**Особенности обучения технико-тактическим действиям девушек 13-15 лет по мини-футболу в общеобразовательной школе**

Современное общество ставит женщину в ситуацию конкуренции, в которой она вынуждена проявлять такие качества, как активность, инициативность, воля, самостоятельность. Мы считаем, что мини-футбол в общеобразовательной школе может в необходимой мере способствовать развитию вышеуказанных качеств у будущих женщин.

Еще недавно считалось, что футбол является сугубо мужским видом спорта. Однако в последнее время женский футбол приобрел огромную популярность. Этому способствует активная пропаганда женского футбола. Часто женским футболом начинают заниматься девушки, по каким-либо причинам не реализовавшие себя в других видах спорта. Спортсменки, пришедшие в футбол из других видов спорта, отвечают лишь минимальным требованиям в технической и тактической подготовке. Поэтому занятия футболом девочкам нужно начинать как можно раньше. Мы считаем оптимальным для этого возраст 13 лет.

В возрасте 13 лет девочки довольно часто опережают мальчиков в своем физическом развитии. В этом возрасте у девочек активно развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота, они легко осваивают сложнокоординационнные действия [1].

 Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных футболисток. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться их профессиональное мастерство. При определении перспективности к занятиям футболом необходимо учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применяя современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

 В учебно-тренировочной работе с девочками тренер должен знать и учитывать:

* морфологические и функциональные изменения в системах организма на разных этапах подготовки;
* педагогическую и психологическую пригодность детей, т.е. интеллектуальные способности юных футболисток, пригодность их нервной системы к занятиям и соревнованиям по футболу;
* тренируемость функциональных систем и органов, определяющих достижения в футболе, т.к. без хорошей приспосабливаемости организма к повышенным физическим и эмоциональным нагрузкам трудно достигнуть высоких и устойчивых результатов в футболе;
* возрастные особенности детей, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки.

 Построение учебно-тренировочного процесса у девушек должно отличатся от построения тренировочного процесса у мальчиков и юношей с учетом гендерных и возрастных особенностей занимающихся.

 Планируя учебно-тренировочный процесс для девушек, надо помнить, что девушки отличаются от юношей анатомическим строением, уровнем развития двигательных способностей, эффективностью функционирования различных систем организма, адаптацией к мышечным нагрузкам. Женский организм обладает специфическими биологическими особенностями, к которым относятся овариально- менструальный цикл и детородная функция, периодическое осуществление которых оказывает сильное влияние на состояние органов, систем и работоспособности спортсменок [2].

 Учет этих особенностей особенно важен в детском, подростковом и юношеском возрасте, когда идет закладка фундамента успешных выступлений.

От преподавателей физической культуры, занимающихся вопросами мини-футбола, требуется поиск новых эффективных форм и методов обучения игроков.

Основываясь на динамике развития мини-футбола в последние годы, становится ясно, что футбол стал более скоростно-силовым, увеличилось число эпизодов, где футболист принимает мяч в условиях жесткого сопротивления соперника, уменьшилось время принятия решения, возрастает эффективность групповых и одновременно эффективность индивидуальной игры на половине соперника. При этом основным решением игровой задачи, особенно при завершении атаки ударом по воротам, становится скоростная техника. Поэтому очевидно, что повысилось значение скоростной техники и физической подготовки игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрое реагирование и принятие решений, скорость передвижения по площадке, взрывная сила, координация движений [3].

Мини-футбол предъявляет особые требования к силовой и скоростно-силовой подготовке футболистов. Высокий уровень подготовленности способствует быстроте манёвра, выигрышу мяча в отдельном взятом игровом эпизоде, увеличение силы ударов, минимизации энергетических затрат при выполнении различных игровых приёмов, следовательно, способствуют повышению работоспособности и мастерства футболиста.

В мини-футболе очень важна способность показывать большие величины скоростной силы в наименьший промежуток времени. Из всех видов организации тренировки по развитию силы наибольшее применение находит комплексный подход в выполнении упражнений (один из комплексов на одном занятии), круговая форма тренировки (несколько упражнений по «кругу», «по станциям»), упражнения по заданию (команда по весу делится на несколько групп, всем дается одно и то же задание) и игровая форма, которая предполагает использование элементов игры с отягощениями (утяжелённый пояс, жилет, партнер) [4].

Игровая деятельность футболиста развивает силу различных мышечных групп за счет того, что в процессе игры постоянно приходится проявлять различные по мощности и форме усилия. При беге, например, выполняются резкие и мощные рывки и ускорения, а также остановки; при выполнении ударов, передач, ведении мяча футболист определенно развивает «взрывную силу» мышц разгибателей бедра и голени и сгибателей стопы.

 Казалось бы, можно ограничиться игровыми упражнениями для развития силы футболиста и не использовать другие средства такие, как штанга, набивные мячи, различные тренажеры и приспособления.

 Однако степень развития современного мини-футбола предъявляет к футболисту требование обязательного наличия высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовки, достижение которого только игровой деятельностью невозможно, так как организм футболиста быстро адаптируется к стандартным силовым проявлениям.

Высота выпрыгивания без специальной подготовки у девочек увеличивается до 12 лет, после чего темпы роста резко снижаются.

При планировании занятий футболом нужно обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам девочек и девушек. Для спортивных игр характерны специфические особенности многолетнего становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления «природы», т.е. объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах спорта, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

 В процессе интенсивной двигательной деятельности нужно учитывать реакцию центральной нервной системы у девушек при занятиях спортом и футболом. Организм девушек обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции, цикличность которой оказывает существенное влияние на организм девушек, ее состояние и работоспособность. При изучении состояния центральной нервной системы на протяжении менструального цикла получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего цикла с преобладанием тормозного процесса. Определяющими элементами в физической подготовленности девочек и девушек, занимающихся футболом, являются уровень и соразмерность развития их физических качеств. Тренер-преподаватель должен знать, что у лиц женского пола в предпубертатном и особенно в пубертатном периодах развивается своеобразный тип строения тела, специфическая работоспособность функциональных систем и, благодаря этому, особая способность к развитию тех или иных физических качеств. Общий рост функциональных возможностей организма девочек и постоянное расширение навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры при систематических занятиях футболом положительно сказывается на гармоничном развитии личности. Таким образом, сочетание физической культуры и спортивной специализации - это мощное средство прочного фундамента здоровья занимающихся [5 : 115].

 В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность, когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т.д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей у девушек школьного возраста.

 Наиболее положительное влияние на развитие организма девочек и девушек, учитывая их эмоциональность, любовь к изяществу, оказывают упражнения, которые в избытке имеются при обучении футболу. Следует исключить из тренировочного процесса упражнения, связанные с натуживанием и сильным прогибанием туловища назад, так как они могут привести к загибам матки. Положительно влияют на развитие упражнения, разгружающие позвоночник (и.п.-сидя, лежа), направленные на укрепление мышц туловища, прямой и косых мышц живота, глубоких мышц-разгибателей туловища. Установлено, что женщины могут показывать хорошие результаты наравне с мужчинами в таком виде физической подготовки как выносливость, где совершенствуется сердечно-сосудистая система. Выносливость как и другие физические способности наиболее успешно развиваются у девушек в период полового созревания [1 : 44].

 Двигательный потенциал девочек и девушек - это суммарный показатель скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Его динамика от 3 до 14 лет улучшается, от 15 до 18 лет замедляется. Поэтому при занятиях с девочками и девушками на всех этапах обучения существенное значение имеет правильный выбор средств и методов подготовки.

Начинать обучение тактике мини-футбола с девочками 13-15 лет необходимо с объяснения общих понятий игры. Необходимо дать девушкам представления об основных положениях правил мини-футбола, задачах, которые должны решаться в ходе матча, эффективных приемах ведения игры.

Важно, что в тренировочных занятиях с девочками теоретическая и практическая части технико-тактической подготовки должны быть согласованы, чтобы игроки без затруднения приобретали знания и могли их применять. Таким образом, в процессе тренировок у девочек формируются такие педагогические умения, как проективные, организаторские и коммуникативные.

Девочкам сначала необходимо предоставить конкретное представление о мини-футболе, а затем тренер сможет перейти к обучению отдельным тактическим действиям, сначала индивидуальным, затем групповым, а потом и командным. В результате все изученные действия образуют основу определенных тактических действий [6].

 В целом обучение девочек всем технико-тактическим действиям рекомендуется осуществлять в следующей последовательности:

1. Рассказ и демонстрация на макете или схеме;

2. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником;

3. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке, но с активным соперником, выполняющим определенные задания;

4. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке, но с активным соперником и в соревновательной форме;

5. Закрепление действия в двухсторонней игре.

Мы полагаем, что для девочек 13-15 лет наиболее необходимыми технико-тактическими действиями являются - «закрывание».Это смена позиций игроков защищающейся команды с целью опеки нападающих соперника. Для того чтобы «закрыть» соперника без мяча, обороняющийся игрок должен стараться занять правильную позицию между опекаемым и своими воротами.

При этом расстояние между защитником и опекаемым им игроком не должно быть постоянно одинаковым, а должно варьироваться с учетом игровой обстановки. Выбор позиции может также зависеть от соотношения сил, единоборствующих пар, скорости бега защитника и других факторов.

Отбор мяча*.* Здесь очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом. Защитник, наблюдая за действиями атакующего, должен решить, стоит ли ему атаковать сразу или необходимо выжидать. Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение.

Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей оплошностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Подстраховка.Тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать соперника. Подстраховка - один из важнейших «козырей» команды при организации оборонительных действий. Допустим, что игрок, опекающий соперника с мячом, уступает ему в единоборстве, и игрок атаки выходит с мячом на ударную позицию. В этом случае своевременное вмешательство страхующего игрока сможет ликвидировать возникшую опасность.

Кроме того, страхующий игрок оказывает психологическую поддержку партнеру при его сближении с атакующим соперником, что также является немаловажным фактором.

Страхующий игрок в большинстве случаев располагается ближе к своим воротам, чем его партнер. Если же страхующий игрок ошибочно занял позицию на одной линии с партнером, ведущим единоборство с соперником, или же прямо за спиной у первого, это может привести к обострению ситуации у ворот обороняющихся. Важно помнить, что в ситуации, когда два защитника располагаются на одной линии, не получается ни эффективного отбора мяча у соперника, ни хорошей подстраховки.

Удары по воротам **-** главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих «конечных» действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесплодными. К разучиванию ударов по воротам должны привлекаться все без исключения игроки мини-футбольной команды, включая вратарей. Нередко команды, выполняющие значительно больше ударов по воротам, чем их соперники, не могут добиться успеха, так как все удары выполняются по цели тактически однообразно.

В связи с этим при обучении девушек тактическим основам этих индивидуальных действий следует обращать повышенное внимание на следующие моменты:

* перед нанесением удара по воротам атакующий игрок должен мгновенно оценить позицию вратаря;
* способ выполнения удара по воротам избирается с учетом игровой ситуации (носком, внутренней стороной стопы, с лета и т. д.);
* в конкретной игровой ситуации применяется наиболее эффективный по характеру выполнения удар по воротам (на точность, на силу, низом, верхом, в дальний угол и т. д.);
* в любой ситуации предпочтительно наносить удар по воротам неожиданно, как для вратаря, так и для защитников.

Таким образом, особенностями обучения технико-тактическим действиям девочек 13-15 лет является то, что важное место в подготовке девочек занимает тактическая подготовка. Помимо технических навыков работы с мячом футболисткам важно осваивать тактические аспекты игры, а именно: не уступать противнику позиционно, открываться на свободное место, умело обводить и наносить атаки.

При обучении технико-тактическим действиям девочек 13-15 лет в мини-футболе сначала разучиваются индивидуальные варианты игры на площадке, затем групповые и командные.

Список использованных источников:

1. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 88 с.
2. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
3. Андреев, С.Н. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах / С.Н. Андреев, В.С.Левин.- Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2011.- 496 с.
4. Андреев, С.Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола/С.Н. Андреев// Теория и методика футбола. -2009. - №1. – С.6-7.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
6. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, М.П Бубнов, М.П. Борисенков. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220с.