017