

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ (ФУТЗАЛЕ)

А.Ю. Филипский, магистрант

Научный руководитель – **А.Н. Яковлев**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Ведение. Мини-футбол (футзал) получил широкое признание среди спортивной общественности и завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают этот вид спорта. Так, в чемпионате России среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 33 профессиональных коллектива [1, 554 с.].

В Беларуси ведущие клубы добились определенного успеха, сборная Республики Беларусь является финалистом Кубка УЕФА и чемпионата Европы по мини-футболу.

Вместе с тем, одной из главных проблем является совершенствование учебно-тренировочного процесса, который требует постоянного обновления исходя из тенденций развития мирового футбола. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) играют заметную роль в учебно-тренировочном процессе, так как в фундаментальном плане - это результат спортивных достижений [2, 224 с; 3, 176 с; 4, 272 с.].

В этой связи актуальным является комплексный контроль подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе зависит от учета соотношения общей и специальной физической подготовки футболистов в учебно – тренировочном процессе, который рассматривается в аспекте

техничко-тактичские действия юных футболистов в условиях соревнований [9, 183 с; 10, 22 с; 11, С. 140-145].

Цель работы. Выявить общие закономерности системного применения ОФП и СФП в процессе занятий мини-футболом (футзалом).

Материалы и методы исследования. Теоретико-методологической основой исследования явились: теория управления подготовкой спортивных резервов; базовые представления теории и методики футбола; принципы подготовки футболистов; технологии личностно-ориентированного обучения; положение о блочно-модульном построении тренировочного процесса [5, 183 с; 6, 276 с; 7, 285 с; 8, 62 с; 12, С.161-168].

Анализ научной и специальной литературы, педагогический эксперимент, математической статистики.

Результаты исследование и обсуждение. Процесс учета функциональных показателей в процессе учебно-тренировочной деятельности обусловлен дифференцированной методикой подготовки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), так как игровое амплуа не так ярко выражено в отличие от игры на футбольном поле [5, 183 с; 6, 276 с; 7, 285 с; 8, 62 с.].

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: специальной быстроты, скоростной выносливости и координации.
4. Освоение навыков коллективной игры.
5. Обучение технике мини-футбола.

Проявление скоростно-силовых способностей в мини-футболе (футзале) ограничено по времени и размерами площадки, что требует выполнения скоростно-силовой работы на высоком уровне, выполняемых футболистами 85-95% от максимально доступных величин с широким диапазоном интенсивности позволяет проявлять мобилизацию скоростных качеств футболиста.

Специальная физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (в футзале) проходит, как правило, на игровом поле и направлена на развитие двигательных качеств, в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности (удары по утяжеленному мячу, ведение утяжеленного мяча, имитация технических приемов с помощью резины, различные виды челночного бега с отягощением на поясе, ногах и руках, игровые упражнения с отягощением на ногах и руках в режимах игры 5-4, 4-0, 4-3, 4-2, 4-4, 3-1, 3-2, 3-3, тем самым обеспечивая возможность развития тех или иных механизмов энергообеспечения).

Техничко-тактичские действия и их целесообразность связаны с результатами специальной физической подготовленности и развитием двигательно-координационных способностей. Игровая активность юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, тесно связана с уровнем их общей и специальной физической подготовленности. Активность в игре связана с проявлением быстроты, координации, выносливости, специальных физических качеств.

Наиболее выраженные связи зарегистрированы у показателей качества игровой деятельности и характеристик внимания юных спортсменов. Связь между качеством выполнения технических приемов и характеристиками внимания существует, хотя выражена в меньшей степени ($p < 0,05$). Игровая активность футболистов определяется в значительной степени устойчивостью, объемом и переключением внимания.

Анализ тестирования общей физической подготовленности спортсменов, занимающихся мини-футболом показал, что применение методики тренировки, направленной на развитие функции внимания, способствует интенсивному развитию приоритетных для мини-футбола качеств, а именно, быстроты, координации, функции равновесия, что позволяет говорить о высокой эффективности применения сопряженного метода тренировки.

Заключение. В мини-футболе (футзале) необходим правильный подбор комплексных средств общей физической подготовки: сходство по характеру нервно-мышечных усилий спортсмена и режиму работы его организма в целом; способствуют более полному развитию основных физических качеств; направлены на улучшение общей координации движений; помогают быстрому восстановлению работоспособности организма после напряженной тренировочной работы.

Программирование и организация тренировочного процесса зависит от уровня овладения тренерским кадрами методологией подготовки юных футболистов при системном учете индивидуаль-

ных особенностей в тесной взаимосвязи с комплексным контролем интегральной функциональной подготовленности футболистов. Основы объема и интенсивности выполнения спортивных двигательных заданий – это механизм регулирования общей и специальной физической подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе. Методика интегральной подготовки футболистов на основе развития функции внимания, состоящая из блоков упражнений, включаемых в каждое тренировочное занятие: блок средств когнитивного развития внимания; блок средств кинезиологического развития внимания, оказывающих сопряженное развитие: внимания и тактической подготовки; внимания и общей физической подготовки; внимания и технической подготовки.

Список использованных источников

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал): учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. -554 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176с.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
5. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В. Губа, А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 183 с.
6. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
7. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 285 с.
8. Губа В.П. Основы объема и интенсивности выполнения спортивных двигательных заданий: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, Н.В. Поздняк. – М.: Спортивная книга, 2015. – 62 с.
9. Ежов П. Ф. Комплексный контроль подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2009. – 183 с.
10. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 22 с.
11. Саскевич А.П. Эффективность использования игровых упражнений в усложненных условиях и их влияние на уровень физической и технической подготовки юных футболистов разных возрастных групп / А. П. Саскевич, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, В.А. Беленко // Roczniki Naukowe Wyzszej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku - 2014 : Czasopismo naukowe / Redaktor Naczelny K.J. Sobolewski. – Białystok, 2014. – С. 140-145.
12. Яковлев А.Н. Техничко-тактические действия юных футболистов в условиях соревнований / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский, А.П. Саскевич // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, 2014.- С.161-168.