



## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Обучение и тренировка школьников, занимающихся в секции мини-футбола, 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)** школьникам 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 учащихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставит 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, в процессе многолетней подготовки учащихся в школьной секции мини-футбола как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, что, однако, не означает противостояния этих двух понятий друг другу. Напротив, обучение и тренировка органически связаны между собой. Такая же тесная связь существует и между видами подготовки - физической, технической, тактической и психологической. Так, неразрывная взаимосвязь наблюдается между физической подготовкой и обучением техническим приемам, между освоением технических приемов и обучением тактическим действиям, между тактической и психологической подготовкой и т.д. Например, развитие физических качеств и освоение техники - два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между этими звеньями можно провести лишь

условно: физические качества развиваются и при разучивании технических приемов, а развивая физические качества, можно добиться и более совершенного освоения технических приемов.

Такая зависимость между видами подготовки предполагает, что успех в работе с учащимися, занимающимися в школьной секции мини-футбола, немислим, если хотя бы один из видов находится на низком уровне. Вот почему в процессе многолетней подготовки юных 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 внимание, преподаватели, ведущие занятия с юными футболистами, должны поддерживать рациональное соотношение между видами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности школьников.

Главным средством обучения и тренировки школьников в секции мини-футбола являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в мини-футбол. Вспомогательные упражнения делятся на две группы - общеподготовительные и специальноподготовительные. Первые, в состав которых в основном входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Вторые предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, в свою очередь, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие упражнения. Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у школьников специальных физических способностей. Подводящие упражнения - это отдельные элементы сложнокоординированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. Например, выполнение технического приема без мяча - это подводящее упражнение, смысл которого - овладение структурой данного приема.

Занятия школьников в секции мини-футбола предполагают применение преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. В освоении школьниками систематических знаний и овладении двигательными навыками значительное место должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучае-



мого приема преподавателем или хорошо подготовленным школьником, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов). Развитие физических качеств школьников, занимающихся в секции мини-футбола, осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку мини-футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития у школьников важнейших физических качеств рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр, а именно:

- равномерный, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;

- переменный, отличающийся от предыдущего лишь характером длительно выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в мини-футбол;

- повторный метод - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- интервальный, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее целесообразно использовать при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу;

- метод максимальной интенсивности - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. Естественно, в работе со школьниками в секции мини-футбола этот метод может быть использован практически только на последнем этапе, так как рассчитан на хорошо подготовленных школьников. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. Например, у юных вратарей - это прыжковая выносливость;

- сопряженный метод особенно важен в работе со школьниками в секции мини-футбола, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;

- круговой метод - это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе со школьниками в секции мини-футбола рекомендуется применять как традиционную форму круговой тренировки, так и такую форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинством метода круговой тренировки является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе.

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, определяя меру повторений, преподаватель должен иметь в виду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Такие интервалы рекомендуется использовать или для повторного показа изучаемого приема, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок у занимающихся.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в работе со школьниками в секции мини-футбола, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому метод и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель - в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов.

В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения юных футболистов будет складываться из нескольких



взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представлений об изучаемом двигательном действии;
- первичное освоение в облегченных, то есть неигровых условиях;
- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

Методы воспитания морально-волевых качеств представляют собой особую группу, которая приобретает в работе со школьниками в секции мини-футбола особое значение. И это вполне понятно. Ведь с помощью таких методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности школьников, ее нравственных позиций и мировоззрения. В конечном счете именно личность занимающихся оказывается самым ценным достижением педагогов в многотрудном воспитательном процессе.

В работе со школьниками рекомендуется использовать такие традиционные методы, как убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности, а также метод ситуационной тренировки. При использовании последнего на занятиях с юными футболистами создается ситуация, аналогичная той, при которой происходят соревнования по мини-футболу на первенство школы, города или района. С помощью этого метода преподаватели добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Новизна обстановки уже не окажется для занимающихся неожиданной и не сможет стать тормозом в выступлении на уровне своих возможностей. Разумеется, в работе с юными футболистами могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки школьников в секции мини-футбола их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение юных футболистов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обуславливать связь предыдущего материала с последующим, постепенный прогресс в занятиях мини-футболом. С другой стороны, активность юных футболистов будет лишь тогда приносить плоды, когда она дополняется требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и постепенности. Собственно, такая связь существует между каждым дидактическим принципом. Так, не принимая во внимание принципы доступности и индивидуализации, трудно дос-

тичь рациональной последовательности в обучении юных футболистов, а также добиться постепенного прогрессирования физических нагрузок. А если не учитывать принципы систематичности и постепенности, то немислимо раздвинуть границы доступности изучаемого материала. Таким образом, успех в работе с юными футболистами возможен лишь на основе соблюдения единства дидактических принципов при полном осуществлении каждого из них на всех этапах подготовки.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Основными формами подготовки школьников в секции мини-футбола являются комплексные и специализированные занятия (уроки).

**Комплексное занятие** включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Однако во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием урока данного типа.

**Специализированное (тематическое) занятие** является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки. Такой урок в условиях секции мини-футбола рекомендуется проводить тогда, когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии. Перед началом такого занятия преподаватель сообщает школьникам сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированный урок может носить и чисто теоретический характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов.

Комплексные занятия рекомендуется более широко использовать в работе со школьниками 8-10 и 11-15 лет, а специализированные - с учащимися 16-17 лет. Вне зависимости от типа занятий их воздействие на занимающихся должно быть всесторонним - образовательным, воспитательным, оздоровительным. Первостепенность образовательных задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных задач: и те, и другие решаются в комплексе. Например, ставя в уроке задачу по овладению занимающимися определенным кругом знаний, умений и навыков с помощью комплекса разнообразных физических упражнений, строго дозируя при этом физическую нагрузку, преподаватель одновременно продумывает и решение задач оздоровительного и воспитательного воздействия. В каждом занятии ставится не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. Решение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих занятиях (на более высоком уровне достигнутой подготовленности занимающихся).



Организация урока 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.

Занятие (урок) 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 следующим образом:

- фаза повышения (по мере «вработывания» работоспособность повышается, происходит согласование различных систем организма - центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной - на более высоком уровне функционирования);
- фаза устойчивости (повышенная работоспособность сохраняется на некоторое время);
- фаза снижения (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления).

Первая фаза работоспособности соответствует вводной части урока, вторая - основной и третья - заключительной.

**Вводная часть** (10-20 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач урока в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач урока 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 урока. Для этого используются разнообразные 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 или дежурного и постановки преподавателем задач на текущий урок.

**В основной части** (40-90 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть урока 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 урока во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися от занятий физическими упражнениями. В каждом занятии преподаватель должен стремиться к достижению возможно большего объема полезной нагрузки. При этом решающее значение имеет плотность урока, которая делится на общую и моторную.

Под **общей плотностью** понимается отношение времени, использованного на уроке педагогически эффективно, ко всей продолжительности урока. Общая плотность урока всегда должна быть близкой к 100%, что означает использование значительной части времени урока на непосредственное выполнение физических упражнений. В то же время частые перестроения занимающихся, перестановка инвентаря и смена оборудования, длительные паузы между выполнением упражнений, нарушения дисциплины, то есть педагогически неэффективные действия, способствуют снижению общей плотности.

**Моторная плотность** - это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всему времени занятия. Она должна быть оптимальной для каждой возрастной группы юных футболистов. Так, оптимальной моторной плотностью для школьников 10-11 лет можно считать плотность, равную 37-49%, для учащихся 12-15 лет - 50-60%, для юношей и девушек 16-17 лет - до 70%. Достижение на уроках оптимальной моторной плотности требует тщательного планирования всего процесса подготовки юных футболистов и каждого занятия в отдельности, предварительной подготовки преподавателя к работе. На величину моторной плотности влияет выбор места занятий, количество и расположение инвентаря, выбор способов организации занятий, продолжительность объяснений учебного материала и пр.

В процессе занятий со школьниками в секции мини-футбола важно правильно регулировать физическую нагрузку, то есть определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки - определенная величина ее объема и интенсивности. Объем нагрузки определяется по количеству выполненных упражнений, затратам времени на занятия, длине дистанции и др. Интенсивность нагрузки можно определить по тем



Мини-футбол в школе

пу и скорости движений, ускорению, а также по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность. В младшем школьном возрасте наращивание нагрузки на занятиях в секции мини-футбола должно идти за счет увеличения ее объема, а позднее, по мере постепенного развития возможностей организма школьников, в основном за счет интенсивности.

Физическая нагрузка на каждом уроке должна увеличиваться постепенно, достигая максимума ко второй половине основной части занятия и снижаясь к концу урока. Для правильного регулирования рекомендуется использовать контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) у школьников в период занятий. Графическое изображение ЧСС до, во время и после урока и дает информацию о правильном чередовании преподавателем различных по трудности и интенсивности физических упражнений, их переносимости занимающимися. Важно, чтобы ЧСС была наибольшей, как говорилось выше, во второй половине занятия и приближалась к исходной в конце урока.

Контроль за ЧСС особенно важно применять к тем занимающимся, которые имеют недостаточный уровень физической подготовленности, или к юным футболистам, пропустившим несколько занятий в результате болезни. В целях правильного регулирования нагрузки на занятиях у отдельных учащихся преподаватель может с успехом проводить известные функциональные пробы с регистрацией и анализом ЧСС. Это даст возможность получить важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся.

**Проба с приседаниями** является наиболее доступной. У испытуемого измеряется частота пульса в покое. Затем он выполняет 20 приседаний за 30 с. Время восстановления ЧСС до исходного уровня до 3 мин следует считать хорошим результатом, до 4-5 мин - удовлетворительным, до 6 мин - неудовлетворительным. По данным, приведенным в табл. 5, можно определить, как на эту пробу реагирует организм занимающихся.

Таблица 5

Оценка	Учащение ЧСС, %	Время нормализации пульса, мин	Дыхание
«Хорошо»	25-30	1-3	Без видимых изменений
«Удовлетворительно»	51-75	4-5	Учащение на 4-5 вздохов в 1 мин
«Неудовлетворительно»	= 80	= 6	Одышка

Пробы с переменной положения тела (ортостатическая и клиностатическая) позволяют оценить состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы.

**Ортостатическая проба.** Испытуемый в положении лежа подсчитывает ЧСС за 10 с и умножает полученный результат на 6. Затем, спокойно встав, он подсчитывает ЧСС уже в положении стоя. Нормальной реакцией следует считать учащение ЧСС на 10-14 уд./мин, до 20 уд./мин - удовлетворительной и свы-

ше 20 уд./мин - неудовлетворительной. Большая разница в ЧСС при переходе из положения лежа в положение стоя свидетельствует об утомлении или недостаточном восстановлении испытуемого после физической нагрузки.

**Клиностатическая проба** осуществляется в обратном порядке: при переходе из положения стоя в положение лежа. В норме ЧСС сокращается на 4-10 уд./мин. Большое замедление ЧСС говорит о тренированности занимающегося.

Для оценки состояния дыхательной системы, в частности возможности организма противостоять недостатку кислорода, рекомендуется проводить пробы Штанге и Генчи.

**Проба Штанге.** В положении сидя испытуемый делает глубокий вдох и полный выдох, затем снова глубокий вдох. После этого он максимально задерживает дыхание, закрыв рот и зажав нос пальцами. Если ему удастся не дышать больше 90 с - «отлично», 60-90 с - «хорошо», 30-60 с - «удовлетворительно», меньше 30 с - «плохо». Однако практически всегда в результате регулярных занятий физическими упражнениями время задержки дыхания у школьников увеличивается.

**Проба Генчи.** Испытуемый задерживает дыхание после выдоха. Хорошо подготовленные учащиеся способны задерживать дыхание до 40-60 с.

Уровень работоспособности школьников, занимающихся в секции мини-футбола, рекомендуется проверять с помощью функциональной **пробы Руфье-Диксона**. Желательно это делать не реже одного раза в месяц в одно и то же время суток. Испытуемый ложится на спину и находится в таком положении в течение 5 мин, затем определяется ЧСС за 15 с и умножается на 4 (ЧСС за 1 мин -  $P_1$ ). После этого испытуемый в течение 45 с выполняет 30 приседаний, вновь ложится на спину и подсчитывается ЧСС за первые ( $P_2$ ) и последние ( $P_3$ ) 15 с с первой минуты восстановления. Коэффициент работоспособности ( $P$ ) вычисляется по следующей формуле:

$$P = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

При  $P = 0-2,9$  работоспособность хорошая; от 3,0 до 6,0 - средняя; от 6,0 до 8,0 - удовлетворительная; свыше 8,0 - плохая.

Организация деятельности школьников на занятиях в секции мини-футбола обеспечивается применением фронтального, поточного, сменного, группового, индивидуального методов проведения урока, а также с помощью круговой тренировки.

**Фронтальный способ** наиболее часто используется в вводной и заключительной и реже - в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча при построении занимающихся в шеренги). В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся. Недостаток данного способа - невозможность осуществлять контроль за действиями каждого юного футболиста.



**Поточный способ**, при котором занимающиеся выполняют упражнение поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них. Например, юные футболисты, выстроившись в колонну по одному, поочередно выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке (мяч набрасывает преподаватель).

При отсутствии необходимого количества инвентаря и оборудования или при ограниченной площади места проведения занятий используется **сменный способ**. Суть его в том, что одно и то же задание поочередно (сменами) выполняет несколько групп учащихся. Например, обучая ведению мяча между стойками, преподаватель может разделить занимающихся на три группы по шесть человек. В соответствии с количеством участников в каждой группе имеются «трассы». В то время как одна группа выполняет задание, вторая готовится к нему, а третья подмечает ошибки у выполняющих основное задание.

При отсутствии необходимых условий для выполнения основного задания всеми занимающимися (или при необходимости дифференцировать его) используется **групповой способ**. Предварительно состав занимающихся делится на несколько отделений, которые под руководством групповодов выполняют конкретные задания. Преподаватель находится с группой, получившей наиболее сложное задание. Одновременно он осуществляет контроль за деятельностью остальных групп. По окончании времени выполнения упражнений преподаватель подает сигнал к смене мест занятий. Таким образом, в ходе урока каждое отделение выполнит все или несколько заданий. В последнем случае на следующем уроке выполняются остальные задания.

В целях устранения имеющихся недостатков в подготовке юных футболистов или для углубления освоения учебного материала в работе со способными учащимися применяется **способ индивидуальных заданий**. Его использование может быть эффективным лишь при высокой степени дисциплинированности занимающихся, сознательной заинтересованности в результатах занятий и необходимой подготовленности к самостоятельному выполнению упражнений. Непременным условием использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий.

Одним из наиболее эффективных способов организации деятельности юных футболистов на уроке, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность, является **круговая тренировка**, о которой говорилось выше. По мере овладения занимающимися основами техники и тактики мини-футбола в круговую тренировку могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков. Такими упражнениями на отдельных станциях могут быть многократные повторения ведения мяча на отрезках до 30 м, ведения мяча между стойками, передачи у стенки или в парах, удары на силу, дальность и в цель, доставание подвешенного мяча головой и ногой в прыжке и пр.

Далее остановимся на примерном содержании комплексных и специализированных (тематических) занятий в секции мини-футбола (табл. 6-9).

Таблица 6

**Специализированное занятие по технико-тактической подготовке**

- I. Вводная часть
  - 1. Ходьба
  - 2. Медленный бег
  - 3. Общеразвивающие упражнения в движении
- II. Основная часть
  - 1. Изучение технических приемов
  - 2. Совершенствование индивидуальных технических действий
  - 3. Разучивание групповых тактических действий
  - 4. Совершенствование технико-тактических действий в двусторонней игре
- III. Заключительная часть
  - 1. Бег трусцой
  - 2. Упражнения на расслабление

Таблица 7

**Специализированное занятие по общей физической подготовке**

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>I. Вводная часть<ul style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба</li><li>2. Равномерный бег</li><li>3. Подвижная игра</li></ul></li><li>II. Основная часть<ul style="list-style-type: none"><li>1. Челночный бег 3x10 м (2 серии)</li><li>2. Прыжок в длину с места</li><li>3. Комплекс общеразвивающих упражнений</li><li>4. Стретчинг</li><li>5. Метание набивного мяча (1 кг)</li></ul></li><li>III. Заключительная часть<ul style="list-style-type: none"><li>1. Бег трусцой</li><li>2. Упражнения на расслабление</li></ul></li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Таблица 8

**Комплексное занятие по физической и технической подготовке**

- I. Вводная часть
  - 1. Общеразвивающие упражнения
  - 2. Упражнения на развитие ловкости и гибкости
- II. Основная часть
  - 1. Изучение нового технического приема
  - 2. Упражнения на развитие быстроты
  - 3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с сопротивлением соперника
  - 4. Совершенствование технических приемов в учебной игре
- III. Заключительная часть
  - 1. Медленный бег, ходьба
  - 2. Упражнения на расслабление мышц



*Таблица 9*

**Комплексное занятие по физической и тактической подготовке**

I. Вводная часть
1. Равномерный бег
2. Общеразвивающие упражнения
3. Упражнения специальной разминки
II. Основная часть
1. Упражнения на быстроту и ловкость
2. Индивидуальные и групповые тактические действия
3. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость
III. Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление мышц
2. Дыхательные упражнения