

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТ-ЗАЛУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.

Аллаев Шеркул Ахмуратович

преподаватель физической культуры и спорта

кафедры «Общественных наук»

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет

город Джизак Республика Узбекистан

Аннотация- *В статье описывается методика проведения занятий в высших учебных заведениях по фут-залу, элементы физических упражнений для воспитания скоростно силовых качеств, выносливости и ловкости, описывается общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, упражнения при помощи которых можно развить вышеуказанные физические качества, элементы технических и тактических действий, командные действия в защите и нападении.*

Ключевые слова: *Тактическая, техническая подготовка, физические упражнения, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактические действия.*

Xulosa - *Maqolada oliy o'quv yurtlarida futz al mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasi, tezlik-kuch sifatleri, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar elementlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuqoridagilarni rivojlantirishingiz mumkin bo'lgan mashqlar tavsiflanadi. jismoniy sifatlar, elementlar texnik va taktik harakatlar, himoya va hujumdagi jamoaviy harakatlar.*

Tayanch iboralar: *Taktik, texnik tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, taktik harakatlar.*

Abstract - *The article describes the methodology for conducting mini-football classes in higher educational institutions, elements of physical exercises for developing speed-strength qualities, endurance and agility, describes general physical training and special physical training, exercises with which you can develop the above physical qualities, elements technical and tactical actions, team actions in defense and attack.*

Key words: *Tactical, technical training, physical exercises, physical qualities, general physical training, special physical training, tactical actions.*

Фут-зал – игра очень привлекательная. Почему же она пользуется такой популярностью? В чем причина? Трудно ответить на эти вопросы однозначно. Ведь, участвуя в игре, мы получаем удовольствие от умения укрощать мяч, от удачного взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками. Наблюдая за игрой со стороны, мы восхищаемся красотой и искрометностью комбинаций, ловкими финтами футболистов. Играя в фут-зал, каждый студент значительно чаще, чем, скажем, в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях. Да и голов в фут-зале забивается значительно больше, а это тоже интересно.

История возникновения фут-зала своими корнями уходит глубоко в прошлый век. В странах Латинской Америки уже в 20-30 гг. XX века школьники и студенты играли в футбол в уменьшенных составах не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали оформляться правила игры в зальный футбол, проводиться многочисленные соревнования, в которых принимали участие только любительские команды. Демократическая по своей сути, доступная для малообеспеченных слоев общества, эта игра становилась все более и более популярной в таких странах, как Бразилия, Уругвай, Аргентина. Интересно, что само название этой игры в разных странах тогда трактовалось поразному. Так, в Канаде и США малый футбол называли «индорсоккером», т.е. зальным футболом. Немало сторонников «ташен-футбола», иными словами, «карманного» футбола было в Германии, особенно в таких городах, как Гамбург, Нюрнберг, Франкфурт-на-Майне. В Бразилии «младший брат» большого футбола носил название «футбол де салон». Правда, в этой стране известные футболисты-профессионалы лишь эпизодически участвовали в небольших турнирах, проводимых в залах. В основном же «футбол де салон» привлекал студентов и учащихся колледжей. Кстати, тогда уже играли в него иным мячом, чем в обычный футбол. Мяч был меньшего размера, но более тяжелый. Все большую популярность получал этот вид футбола и в таких странах, как Испания, Португалия, Италия.

Считается, что первыми в Европе начали играть в фут-зал австрийцы. Так, в 1958 году один из руководителей сборной команды Австрии Йозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он увидел двустороннюю тренировочную игру бразильцев в зале, увлекся фут-залом и, приехав домой, предложил организовать в венском «Штадтхалле» турнир. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. Постепенно фут-зал завоевывал популярность и в других странах.

Главным оружием игрока на поле, безусловно, является техника, т.е. умение легко и непринужденно владеть мячом в самых разных ситуациях. Технический футболист даже в одиночку может обыграть нескольких соперников, создать острый момент у ворот, легко отобрать мяч у атакующего противника или же просто поддержать мяч, чтобы сбить атакующий прорыв противника. Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры, запомните несколько советов:

1. Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. А когда почувствуете, что мяч слушается вас, переходите на разучивание приема другой ногой.

2. Отрабатывать технические приемы необходимо не от случая к случаю, а систематически.

3. Закрепляйте каждый разученный технический прием или в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 1х1), или же непосредственно в играх.

4. Играя в фут-зал с друзьями, старайтесь примечать у них положительное, чтобы затем попробовать выполнить это на тренировке.

5. Если у вашего товарища что-то не получается, постарайтесь помочь ему, продемонстрировав более правильное выполнение приема.

Техника игры фут-зала делится на технику игры без мяча и технику владения мячом.

Для успешного ведения единоборств футболистам приходится также перемещаться по площадке в «защитной стойке» которая представляет собой позицию игрока на расставленных примерно на ширину плеч ногах, согнутых в коленях. Кисти рук игрока в этой позиции уже располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела переносится на обе ноги. Для освоения техники перемещения игрока в защитной стойке необходимо сначала использовать упражнения в передвижении приставными шагами в невысоком темпе. Постепенно темп передвижения увеличивайте, обращая внимание на перемещение на значительно согнутых в коленях ногах. Лучше всего технику передвижения в защитной стойке разучивать в парах. Например, встав лицом друг к другу в положении защитной стойки, передвигайтесь по площадке в таком положении и постарайтесь осалить партнера рукой в голень. Или же выполняйте в парах такое упражнение. Один из игроков выполняет роль защитника, приняв защитную стойку. Его партнер медленно ведет на обороняющегося, заставляя его отступать, сохраняя защитную стойку. Действия защитника можно усложнить. Он должен убрать руку за спину (левая рука держит правую за локоть), что дает возможность обороняющемуся прочувствовать всю важность правильной «работы ног» при опеке соперника.

Составной частью техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановка (прием) мяча, его ведение и финты, отбор, а также специальные технические приемы вратаря. Самым эффективным способом для разучивания техники фут-зала является жонглирование мячом. Сначала постарайтесь научиться подбивать мяч стопой после отскока от поверхности поля. Подбросьте мяч вверх и сразу после отскока подбейте его легким ударом чуть вверх и т.д. Освоив этот приём, постарайтесь выполнить несколько ударов по мячу стопой так, чтобы он не касался поверхности площадки. Когда вы научитесь подбивать мяч стопой несколько раз, не опуская его на площадку, смело переходите к непосредственному подъему мяча стопой прямо с поверхности поля. Поставьте мяч перед собой, наступив на него подошвой. Затем оттяните ногу назад, подкатывая мяч под себя. Сняв ногу с мяча, поставьте стопу перед ним. Накатившись на это препятствие, мяч окажется прямо над ступней. Начинайте подбивать его вверх легкими ударами. Освоив жонглирование сильной ногой, переходите к освоению жонглирования слабой ногой, затем удары выполняйте уже попеременно то одной, то другой ногой. Когда вы почувствуете уверенность в выполнении жонглирования ногами, приступайте к освоению жонглирования бедром и головой. При жонглировании бедром старайтесь, чтобы при ударе по мячу бедро находилось в горизонтальном положении. Освоив жонглирование передней поверхностью бедра попеременно с одной ноги на другую, переходите на жонглирование в движении. При жонглировании головой старайтесь

наносить удары по мячу серединой лба, отклонив голову назад и слегка подсакивая. Когда сумеете сделать 5-6 ударов подряд, можете попробовать перейти на попеременное жонглирование ступнями, затем передней поверхностью бедер той и другой ноги и головой. В целом вырабатывается так называемое «чувство мяча» - это необходимое качество для освоения в дальнейшем всех технических секретов футзала.

Удары по мячу ногами являются основой техники игры. По способу выполнения они, как и в футболе, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой. В футзале игрокам приходится выполнять удары ногами в самых различных ситуациях и положениях: по неподвижным мячам, катящимся и летящим мячам, с места, в 10 движении, в прыжках и падениях и т.д. Начинать же освоение ударов следует с ударов по неподвижным мячам с места, затем с небольшого разбега, после этого легче перейти на разучивание ударов по катящимся и летящим мячам. В ходе занятий обращайте внимание прежде всего на правильное техническое выполнение каждого удара. А когда почувствуете, что тот или иной прием достаточно хорошо освоен, поработайте над точностью ударов и лишь затем - над силой. Удар внутренней стороной стопы, или, как его называют футболисты, «щёчкой» (рис.6), в мини-футболе используется для передач мяча на короткие и средние расстояния, а также для обстрела ворот с близкого расстояния. Этот удар выполняется как с места, так и с разбега.

Тренировочные упражнения

1. Выполняйте размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяйте, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.

2. Встаньте в 1-1,5 шагах от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляйте мяч в стенку. Отскочивший мяч останавливайте и вновь направляйте в стенку и т.д.

3. Упражнение в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 шагах друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.

4. Упражнение в парах. Партнеры встают в 3 шагах друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.

5. На площадке из набивных мячей или стоек сооружаются ворота шириной 0,5 м. Каждый игрок с 7-8 шагов выполняет по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, имеющий больше точных попаданий. Затем то же упражнение выполняется с одного, а потом с 2-3 шагов разбега.

6. На площадке размечается круг диаметром 10-12 шагов. Один из игроков встает в середину круга. Остальные размещаются равномерно по кругу. Центральной игрой поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т.д.

7. То же, но игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом на ход бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.

8. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4-6 шагах друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру. Затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т.д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались, типичные ошибки, которые допускают начинающие игроки при освоении техники выполнения данного удара, их последствия, а также способы исправления таких ошибок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. П.В. Столяров С.В. Помещиков ТЕХНИКА ИГРЫ МИНИ-ФУТБОЛ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.

2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.:

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 331 с.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 2003, с. 26-83.

5. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2001. - 136 с.

7. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.

8. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. - 1999. - с.30 - 36

9. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. - М.,2002.-24с.

10. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - Минск: Высшая школа,1999.-214с.

11. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 1998.-№1. - с.57 - 63
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 172с.
14. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол - игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2007. - 264 с.: ил.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1998. - 479 с.
16. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоровье, 1998. - 96 с.
17. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1999. - 286 с.
18. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. - К.: Олимпийская литература, 1999.-286с.
19. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ Под ред. Ю.Д. Железняк. - М. : Академия, 2010. - 400с.
20. Теория и методика физического воспитания: Учебн. Для ин-тов физ.культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новиков. Т. I - М.: ФиС, 2006 - 304с.
21. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд./ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 2006. - 496с.