

РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ



АССОЦИАЦИЯ
МИНИ-ФУТБОЛА РОССИИ

Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев

ОСНОВЫ

технологии планирования,
контроля и учета
спортивной подготовки
в мини-футболе (футзале)



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«СПОРТ»

РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ



АССОЦИАЦИЯ
МИНИ-ФУТБОЛА РОССИИ

Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев

ОСНОВЫ

технологии планирования,
контроля и учета
спортивной подготовки
в мини-футболе (футзале)

Учебное пособие



Москва
Издательство «СПОРТ»
2019

ББК 796
УДК 75.578
А50

Учебное пособие подготовлено на кафедре теории и методики футбола и хоккея МГАФК.

Рецензенты:

Портнов А.В., заведующий кафедрой теории и методики футбола и хоккея МГАФК, канд. пед. наук, профессор;

Левин В.С., канд. пед. наук, профессор, кафедра теории и методики футбола НГУ им. П.Ф. Лесгафта (СПб).

Алиев Э.Г., Андреев С.Н.

А50 Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале): учебное пособие / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. – М.: Спорт, 2019. – 76 с.

ISBN 978-5-9500183-1-2

В пособии раскрываются основы технологии планирования, педагогического контроля и учёта в системе управления спортивной подготовкой игроков в мини-футболе (футзале). Являясь важными составными элементами данной системы, планирование, контроль и учёт тесно связаны между собой, дополняя друг друга. Данная тема на современном этапе развития этой модификации футбола является одной из наиболее актуальных, что объясняется как возросшими потребностями отечественных специалистов в новых знаниях, так и интенсивным развитием мини-футбола (футзала) в мире, обострением конкуренции между сборными и клубными командами на международной арене.

Пособие предназначено студентам физкультурных вузов, тренерам спортивных школ и мини-футбольных клубов.

**ББК 796
УДК 75.578**

ISBN 978-5-9500183-1-2

© Алиев Э.Г., Андреев С.Н., 2019
© Оформление. Издательство
«Спорт», 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прошедший в Колумбии в сентябре 2016 года очередной чемпионат мира по мини-футболу (футзалу) продемонстрировал позитивное развитие данной модификации футбола в мире за последние годы, заметное обострение конкуренции между национальными сборными различных континентов. Ранее являвшиеся фаворитами на мировых форумах зального футбола, команды Испании, Бразилии, Италии, не смогли пробиться в завершающую стадию чемпионата, уступив приоритет прогрессирующим сборным Аргентины, России, Ирана и Португалии. Значительно возрос и уровень мастерства таких команд, как сборные Казахстана, Азербайджана, Таиланда, Египта, Кубы. Анализ игры команд – участников чемпионата мира подтвердил тенденцию роста уровня спортивного мастерства игроков команд, ранее не блиставших в турнирах такого ранга, сближении этих сборных с фаворитами мировых первенств. Возросший уровень специальной физической подготовленности, владение скоростной техникой, разнообразие тактических приёмов ведения игры – вот те качества, которые наиболее ярко были продемонстрированы игроками упомянутых команд в матчах мирового первенства. Заметно возрос и профессиональный уровень тренеров, возглавлявших национальные сборные. В целом же прошедший чемпионат мира показал, что за более чем четвертьвековой период своего развития мини-футбол (футзал), в сравнении с начальным этапом своего становления, стал значительно совершеннее, привлекательнее, обретя новые украшающие эту игру черты.

Итак, что же представляет собой сегодня мини-футбол (футзал) как развивающаяся дисциплина классического футбола? Во-первых, находясь в процессе постоянного совершенствования, эта спортивная игра из тренировочного средства, применяемого прежде футбольными командами, трансформировалась в автономную модификацию футбола, имеющую собственную систему национальных

и международных соревнований, кадры игроков, тренеров и судей, специализирующихся в этой игре, разработанную методику подготовки футболистов, во многом отличающуюся от классического футбола. Наличие же во многих странах специализированной организационной структуры управления ещё более подчеркивает автономность мини-футбола (футзала), его объективные притязания на включение в программу Олимпийских игр как самостоятельного вида спорта. Во-вторых, эта спортивная игра отличается также и целым рядом специфических особенностей, характерных для сложившихся игровых видов спорта. Прежде всего эта модификация футбола характеризуется высоким динамизмом в развитии игровых ситуаций, непрерывным чередованием оборонительных и атакующих фаз, постоянными переключениями игроков от одних двигательных действий к другим, разнообразием способов выполнения ими технических приёмов с мячом и без мяча, вариативностью скорости и направлений перемещений футболистов на поле, определяющим значением зрительного анализатора в оценке игроками изменяющихся условий игры, комплексным задействованием широкого круга групп мышц и практически всех функциональных систем организма, преобладанием скоростно-силового режима мышечной работы. Как видим, мини-футбол (футзал) относится к группе спортивных игр, имеющих сложный характер соревновательной игровой деятельности, требующей специализированной подготовки. Не случайно, целый ряд игроков, зарекомендовавших себя в футболе, при переходе в зальный футбол так и не смог проявить себя в должной мере в этой спортивной игре. Из них лишь единицы зацепились в футзале.

Естественно, в условиях прогресса мини-футбола (футзала) в нашей стране, а также роста уровня конкуренции между сборными и клубными командами на международной арене особое значение приобретает необходимость совершенствования системы управления подготовкой футболистов в клубах и спортивных школах, важными элементами которой являются планирование, контроль и учёт. Правильное применение в учебно-тренировочном процессе этих элементов управления создаёт реальные предпосылки как для повышения качества подготовки спортивного резерва, так и для

совершенствования мастерства футболистов, выступающих во все-российских соревнованиях среди любительских и профессиональных команд.

В данном учебном пособии, предназначенном для студентов физкультурных вузов, тренеров спортивных школ и мини-футбольных клубов, и раскрывается эта актуальная тема. Авторы книги рассматривают её как логическое продолжение той научно-методической деятельности, которая последовательно осуществлялась Ассоциацией мини-футбола России на протяжении более чем четвертьвекового периода становления данной модификации футбола в нашей стране, и надеются, что такое пособие будет способствовать повышению уровня квалификации широкого круга спортивных наставников, посвятивших себя подготовке футболистов, специализирующихся в этой прогрессирующей из года в год спортивной дисциплине.

1. УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Управление подготовкой спортсменов – это действие, ориентированное на достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Система управления включает постановку цели и задач, подготовку и выработку решений, планирование, организацию, мотивацию, контроль, принятие нового. Таким образом, процесс спортивной подготовки правомерно рассматривать как **сложную динамическую систему**, предполагающую наличие управляющей и управляемой систем, связанных между собой каналами прямой и обратной связи. **Управляющей системой** является субъект (тренер), имеющий реальные возможности изменять состояние управляемой системы. При этом решения осуществляются в форме управляющих воздействий, непосредственно направленных на «исполнительный орган». Под **управляемой системой** понимается объект (спортсмен, команда) со всеми ему присущими структурными взаимосвязями элементов. Следовательно, суть управления выражается в изменении состояния управляемого объекта, системы или процесса в соответствии с определённым заданным критерием эффективности его функционирования или развития. Универсальная схема управления изображена на **рис. 1**, а схема управления тренировочным процессом спортсменов представлена на **рис. 2** (Ю.Ф. Курамшин).

Выделив необходимый перечень параметров, характеризующих различные элементы, достаточно полно отражающих управляемую систему, можно определить границу состояний, в которых в тот или иной момент находится управляемая система (спортсмен, команда). Как упоминалось выше, специалисты выделяют **два основных канала связи** между управляющей и управляемой системами: **прямую**, связывающую управляемую систему с управляемой, и **обратную**, идущую от объекта управления к управляющей системе.



Рис. 1. Универсальная схема управления

В рассматриваемой нами системе управления подготовкой футболистов **примером прямых связей будут являться план и программа спортивной подготовки**, которые разрабатываются и предлагаются тренером. **Примером же обратных связей будет являться результат выполнения запрограммированного материала командой в целом и каждым её игроком.** Учёт обратных связей даёт возможность тренеру определить состояние объекта управления, сравнить его с запрограммированным уровнем. Различие между реальными значениями существующих переменных системы носит название «**рассогласование**». При рассогласовании в управление вносятся необходимые коррекции на основе сравнения показателей прямой и обратной связи и выявления их несоответствия, т.е. осуществляется принятие тренером решений в виде соответствующего изменения тренировочных программ, регламентирующих содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

Процесс управления спортивной подготовкой футболистов осуществляется с помощью упражнений. При всём многообразии этих средств тренер должен выбрать и применить те из них, которые будут наиболее целесообразны и эффективны в данный момент спортивной тренировки. Последняя, являясь основой спортивной подготовки, обладает целым рядом признаков, присущих управлению сложными системами. Рассмотрим их применительно к избранной теме. Так, в период подготовки футболистов ставится

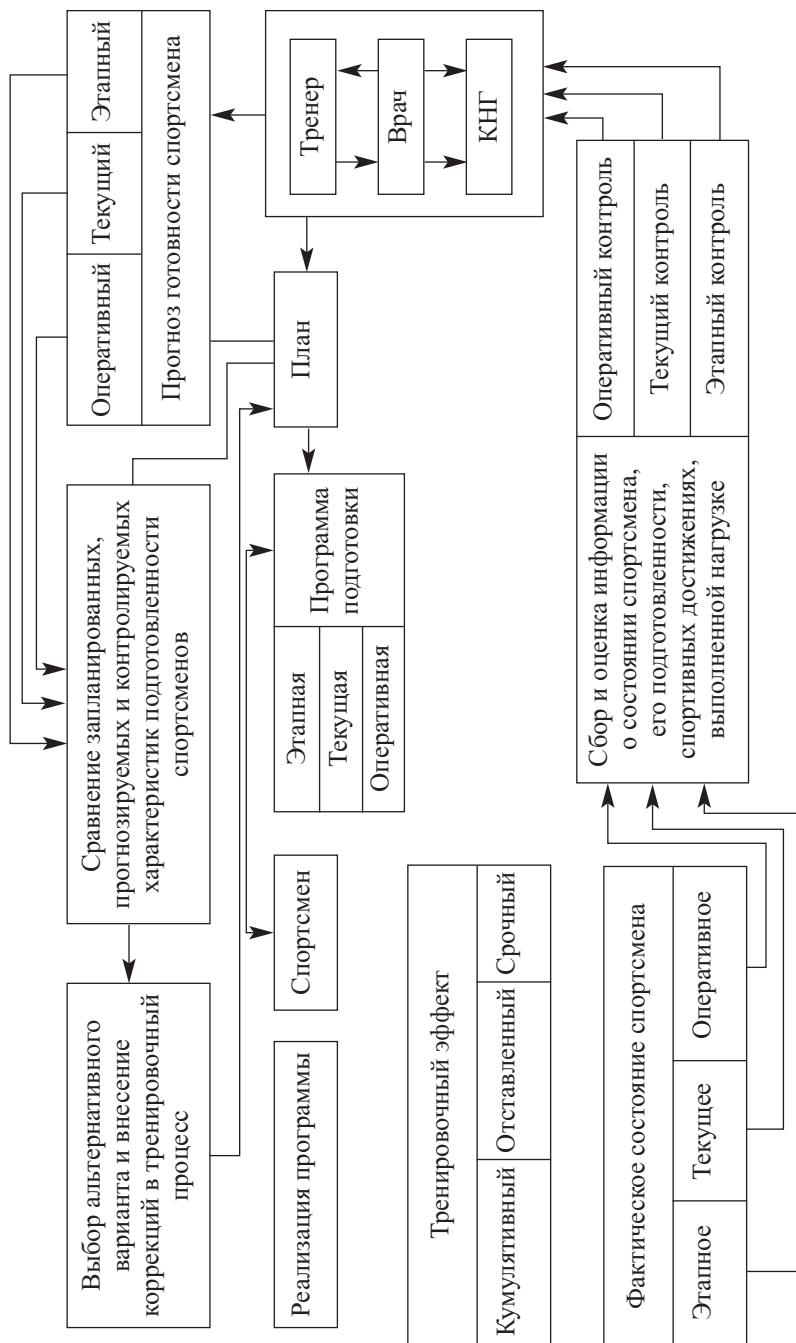


Рис. 2. Схема управления тренировочным процессом спортсменов

задача достижения высокого результата через определённое время к конкретному сроку. Так как спортивный результат является интегральным показателем функциональных возможностей систем организма занимающихся (уровней подготовленности), то игрокам в период подготовки предстоит изменить состояние организма – или в целом или нескольких его подсистем. Эти изменения в конечном итоге и должны способствовать достижению высокого спортивного результата. Задача управления, таким образом, сводится к тому, чтобы перевести организм занимающихся из исходного состояния к заданному. Такой перевод осуществляется средствами и методами спортивной тренировки с учётом знания о состоянии организма футболистов в начале управления, описания текущего состояния, в которое предполагается привести их организм, определения его количественных характеристик. Для осуществления спортивной подготовки игроков на основе таких характеристик исходного и заданного состояния определяется, по каким показателям они отличаются.

После этого выбираются те из них, которые подлежат изменению, а также, соответственно, и способы контроля над ними. На основании полученных данных тренер имеет возможность составлять и вести график изменения систем организма футболистов.

В целом эффективность управления спортивной подготовкой игроков будет определяться по следующим показателям:

- процент улучшения планируемого результата по отношению к исходному;
- достижение запланированного результата к конкретному сроку;
- оптимальное число тренировочных занятий, необходимых для достижения заданного результата;
- длительность удержания спортивной формы на запланированном уровне.

Сложность управления процессом спортивного совершенствования футболистов обусловлена тем, что развитие морфологических и функциональных перестроек в организме занимающихся осуществляется через упражнения и мышечные нагрузки. В связи с этим тренировочная нагрузка является тем фактором, который в значительной мере и обуславливает эффективность управления

подготовкой игроков. В то же время, осуществляя этот процесс, тренер должен учитывать такую особенность организма занимающихся, как его быстрое привыкание к повторным аналогичным воздействиям, которые перестают вызывать приспособительные морфологические и функциональные сдвиги. Таким образом, учитывая тот неоспоримый факт, что в совершенствовании управления сегодня имеются огромные резервы для повышения эффективности подготовки футболистов, задача тренера заключается не только в достижении объёма выполняемой ими тренировочной работы, а, в основном, в правильности построения системы подготовки, в творческом разнообразии применяемых средств и методов спортивной тренировки.

Необходимо осознавать, что чрезмерные объёмы тренировочных нагрузок входят в противоречие с другими компонентами тренировки, отрицательно сказываются на эффективности процесса специальной физической и технико-тактической подготовки футболистов. Например, во многих видах спорта сегодня уже достигнут объективный предел механического увеличения объёмов тренировочных нагрузок, что учитывается специалистами при планировании подготовки спортсменов. Этот опыт следует учитывать и тренерам, работающим с мини-футбольными командами, особенно в профессиональных клубах.

Эффективность выполнения тренером мини-футбольной команды управленческой функции спортивной подготовки игроков будет определяться, естественно, не только выше рассмотренными факторами, но и также целым рядом качеств, которыми должен обладать спортивный наставник. К таким качествам в первую очередь относятся высокие личностные характеристики, компетентность в предмете своей деятельности, коммуникативные способности, умение налаживать межличностные отношения и т.д. И всё же среди этих, безусловно, важных качеств, наиболее значимыми следует считать компетентность тренера, глубокое знание им избранной спортивной дисциплины, теории и методики тренировки, а также качественное владение профессионально-педагогическими навыками.

2. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка является составной частью системы подготовки спортсменов. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определённых качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность занимающихся к достижению наивысших результатов в избранном виде спорта (Ю.Ф. Курамшин).

Планирование спортивной подготовки игроков мини-футбольной команды, как и спортсменов в других спортивных играх, может быть эффективным только при условии, когда оно отображает **объективные закономерности** построения тренировочного процесса. В первую очередь, спортивная тренировка как специализированный педагогический процесс строится на основе **дидактических принципов**: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности. В то же время спортивная тренировка в связи с необходимостью целевой установки на достижение максимальных результатов в избранном виде спорта строится на присущих ей **специфических принципах**, т.е. закономерностях, научно обоснованных и экспериментально проверенных в целом ряде видов спорта. К таким закономерностям относятся: направленность к высшим достижениям и углублённая специализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузки; цикличность тренировочного процесса (Л.П. Матвеев).

Процесс спортивной подготовки в игровых видах спорта, в т.ч. и в мини-футболе (футзале) определяется структурой и содержанием. Под структурой понимается то, как следует строить тренировочный процесс. **Структура** характеризуется: порядком взаимосвязи и соотношением различных сторон подготовки – физической,

технической, тактической, соотношением параметров тренировочной нагрузки и их динамикой; последовательностью и взаимосвязью отдельных звеньев тренировочного процесса (Л.П. Матвеев). **Содержание** тренировочного процесса составляют организационно-методические формы, средства, методы и тренировочные задания, направленные на решение конкретных задач спортивной тренировки. При этом структура тренировочного процесса включает **три уровня**:

1. **Уровень микроструктуры**, т.е. структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов, включающих несколько занятий;
2. **Уровень мезоструктуры** – структура мезоциклов, т.е. средних циклов, состоящих из нескольких микроциклов.
3. **Уровень макроциклов** – структура больших циклов, т.е. этапов, периодов, полугодичных, годичных и многолетних циклов.

В ряде игровых видах спорта, в т.ч. и в мини-футболе (футзале), на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась чёткая структура годичного цикла подготовки игроков, включающая более мелкие структурные единицы. **Годичный цикл**, как правило, включает следующие **периоды**: **подготовительный** (2–2,5 месяца), **соревновательный** (7–9 месяцев), **переходный** (2–2,5 месяца). Сложившаяся периодизация определяется фазовым процессом становления и развития **спортивной формы**. Под этим термином понимается состояние оптимальной готовности организма занимающихся к высшим достижениям. Спортивная форма предполагает оптимальный уровень развития и соотношения отдельных физических качеств и сторон подготовленности, отвечающих специфике избранного вида спорта. Её развитие в годичном цикле проходит **три фазы**: **приобретения, стабилизации и временной утраты**. При этом данные фазы сложного биологического процесса развития спортивной формы соответствуют определённым периодам тренировки.

В подготовительном периоде создаются предпосылки к становлению спортивной формы, **в соревновательный период** спортивная форма стабилизируется, поддерживается на необходимом уровне и реализуется в спортивные достижения, а **в переходном периоде**,

чтобы избежать перенапряжения организма занимающихся, спортивная форма частично утрачивается, восстанавливаются адаптационные способности игроков для обеспечения возможности выхода на более высокий уровень спортивной формы в следующем сезоне.

Кратко остановимся на особенностях подготовительного и соревновательного периодов в мини-футболе (футзале). Эти периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои задачи и специфические средства, динамику нагрузок и режим подготовки. Поэтапная подготовка создаёт благоприятные условия для достижения высокого уровня тренированности футболистов. Основными формами спортивной тренировки в соревновательный период являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, групповые и индивидуальные занятия по технико-тактической подготовке, двусторонние, контрольные и календарные игры. Также систематически проводятся контрольные испытания. Во второй половине соревновательного периода удельный вес упражнений на развитие быстроты постепенно снижается, а достигнутая быстрота поддерживается и совершенствуется в процессе соревнований и игровых упражнениях. Такой же подход применяется к упражнениям на развитие выносливости и ловкости. Несколько меньше места во второй половине соревновательного периода также отводится упражнениям на развитие силы. Важную роль в соревновательном периоде тренер должен отводить регуляции процесса восстановления организма игроков. В начале этого периода и в конце его рекомендуется проводить контрольные тесты. Данные тестирования дают возможность судить о сдвигах, происшедших в подготовке занимающихся под влиянием тренировок. Для этой же цели в соревновательный период не менее двух раз следует проводить медицинские осмотры футболистов.

Чтобы спортивная тренировка стала мощным фактором повышения мастерства футболистов, она должна быть систематической, плановой, не прекращающейся в течение длительного периода, и проходить на всём её протяжении под строгим педагогическим и врачебным контролем. Таким образом, чтобы добиться такого результата, **тренер должен чётко соблюдать**

основные условия рационального планирования спортивной тренировки, а именно:

- постепенность в формировании спортивных нагрузок;
- систематичность и последовательность в распределении упражнений, тренировочных занятий и соревнований;
- правильное чередование игр, тренировочных занятий и отдыха;
- оптимальный ритм спортивной деятельности игроков команды.

Постепенность в дозировании спортивных нагрузок подразумевает их постепенное повышение за счёт увеличения общего объёма тренировочной работы, интенсивности и их продолжительности. Соблюдая это важное требование, тренер должен учитывать следующие **моменты**:

- необходимость постепенного включения в работу футболистов при проведении каждого тренировочного занятия;
- необходимость постепенного включения в работу игроков после отдыха и вынужденных перерывов в тренировке;
- необходимость постепенного наращивания и снижения спортивных нагрузок на отдельных отрезках, этапах, периодах годовых циклов.

Каждому тренировочному занятию, естественно, должна предшествовать предварительная разминка. Содержание этой части занятий варьируется в зависимости от состояния игроков, их индивидуальных особенностей и окружающей среды. В тренировочных и межигровых циклах тренер должен планировать постепенный переход от прошедшего матча и последующих за ним дней отдыха к тренировочным занятиям, от занятий со средней нагрузкой – к занятиям с большой нагрузкой и, наоборот, от занятий с большой нагрузкой, к занятиям со средней и малой нагрузкой. По окончании календарных матчей должен последовать постепенный переход от высокоинтенсивной спортивной деятельности к активному отдыху, а затем от последнего к тренировочным занятиям и соревнованиям. Именно таким образом и обеспечивается правильное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок. До начала календарных игр объём тренировочной работы непрерывно нарастает, достигая своего пика на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. С началом участия команды

в календарных играх такой объём снижается. Однако определённое уменьшение объёма тренировочной работы должно соответственно покрываться интенсивностью тренировочных занятий и, конечно, получаемыми футболистами нагрузками в ходе календарных игр.

3. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Общие положения технологии планирования в спорте

Планировать – значит предвидеть, реально прогнозировать будущее. Вот почему планирование является ведущей и направляющей функцией тренера в управлении тренировочным процессом. В спорте под этим термином понимается прежде всего процесс разработки системы планов, отражающих различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки (Ю.Ф. Курамшин). **Предметом планирования** в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренних сдвигов в организме занимающихся под влиянием упомянутых нагрузок (тренировочный эффект), количество учебно-тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, условия тренировки и др. **План тренировки**, в свою очередь, представляет собой документ, в котором раскрываются направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки выполнения тренировочных и внутрине тренировочных заданий, связанных с достижением поставленных целей (ближних, промежуточных или же отдельных). Научно обоснованные планы спортивной подготовки занимающихся дают возможность тренеру избежать стихийности, излишних затрат времени, сил и материальных средств. В то же время такой подход позволяет поднять уровень учебно-тренировочного процесса и в конечном счёте добиться высших спортивных результатов. Так, в тех спортивных играх, где результат зависит от действий как звеньев и команды в целом, так и от индивидуальных действий каждого игрока, планирование

спортивной тренировки должно отвечать специфике вида спорта и предусматривать разработку не только общего, но и индивидуальных планов на каждого спортсмена. При разработке таких планов обязательным является соблюдение следующих **принципов**:

- учёта задач и имеющихся материально-технических условий подготовки спортсменов;
- преемственности и перспективности спортивной подготовки;
- контроля за выполнением запланированного материала с последующим внесением корректив.

Таким образом, при разработке планов спортивной подготовки на определённый промежуток времени тренер прежде всего исходит из конкретных задач, стоящих перед командой в этот период, условий их реализации. Естественно, что при этом учитываются состав команды, уровень физической и технико-тактической подготовленности игроков, их психическая устойчивость, а также общий уровень предстоящих календарных соревнований и предполагаемый конечный результат. В то же время, приступая к разработке нового плана спортивной подготовки, тренер должен иметь в виду данные предыдущего планирования, итоги его реализации, а также выявленные степень и причины рассогласования планируемых и фактически достигнутых показателей. Одновременно при составлении такого плана рекомендуется учитывать и возможность создания предпосылок для успешной работы в последующие отрезки времени.

Подводя итоги сказанному, сформулируем **основные общие требования**, предъявляемому к разработке плана спортивной подготовки на тот или иной промежуток времени. Эти требования таковы:

1. План должен отличаться **целенаправленностью**, т.е. планируемый процесс должен обеспечить выполнение конкретной цели.
2. План должен быть **реальным**, т.е. планируемая деятельность должна соответствовать имеющимся материально-техническим условиям и уровню подготовленности спортсменов.
3. План должен быть **логичным**, т.е. предусматривать взаимосвязь, последовательность и преемственность отдельных разделов подготовки.

4. План должен быть **гибким**, т.е. учитывать возможность безболезненного внесения корректив в процесс его реализации.

5. План должен отличаться **экономичностью**, т.е. предусматривать достижение цели с минимальными материальными затратами.

При составлении плана спортивной подготовки на тот или иной отрезок времени следует придерживаться определённой последовательности, включающей сбор и анализ информации, прогнозирование результатов деятельности, формирование структуры плана (постановка цели и задач, определение динамики нагрузок разного характера и направленности, подбор и распределение средств и методов), внесение изменений в ходе реализации плана на основе данных комплексного контроля подготовки команды. Действенный комплексный контроль даёт возможность тренеру выявить недостатки и отклонения в плане спортивной подготовки, оперативно и своевременно внести в процесс подготовки необходимые изменения.

Планирование спортивной подготовки подразделяется на **перспективное** (многолетнее), **текущее** (годовое) и **оперативное** (на месяц, неделю, один день).

3.2. Планирование спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)

3.2.1. Перспективное планирование

Перспективное планирование в мини-футболе разрабатывается на несколько лет. Для юношеских и любительских команд перспективный план спортивной подготовки составляется обычно на 1–2 года. Для высококвалифицированных команд такой план составляется на 4 года. При этом перспективный план готовится как для команды, так и для каждого игрока в отдельности, т.е. в первом случае составляется общий перспективный план, а во втором – индивидуальные планы. Таким образом, перспективный план подготовки команды намечает перспективу в целом для всего коллектива. В нём отражаются лишь такие установки, которые распро-

страняются на всех игроков, независимо от их индивидуальных особенностей. В индивидуальном же перспективном плане установки общего плана конкретизируются применительно к каждому игроку. Следовательно, общий и индивидуальный планы составляются в полном соответствии друг с другом при ведущей роли первого.

В спортивной практике нередко перспективные планы спортивной подготовки команд сводятся лишь к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с формальным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Реальная ценность такого планирования, естественно, невысока. А вот творчески относящийся к своей работе тренер в перспективном плане постарается отразить возрастающие из года в год требования к различным сторонам подготовленности футболистов, предусмотреть последовательное изменение задач спортивной подготовки, величин нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом годичном цикле.

Итак, каковы же основные разделы перспективного плана подготовки команды?

В принципе перспективный план включает три основных раздела:

1. Краткая характеристика команды и её состояние на текущий момент (возраст, уровень физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также состояние здоровья футболистов по результатам углублённого медицинского обследования (УМО).

2. Цель и основные задачи многолетней спортивной подготовки; например, цель: занять призовое место во всероссийских спортивных соревнованиях; задачи: повысить уровень физической подготовленности футболистов, усовершенствовать тактику игры в обороне и атаке.

3. Динамика показателей тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня подготовленности футболистов, эффективности соревновательной деятельности.

Ниже в качестве примера приводится форма примерного перспективного плана подготовки команды (табл. 1).

Примерный перспективный план подготовки команды

Команда _____
I. Краткая характеристика команды _____

II. Цель и основные задачи многолетней подготовки
Цель: _____
Задачи: _____
III. Физическая подготовка
Задачи тренировки: _____

Основные средства тренировки: _____

IV. Тактическая подготовка
Задачи тренировки: _____

Основные средства тренировки: _____

V. Психическая подготовка
Задачи тренировки: _____

Основные средства тренировки: _____

VI. Этапы многолетней тренировки и основные соревнования
Этапы: _____

Основные соревнования: _____

VII. Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней тренировки:

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы

VIII. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

Показатели тренировки	Этапы
Количество соревнований	
Количество дней, занятых соревнованиями	
Количество тренировочных занятий	
Количество тренировочных дней	
Количество дней отдыха	

IX. Контрольные нормативы по этапам тренировки

Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам

X. Педагогический и врачебный контроль_____

XI. Места занятий, оборудование, инвентарь_____

Тренер:

Итак, в чём же заключается основная ценность перспективного планирования? Безусловно, в спортивной практике оно имеет большое значение. Это связано с тем, что становление спортивного мастерства игроков, специализирующихся в мини-футболе (футзале), требует достаточного длительного периода систематической работы под руководством квалифицированных наставников. Составление же перспективных планов позволяет им значительно повысить качество принятия текущих решений, добиться эффективности будущих решений, основываясь на прогнозировании развития данной модификации футбола (уровней тренировочных и соревновательных нагрузок, методов тренировочного процесса, появления новых образцов аппаратной техники, тренажёров, инвентаря и пр.).

Особенно велико значение перспективного планирования для игроков – кандидатов в сборные команды страны. Для них тренеры разрабатывают индивидуальные перспективные планы спортивной подготовки, в которых установки общего плана конкретизируются с учётом индивидуальности каждого футболиста.

3.2.2. Текущее планирование

Текущее планирование более детально раскрывает содержание спортивной подготовки. В мини-футболе (футзале) текущее планирование выглядит в виде годового плана спортивной подготовки команды и годовых индивидуальных планов отдельных игроков. **Годовой план** спортивной подготовки команды разрабатывается в полном соответствии с перспективным планом и включает следующие **основные разделы**:

1. Краткий анализ тренировочной и соревновательной деятельности команды за прошедший сезон.
2. Цель и задачи на предстоящий сезон.
3. Распределение объёмов соревновательной и тренировочной нагрузок, в т.ч. по видам подготовки, по этапам годичного цикла.
4. Основные направления воспитательной работы.

5. Основные направления научно-методического, медико-биологического и материально-технического обеспечения.

Далее приводим форму текущего плана подготовки мини-футбольной команды (табл. 2):

Таблица 2

Форма текущего плана подготовки мини-футбольной команды

Теория						
Разделы			Дней		Часов	
1. Теория игры в спортивной тренировке						
2. Установка на матчи и их разбор						
3. Зачётные испытания						
Итого:						
Практика						
Разделы			Дней		Часов	
1. Матчи						
2. Отдых						
3. Учебно-тренировочные занятия						
Итого:						
Интенсивность упражнений						
Разделы	Коэффициент интенсивности					
	1		1,5		2	
	Часов	%	Часов	%	Часов	%
1. Физическая подготовка						
2. Техническая подготовка						
3. Тактическая подготовка						
Итого:						

Главный (старший) тренер:

С чего следует начать составление годового плана спортивной подготовки команды? Структура и содержание такого документа, естественно, будут в значительной степени определяться календа-

рём официальных соревнований. В связи с этим невозможно начинать разработку годового плана, если такой календарь ещё не утверждён. В то же время невозможно приступить к составлению плана, не проведя анализа планирования спортивной подготовки команды в прошедшем сезоне. Такой анализ должен включать характеристику состава команды в целом и каждого футболиста в отдельности, динамику тренировочного процесса, нагрузок, спортивной формы игроков. В результате такого анализа тренер получает возможность выявить основные просчёты, допущенные в планировании подготовки игроков прошедшего сезона, сделать объективные выводы, дающие материал для определения направления будущей работы.

Таким образом, при составлении годового плана спортивной подготовки команды тренер должен руководствоваться основными закономерностями построения спортивной тренировки, календарем официальных соревнований, результатами анализа тренировочной и соревновательной деятельности команды прошедшего сезона, а также имеющимися данными обобщения передового отечественного и зарубежного опыта подготовки спортсменов.

Далее рассмотрим наиболее важные аспекты годового планирования с учётом принятой в науке и спортивной практике периодизации спортивной подготовки.

С подготовительного периода в мини-футболе (футзале) начинается каждый новый цикл подготовки команды. Завершается подготовительный период к началу календарных игр. Задачей этого периода является подведение футболистов к соревновательному периоду на оптимальном уровне спортивного мастерства и спортивной формы, достижению определённой сыгранности команды. Следует иметь в виду, что чем короче подготовительный период, тем быстрее теряется уровень тренированности в соревновательный период. Подготовительный период включает два взаимосвязанных этапа: **общеподготовительный и специально-подготовительный**. Каждый из этих этапов предполагает свои специфические задачи, решения, которые способствуют планомерному и постепенному достижению необходимого уровня тренированности игроков.

Задачами общеподготовительного этапа являются:

1. Создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объёма и интенсивности нагрузок.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Развитие физических качеств (способностей).
5. Восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приёмами техники и тактики игры.

Средствами общеподготовительного этапа подготовки команды являются общеподготовительные и частично специально-подготовительные упражнения. На физическую подготовку отводится большое количество времени, закладывается база общей подготовленности при использовании объёмных нагрузок.

Данный этап включает в себя втягивающий и базовый развивающий мезоциклы. При этом при значительных объёмах нагрузки интенсивность её ниже, и нарастает она постепенно.

Задачами специально-подготовительного этапа являются:

1. Развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости в целях перенесения больших нагрузок повышенной интенсивности.
2. Развитие скоростно-силовых качеств (способностей).
3. Совершенствование технических приёмов.
4. Совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий.
5. Овладение тактическими системами игры в обороне и атаке.
6. Окончательное определение основного состава команды.
7. Достижение оптимального уровня игровой подготовленности игроков команды.

Средствами специально-подготовительного этапа служат одноимённые упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения.

Специально-подготовительный этап включает контрольно-подготовительный и предсоревновательный мезоциклы. Первый предусматривает несколько контрольных игр, участие в турнире. При этом режим тренировочной работы перед такими соревнова-

ниями не изменяется. Такой мезоцикл вписывается в очередной микроцикл тренировки. Контрольные же игры и участие команды в турнире играют роль как эффективных средств подготовки, так и контроля над уровнем подготовленности команды в целом и каждого игрока в отдельности. Проанализировав игру и выявив недостатки, тренер получает реальную возможность для внесения изменений в тренировочный процесс, устранения выявленных недостатков до начала календарных игр. Особенностью данного этапа является определённое снижение нагрузки по объёму при сохранении соревновательного режима интенсивности за 10–15 дней до начала календарных матчей. Следует также помнить, что за 8–10 дней до начала соревновательного периода не рекомендуется вводить в тренировочный процесс новые или незнакомые упражнения, что может снизить эффект выступления в предстоящих календарных соревнованиях.

Задачами соревновательного периода являются:

1. Достижение и поддержание оптимального уровня спортивной формы игроков команды для успешного выступления на протяжении всего сезона.
2. Совершенствование эффективности технико-тактических действий.
3. Повышение уровня игровой подготовленности команды.

Данный период включает отрезок времени от первого до последнего матча календарных соревнований. При этом в зависимости от календаря основных соревнований внутренняя структура соревновательного периода может быть однородной или неоднородной. Однородная структура предполагает однородность недельных циклов между собой, равномерные интервалы между календарными играми, а при неоднородной структуре интервалы между календарными матчами различны. В случае длительных интервалов между играми в структуре подготовки команды могут предусматриваться базовый или предсоревновательный мезоциклы с планированием восстановительных микроциклов. При длительном соревновательном периоде в его структуре может предусматриваться восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Его цель – обеспечение относительной «разгрузки» для предотвращения перетренирован-

ности игроков, но, естественно, без утраты спортивной формы, как это происходит в переходном периоде.

На протяжении соревновательного периода применяются все средства спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения используются в целях переключения игроков с одного вида деятельности на другой. В то же время в этот период продолжается работа над совершенствованием тактических вариантов ведения атаки, построения обороны, взаимодействий линий и звеньев при переходе от обороны к атаке и наоборот. Также в соревновательный период развиваются различные тактические комбинации, варианты розыгрыша стандартных положений. Интенсивность спортивных нагрузок в данный период достигает наивысшего уровня.

В переходном периоде, который длится с момента завершения календарных игр и до начала следующего годового цикла, значительно снижается объём и интенсивность нагрузки. Основной задачей этого периода является активный отдых игроков при сохранении уровня тренированности таким, чтобы начать новый макроцикл подготовки с более высокой ступени, чем предыдущий. Учитывая, что в мини-футболе (футзале) игроки проводят переходный период, как правило, самостоятельно, рекомендуемыми средствами на этом этапе могут быть упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии. Тренер же использует переходный период для детального анализа результатов прошедшего сезона и разработки плана на будущий сезон. Эта работа начинается с осмысливания плана подготовки прошедшего года, составления характеристики выполненных тренировочных нагрузок. В ходе такой работы выявляются просчёты и недостатки и намечаются пути их устранения в предстоящем сезоне. Таким образом, новый годовой план подготовки команды должен разрабатываться на основе плана прошедшего сезона с учётом выявленных ошибок и просчётов в предыдущем сезоне.

Что же будет являться основой годового плана спортивной подготовки команды? В спортивной практике **стержневой основой текущего планирования** является план-график распределения

объёмов соревновательной и тренировочной нагрузок. В этом документе отражается в количественных показателях структура и содержание подготовки команды на отдельных этапах годичного цикла.

Объём соревновательной нагрузки будет складываться из количества календарных, товарищеских, контрольных и международных матчей. Как правило, он выражается в часах (из расчёта 2,5–3 ч на одну игру).

Объём тренировочной нагрузки будет складываться из объёмов тренировок до и после игры, основных, дополнительных и утренних занятий, а также приёма контрольных нормативов (тестирование). Общий объём физической нагрузки в годичном цикле подготовки команды разбивается на частные объёмы по видам подготовки. Например, физическая подготовка – 25–28 %, техническая – 20–24 %, тактическая – 28–30 %, соревновательная – 25–28 %. Естественно, эти соотношения являются примерными и изменяются на практике в зависимости от контингента команд, задач, календаря официальных соревнований и других факторов.

В табл. 3 приводится форма годового плана-графика подготовки мини-футбольной команды, а в табл. 4 форма отчёта о нагрузке, выполненной футболистами в годичном цикле подготовки.

Таблица 3

**ФОРМА ГОДОВОГО ПЛАНА-ГРАФИКА ПОДГОТОВКИ
МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ на сезон 20__–20__ гг.**

№ п/п	Мероприятия	План	Факт	Примечания
1.	Количество рабочих дней			
2.	Количество нерабочих дней			
3.	Количество игр			
4.	Общее количество практических занятий			
5.	Количество индивидуальных практических занятий			

№ п/п	Мероприятия	План	Факт	Примечания
6.	Количество групповых практических занятий: а) по технической подготовке; б) по технико-тактической подготовке; в) по тактической подготовке; г) по физической подготовке, в том числе: – общая выносливость; – скоростная выносливость; – скоростно-силовая выносливость; – смешанная выносливость			
7.	Количество дней УМО, ЭКО, ТО			
8.	Количество занятий: – с большой нагрузкой; – со средней нагрузкой; – с малой нагрузкой			
9.	Количество занятий: – одноразовых; – двухразовых			
10.	Количество часов на игры			
11.	Общее количество часов практических занятий: – количество часов индивидуальных занятий; – количество часов групповых практических занятий: а) по технической подготовке; б) по технико-тактической подготовке; в) по тактической подготовке; г) по физической подготовке, в том числе: – общая выносливость; – скоростная выносливость;			

№ п/п	Мероприятия	План	Факт	Примечания
	– скоростно-силовая (стартовая) выносливость; – смешанная выносливость			
12.	Количество часов на восстановительные мероприятия			
13.	Общее количество часов на игры, практические занятия, восстановительные мероприятия			
14.	Количество часов на УМО, ЭКО, ТО			
15.	Количество часов на теоретические занятия – установки и разборы игр; – тематические занятия			
16.	Всего часов на все виды работ			

Главный (старший) тренер:

Таблица 4

**ФОРМА ОТЧЁТА О НАГРУЗКЕ, ВЫПОЛНЕННОЙ
ИГРОКАМИ КОМАНДЫ _____ в сезоне 20__–20__ гг.**

Характеристики нагрузки (количество, часы)	Период подготовки			Всего
1. Количество дней				
2. Количество занятий				
3. Количество часов, из них:				
• специализированных				
– сложные				
– простые				
• неспециализированных				
– сложные				
– простые				

Характеристики нагрузки (количество, часы)	Период подготовки			Всего
4. Направленность и характер упражнений (количество часов)				
– общая выносливость				
– смешанная выносливость				
– скоростная выносливость				
– скоростно-силовые качества				
– стартовая выносливость				
– сила				
– ловкость, гибкость				
– силовая выносливость				
– быстрота				
5. Координационно-сложные				
Координационно-простые				
6. С большой нагрузкой				
– со средней				
– с малой				
– с максимальной (игра)				
7. Коэффициент специализированности				
8. Коэффициент сложности				
9. Всего часов:				

Главный (старший) тренер:

3.2.3. Оперативное планирование

Следующей ступенью в технологии планирования спортивной подготовки команды является оперативное планирование. Как упоминалось выше, в мини-футболе (футзале) практикуется разработка оперативных планов на месяц, неделю и один день. Оперативное планирование предполагает более детальное, подробное, чем в этом годовом плане, распределение нагрузок разной направленности по видам подготовки и физическим качествам (способ-

ностям). Планируя подготовку команды в мезоциклах и микроциклах, рекомендуется учитывать следующие требования:

1. Преимущественную направленность спортивной тренировки: на развитие выносливости, силовых, скоростных или кондиционных способностей; на технико-тактическую подготовку или комплексное решение нескольких задач.

2. Характер применяемых средств и методов.

3. Закономерности переноса двигательных навыков и физических способностей (переноса тренированности) при определении содержания тренировочных занятий в каждом микроцикле и серии микроциклов.

4. Параметры объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношение и изменение в процессе спортивной тренировки.

5. Порядок чередования нагрузок различной направленности и величины как в рамках отдельного тренировочного дня, так и мезоцикла.

Однако в спортивной практике реализация текущих планов осуществляется в рамках **тренировочных и межигровых циклов**. **Тренировочным** именуется **цикл**, в котором нагрузки варьируются между двумя днями отдыха. Игра же в этом случае служит средством тренировки игроков. В **межигровом цикле** нагрузка варьируется между двумя матчами, повторяясь примерно в том же порядке после каждой игры. Последняя в этом случае является целью тренировки.

Исследования физиологических сдвигов, происходящих в организме игроков под влиянием тренировочных занятий и соревнований, а также обобщение передового опыта спортивной тренировки дают возможность все спортивные нагрузки условно дифференцировать на шесть категорий. Рассмотрим эти категории:

1. **Игра** – наивысшая нагрузка.

2. **Тренировочные занятия с очень большой нагрузкой**. Продолжительность около 3,5 часов. Плотность – 90–95 %. Пульсовые данные – 120–220 уд/мин.

3. **Тренировочные занятия с большой нагрузкой**. Продолжительность – 2–3 часа. Плотность – 90–95 %. Включаются упражне-

ния, выполняемые в основном с большой интенсивностью, в т.ч. игры и игровые упражнения длительностью от 30 минут до 1 часа. Пульсовые данные – 120–190 уд/мин.

4. Тренировочные занятия со средней нагрузкой. Плотность занятий невысокая, дающая возможность контролировать выполнение технических приёмов, а также осваивать новые тактические действия и корректировать уже освоенный материал. Упражнения выполняются с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятий – 1,5–2 часа. Пульсовые данные – 120–170 уд/мин.

5. Тренировочные занятия с малой нагрузкой проводятся накануне игры. Включаются упражнения, не требующие больших нервно-мышечных усилий. Упражнения выполняются с умеренной интенсивностью. Продолжительность – 45–60 мин. Пульсовые данные – 100–130 уд/мин.

6. Тренировочные занятия со стандартной нагрузкой. Продолжительность – 1–1,5 часа. Пульсовые данные – 120–150 уд/мин.

В ряде игровых видов спорта, в т.ч. и в мини-футболе (футзале), оптимальными микроциклами (тренировочными циклами) принято считать недельные циклы. Спортивные нагрузки в тренировочных циклах могут распределяться по дням таким образом:

1-й вариант:

- 1-й и 2-й дни (после отдыха) – средние нагрузки;
- 3-й и 4-й дни – большие нагрузки;
- 5-й день – средняя нагрузка;
- 6-й день – малая нагрузка.

2-й вариант:

- 1-й и 2-й дни – средняя нагрузка;
- 3-й день – большая нагрузка;
- 4-й день – средняя нагрузка;
- 5-й день – большая нагрузка;
- 6-й день – средняя нагрузка.

Спортивные нагрузки в межигровых циклах распределяются следующим образом:

1-й вариант:

- 1-й день (после игры) – отдых;
- 2-й день – средняя нагрузка;
- 3-й день – большая нагрузка (может быть игра);
- 4-й день – двусторонняя игра;
- 5-й день – средняя нагрузка;
- 6-й день – малая нагрузка.

2-й вариант:

- 1-й день – отдых;
- 2-й день – большая нагрузка;
- 3-й день – средняя нагрузка;
- 4-й день – большая нагрузка;
- 5-й день – средняя нагрузка;
- 6-й день – малая нагрузка.

Если же межигровой цикл имеет пятидневную продолжительность, то планирование спортивных нагрузок осуществляется таким образом:

- 1-й день – отдых;
- 2-й день – средняя нагрузка;
- 3-й день – большая нагрузка;
- 4-й день – средняя нагрузка;
- 5-й день – малая нагрузка.

Однако тренер должен иметь в виду, что регулярное использование укороченных интервалов в межигровых циклах, особенно при планировании соревнований, не может быть рекомендовано в качестве оптимального цикла. Их эпизодическое применение в практике подготовки команд может быть вызвано лишь необходимостью.

Наряду с рабочими планами на срок их действия тренер разрабатывает также схему распределения занятий по уровню спортивных нагрузок. Такая схема будет являться ориентиром для определения уровня нагрузок и чередования игр, тренировочных занятий

и отдыха. Рабочий план также служит основой для разработки конспекта каждого тренировочного занятия, который предусматривает определение цели занятия, подбор всех упражнений, их объём и интенсивность, а также организационно-методические указания по проведению упражнений.

А теперь рассмотрим ряд практических рекомендаций, которые должны учитываться тренерами при организации тренировочных занятий. Так, для повышения спортивной работоспособности игроков **тренер должен при планировании подготовки команды соблюдать определённую последовательность и систематичность в распределении упражнений, тренировочных занятий и соревнований.** Упражнения рекомендуется подбирать с учётом задач, которые решаются как для команды в целом, так и отдельно для каждого игрока. В последнем случае такие задачи сводятся к поступательному развитию у занимающихся физических качеств и совершенствованию двигательных навыков. В комплексных и специальных тренировочных занятиях после разминки рекомендуются упражнения общеразвивающего характера. После этого следуют упражнения на развитие скоростных качеств, а затем даются упражнения, требующие большой координации движений, главным образом упражнения по технике владения мячом. Если же тренер ставит в занятии задачу дать значительную или большую нагрузку, то упомянутые упражнения в технике владения мячом должны проводиться в высоком темпе. Если же стоит задача преимущественного совершенствования двигательных навыков, то соответствующие упражнения рекомендуется выполнять в темпе, оптимальном для каждого игрока. Упражнения рекомендуется применять попутно с упражнениями в технике владения мячом. При этом также средства целесообразно использовать в основной части занятия: или в её середине, или в конце.

А вот ещё ряд полезных рекомендаций. *Упражнения на преимущественное развитие скоростных качеств* следует включать в первый и второй дни тренировочного или во второй и третий дни межигрового циклов. При этом при планировании двухразовых занятий в день такие упражнения следует включать в первое занятие. Занятиям, в которых ставится задача совершенствования техники

игры, посвящаются первый и второй дни тренировочного, второй и третий дни межигрового циклов. Если же тренер в занятиях планирует решение других задач (например, тактическая или физическая подготовка), то упражнения по технической подготовке ставятся в подчинённое положение и могут применяться тренером в любой части тренировочного занятия. Двусторонним играм рекомендуется отводить четвёртый и пятый дни межигрового цикла с шестидневным интервалом или четвёртый день межигрового цикла с пятидневным интервалом. После проведённой игры на следующий день планируется занятие со средней нагрузкой с преимущественной технико-тактической направленностью. Упражнения по тактической подготовке рекомендуется планировать в основном на четвёртый или пятый день межигрового цикла с шестидневным интервалом или же на третий и четвёртый день межигрового цикла с пятидневным интервалом. По степеням интенсивности все тренировочные занятия в тренировочных и межигровых циклах распределяются в порядке постепенного нарастания и снижения их трудности.

В связи с тем, что участие футболистов в тренировочных занятиях, календарных и товарищеских матчах вызывает в организме утомление, которое может трансформироваться в переутомление, тренеру важно соблюдать **правильное чередование упражнений, тренировочных занятий, соревнований и отдыха.**

Отдых рассматривается как неотделимая часть тренировочного процесса. Если организму игроков не будет своевременно предоставлен отдых, достаточный для полного восстановления, это может обернуться не только отрицательным результатом команды в соревнованиях, но и нанесением ущерба здоровью футболистов. Отдых рекомендуется строить таким образом, чтобы в его процессе организм занимающихся сохранил накопившуюся после каждого занятия или матча работоспособность, а это будет зависеть от интервалов отдыха и его содержания. При этом тренер должен разграничивать деятельный и недейтельный отдых, отдавая предпочтение первому. Формы отдыха в деятельности игроков мини-футбольной команды таковы:

– паузы между выполнением упражнений в тренировочных занятиях (микропаузы);

- ежедневный отдых (в течение дня, в перерыве матчей, в тренировочных занятиях, сон);
- ежедневный отдых (в конце, начале каждого цикла);
- ежегодный отдых.

С ростом уровня подготовленности игроков процесс восстановления в их организме протекает быстрее. В связи с этим времени на восстановление требуется меньше, а следовательно, интервалы отдыха будут короче. Последние между выполнением упражнений, тренировочными занятиями и матчами должны быть оптимальными, что определяется путём педагогических и врачебных наблюдений. Содержание отдыха игроков рекомендуется индивидуализировать. Тренеру необходимо уделять особое внимание организации еженедельного и ежегодного отдыха, учитывая, что последний нередко протекает в пассивной форме, что оказывает чрезмерно отрицательное влияние на работоспособность футболистов. Следует также учитывать, что участие в соревнованиях предъявляет более высокие требования к организму игроков, их нервной системе, чем тренировочные занятия с большой нагрузкой. В связи с этим после матчей необходимо планировать интервалы отдыха значительно длительней, чем после тренировочных занятий. А после большой серии матчей, например, после участия команды в турнире с несколькими играми подряд, рекомендуется запланировать отдых с отвлечением игроков от высоких нагрузок (снижение интенсивности занятий, переключения на упражнения другого характера, дополнительный отдых, специальные восстановительные мероприятия). Также важно обращать внимание на режим сна и питания, соблюдение игроками правил личной гигиены.

В спортивной практике многолетний педагогический опыт ритмичного чередования соревнований, тренировочных занятий и отдыха в тренировочных, игровых и годовых циклах давно себя оправдал. Данный подход связан с тем обстоятельством, что человеку присуща ритмическая деятельность (смена бодрствования и сна, повышение температуры тела к вечеру и понижение к утру). В связи с этим при планировании режима соревнований, тренировочных занятий и отдыха игроков, а также всего процесса

спортивной подготовки следует учитывать стереотипию их спортивной деятельности, стереотип суточного, недельного, месячного и годового ритма. Такой ритм имеет огромный физиологический смысл. В качестве примера такой необходимой деятельности служит ритмическая работа дыхательной мускулатуры, совершающаяся непрерывно в течение всей жизни человека. Если соревнования, тренировочные занятия и отдых в команде ритмично чередуются, всегда заметно быстрое нарастание тренированности игроков, значительное расширение функциональных возможностей их организма. В таких случаях отмечается приподнятое самочувствие футболистов, хорошая переносимость ими нагрузок, а также урежение частоты сердечных сокращений, ускорение двигательной реакции и процессов восстановления.

В то же время на этапах спортивной подготовки команды, связанных с нарушением привычного темпа, замечено относительное ухудшение тренированности игроков, что проявляется в изменении ряда показателей функционального состояния их организма (учащение пульса, снижение силовых показателей и жизненной ёмкости лёгких, удлинение процесса восстановления). Одновременно в этих случаях отмечалось ухудшение состояния игроков как по данным педагогических наблюдений, так и по спортивно-техническим показателям. Учитывая большое значение ритма спортивной деятельности футболистов, тренер при проведении тренировочных занятий не должен допускать необоснованной части смены ритма.

Занятия и отдых в тренировочных и межигровых циклах следует ритмично чередовать во времени. Также необходимо стараться избегать необоснованной отмены или переноса тренировочных занятий, намеченных игр и отдыха, а также неравномерного их распределения в годовом цикле спортивной подготовки. Ритм и темп выполнения упражнений должны соответствовать индивидуальным возможностям игроков команды. Оптимальные ритм и темп для каждого футболиста или команды рекомендуется определять через педагогические наблюдения и изменять в соответствии с изменением уровня тренированности игроков. В то же время тренер должен всегда держать в уме необходимость определённой

подготовки игроков в рамках определённого стереотипа избранной спортивной деятельности. Вот почему, наряду с вышесказанным, следует также добиваться от них умения сохранять работоспособность и при неожиданной смене ритма занятий. Это достигается неожиданными изменениями привычного ритма в процессе тренировки.

Ускорению темпа роста спортивного мастерства футболистов способствует индивидуализация тренировки, которая не должна сводиться только к отдельным заданиям в процессе групповых занятий, а представляет собой самостоятельную форму подготовки занимающихся. С игроками команды могут проводиться специальные занятия по индивидуальным планам. Такие тренировочные занятия должны быть организованы и проходить под руководством тренера. Содержание индивидуальных занятий строится на основании педагогических и врачебных наблюдений и отражается в рабочих планах тренера. Индивидуальные занятия также могут назначаться тренером или при отставании того или иного игрока в подготовке от общей группы, или после перерывов в тренировке в связи с травмами или болезнью, а также при возникшей необходимости внести изменения в процесс подготовки. Занятия по индивидуальным планам имеют большое значение. Кроме вышесказанного, они приучают игроков к самостоятельной работе, повышают их ответственность за подготовку к предстоящим соревнованиям, способствуют воспитанию трудолюбия. Вот почему тренер должен всегда поддерживать стремление игроков, помимо занятий по индивидуальным планам, также дополнительно после окончания тренировочного занятия отрабатывать те или иные технико-тактические приёмы.

Рассмотрим примерное распределение тренировочных занятий и нагрузок в недельных тренировочных циклах (табл. 5 и 6).

**Примерное распределение тренировочных занятий и нагрузок
в тренировочном цикле подготовительного периода**

Дни занятий	Содержание
1-й день	Нагрузка – средняя. Количество тренировочных занятий – 2. Направленность – общеразвивающая подготовка, освоение и совершенствование техники игры в стандартных условиях. Средства: – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения (удары, приём мяча, дриблинг, финты, отбор); – игровые упражнения. Методы: повторный, игровой. Формы занятий: утренняя гимнастика, основное занятие (индивидуальное или групповое).
2-й день	Нагрузка – средняя. Количество тренировочных занятий – 2. Направленность – общеразвивающая; скоростно-силовая; освоение и совершенствование техники игры в усложнённых условиях. Средства: – общеразвивающие упражнения с предметами; – упражнения с отягощениями, бег, прыжки; – удары, приём мяча, дриблинг, финты; – игровые упражнения. Методы: повторный, игровой, соревновательный, интервальный. Формы занятий: утреннее (индивидуальное), основное (групповое), дополнительное (групповое).
3-й день	Нагрузка – большая. Количество тренировочных занятий – 3. Направленность – специальная; скоростно-силовая; развитие общей и специальной ловкости. Средства: – общеразвивающие упражнения; – бег с мячом, бег и прыжки с отягощениями, жонглирование мячом различными способами в группах;

Дни занятий	Содержание
	– гимнастические и акробатические упражнения; – игры и игровые упражнения. Методы: переменный, повторный, игровой, соревновательный. Формы занятий: утреннее (индивидуальное), основное (групповое), дополнительное (групповое).
4-й день	Нагрузка – большая. Количество тренировочных занятий – 3. Направленность – развитие общей и специальной выносливости; тактическая подготовка; разучивание и совершенствование технических приёмов. Средства: – общеразвивающие упражнения со скакалками; – кросс; – двусторонняя игра; Методы: повторный, переменный, игровой, соревновательный, круговой. Формы занятий: утреннее (индивидуальное), основное (групповое), дополнительное (групповое).
5-й день	Нагрузка – средняя. Количество тренировочных занятий – 2. Направленность – общеразвивающая; восстановительная; развитие специальной ловкости. Средства: – общеразвивающие упражнения; – ходьба, бег, плавание; – индивидуальные занятия с мячом; – игры и игровые упражнения. Методы: повторный, переменный, игровой. Формы занятий: утреннее (индивидуальное), основное (индивидуальное или групповое).
6-й день	Нагрузка – средняя. Количество тренировочных занятий – 2. Направленность – общеразвивающая; восстановительная; развитие специальной ловкости. Средства: – общеразвивающие упражнения с теннисными мячами;

Дни занятий	Содержание
	– ходьба, бег, плавание; – индивидуальные занятия с мячом; – игры и игровые упражнения. Методы: повторный, переменный, игровой. Формы занятий: утреннее (индивидуальное), основное (индивидуальное).
7-й день	Активный отдых

Таблица 6

**Примерное распределение тренировочных занятий и нагрузок
в межигровом цикле соревновательного периода**

Дни занятий	Содержание
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия
2-й день	Нагрузка – средняя. Количество тренировочных занятий – 2. Направленность – общеразвивающая; восстанавливающая; освоение и совершенствование техники игры в стандартных условиях. Средства: – общеразвивающие упражнения; – подготовительные упражнения (технические приёмы); – игры, игровые упражнения. Методы: повторный, игровой, интервальный. Формы занятий: утреннее (индивидуальное), основное (групповое).
3-й день	Нагрузка – большая. Количество тренировочных занятий – 3. Направленность – общая и специальная; скоростно-силовая подготовка; развитие общей и специальной ловкости; совершенствование технико-тактических действий.

Дни занятий	Содержание
	Средства: – общеразвивающие упражнения с набивными мячами; – бег, прыжки, метания, бег с мячом, удары по воротам со средней и дальней дистанции, жонглирование мячом, футбольная полоса препятствий; – игры и игровые упражнения; – товарищеская игра. Методы: повторный, переменный, интервальный игровой, соревновательный. Формы занятий: утреннее (индивидуальное или групповое), основное (командное), дополнительное (групповое).
4-й день	Нагрузка – большая. Количество тренировочных занятий – 3. Направленность – развитие общей и специальной выносливости; технико-тактическая подготовка в игровых условиях. Средства: – общеразвивающие упражнения в парах; – двусторонняя игра; – игры и игровые упражнения. Методы: повторный, переменный, интервальный, круговой, игровой. Формы упражнений: утреннее (индивидуальное), основное (командное), дополнительное (групповое).
5-й день	Нагрузка – средняя. Количество тренировочных занятий – 2. Направленность – совершенствование техники игры с мячом в усложнённых условиях; совершенствование тактических действий. Средства: – общеразвивающие упражнения; – удары, приём мяча, дриблинг, финты, отбор; – тактические комбинации. Методы: повторный, переменный, интервальный, круговой, игровой.

Дни занятий	Содержание
	Формы занятий: утренняя гимнастика (индивидуальная или групповая), основное занятие (групповое и индивидуальное).
6-й день	Нагрузка – средняя. Количество тренировочных занятий – 2. Направленность – общеразвивающая; восстановительная; развитие специальной ловкости. Средства: – общеразвивающие упражнения с предметами; – ходьба, бег, плавание; – индивидуальные занятия с мячом; – игры и игровые упражнения. Методы: повторный, переменный, игровой. Формы занятий: утреннее (индивидуальное), основное (индивидуальное или групповое).
7-й день	Игра

Предлагаемые варианты распределения тренировочных занятий и нагрузок предоставляют тренеру творческие возможности их использования с учётом уровня подготовленности игроков команды и имеющихся материально-технических условий.

4. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Общие положения системы контроля

В спортивной практике планирование и контроль неотделимы друг от друга. Эти два понятия в системе управления спортивной подготовкой всегда рассматриваются параллельно. При этом контроль всегда направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсменов. На современном уровне развития спорта без осуществления разностороннего контроля невозможно управлять подготовкой спортсменов, а следовательно, невозможно добиться и высоких спортивных результатов. Вот почему в теории спортивной тренировки и спортивной практике всегда ставится вопрос о комплексном подходе к контролю, важной составной частью которого является педагогический контроль. Комплексный подход позволяет тренеру целенаправленно и эффективно управлять спортивной подготовкой, что осуществляется с помощью разнообразных средств и методов.

Что же следует понимать под термином «**комплексный контроль**»? Этот термин означает измерение и оценку различных показателей в циклах спортивной тренировки в целях определения уровня подготовки занимающихся с использованием педагогических, психологических, спортивно-медицинских, биологических, социологических и других методов и тестов.

Предметом комплексного контроля является процесс подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, а также работоспособность занимающихся.

Объектом комплексного контроля является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояния различных сторон подготовленности спортсменов,

их работоспособность, возможности функциональных систем организма.

Целью комплексного контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки к соревновательной деятельности с применением оценки различных сторон подготовленности спортсменов и основных функциональных систем их организма.

Таким образом, в процессе комплексного контроля осуществляются следующие действия:

- оценка состояния занимающихся;
- сопоставление результатов обследования с аналогичными показателями, зарегистрированными на предшествующих этапах подготовки;
- сравнение результатов обследования с соответствующими данными других спортсменов, в т.ч. с показателями модельных характеристик.

В связи с этим при организации комплексного контроля тренер должен учитывать **три типа состояния спортсменов**:

а) **этапное**, которое сохраняется относительно долго на этапах многолетней спортивной подготовки, макроциклах или периодах. Данное состояние занимающихся – следствие кумулятивного, т.е. накопительного эффекта тренировочных нагрузок. В качестве примеров этапного состояния могут быть спортивная форма, недостаточная тренированность и т.д. Учёт перманентного состояния спортсменов необходим при коррекции годовых планов спортивной подготовки, их периодов, т.е. крупных структурных образованиях тренировочного процесса;

б) **текущее**, которое изменяется под влиянием одного или нескольких тренировочных занятий, микро- и мезоциклах, отдельных соревнований. Такое состояние определяет направленность, характер построения ближайших тренировок и объём нагрузки на них. Полученную информацию о текущем состоянии спортсменов тренер использует для коррекции тренировочных нагрузок в микроциклах;

в) **оперативное**, которое изменяется под влиянием отдельных упражнений и их комплексов, программ тренировочных занятий, соревнований и т.п. Информация срочных реакций организма

занимающихся на некоторые упражнения позволяет тренеру нормировать его нагрузку и отдых в ходе тренировочных занятий.

В соответствии с вышеизложенным выделяются три основных вида контроля, каждый из которых непосредственно связан с соответствующим типом состояния спортсменов.

1. Этапный контроль – это измерение и оценка этапного состояния спортсменов, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Другими словами, этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, на основе чего тренер и разрабатывает стратегию на последующий период спортивной подготовки.

2. Текущий контроль – это оценка текущего состояния занимающихся как следствие нагрузок серии тренировочных занятий, тренировочных и соревновательных микроциклов. Например, определяется состояние занимающихся в течение дня, если проводятся двух- или трехразовые тренировочные занятия, а также осуществляется оценка в микроциклах результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношение.

3. Оперативный контроль используется для оценки динамики нагрузки в рамках отдельного тренировочного занятия или соревнований. Такой контроль направлен на выявление ближайшего и следовых тренировочных эффектов от выполнения одного или нескольких тренировочных (соревновательных) упражнений. При этом оценивается качество выполнения технических и тактических приёмов в целом, настрой и поведение занимающихся в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности. С помощью такой оценки осуществляется оперативная коррекция тренировочного воздействия.

Процесс организации комплексного контроля отражен на рис. 3.

Напомним о следующих реакциях организма на тренировочные нагрузки: **кумулятивными** являются результатом систематических и длительных занятий спортом; **отставленными** – результатом следовых реакций от предшествующих тренировочных нагрузок, которые выполняются ежедневно; **срочными** – результатом немед-

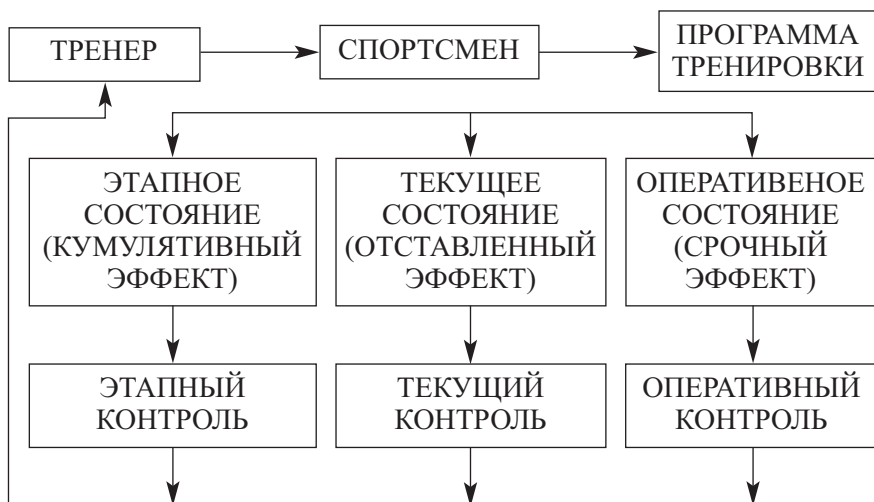


Рис. 3. Процесс организации комплексного контроля

ленных изменений в организме спортсменов, осуществляемых по ходу выполнения упражнений на тренировочных занятиях или же в процессе соревнований.

Система комплексного контроля включает следующие **разделы**:

1. Педагогический контроль – совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов спортивной подготовки, тренировочных нагрузок, технико-тактических действий, а также достигнутых результатов и поведения спортсменов. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты).

2. Медико-биологический контроль – совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма занимающегося с учётом реакции его систем на различные, в т.ч. экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

Содержание медико-биологического контроля зависит от задач обследования, периода и этапа подготовки в годичном цикле спортивной тренировки, направленности тренировочного процесса. При этом каждый из разделов системы углубленных комплексных обследований (УКО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО) и обследований соревновательной деятельности (ОСД) имеет свою цель и задачи. Последние и определяют методические основы их содержания, организации проведения. В целом хорошо налаженный медико-биологический контроль даёт возможность оценить воздействие тренировочных занятий на футболистов. Определение уровня тренированности даёт возможность предупредить возникновение переутомления, перенапряжения, перетренированности, а также позволяет управлять процессом спортивной подготовки.

3. Биомеханический контроль – совокупность средств, методов, алгоритмов по оценке техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства занимающихся.

4. Психологический контроль – совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуальности – типологических особенностей личности спортсменов, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Психологический контроль имеет особое значение в игровых видах спорта, и в частности в мини-футболе (футзале). Неожиданные результаты матчей, когда, вопреки прогнозам специалистов, основанным на анализе технической и технико-тактической подготовленности игроков соревнующихся команд, победу одерживает относительно менее подготовленный коллектив, объясняются, как правило, именно психологическими факторами. Последние имеют значение не только во время соревнований. Достижение высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков тесно связано с развитием определённых особенностей психических функций и качеств их личности. Данные комплексного психологического обследования игроков дают возможность тренеру получить полезную инфор-

мацию об уровне проявления значимых для футболистов психических свойств и качеств.

В то же время система комплексного контроля предусматривает еще две дополнительные подсистемы, а именно: метрологическое обеспечение контроля и автоматизированную обработку результатов измерений в процессе контроля на основе применения вычислительной техники.

В целом комплексный контроль обеспечивает всестороннюю объективную оценку подготовленности футболистов; даёт возможность определить состояние игроков в конкретное время и выявить ведущие факторы, за счёт которых достигнуто данное состояние; позволяет наметить основные направления в дальнейшей работе с футболистами, а также сопоставить уровни подготовленности отдельных игроков.

В данном пособии более подробно рассматриваются вопросы педагогического контроля как важного раздела комплексного контроля в подготовке футболистов.

4.2. Педагогический контроль – важная составная часть комплексного контроля

Основными методами педагогического контроля являются наблюдение и тестирование.

Наблюдение – это целенаправленное и планомерное восприятие предметов и явлений окружающий действительности, метод её познания на основе непосредственного восприятия. В спорте данный метод применяется для проведения оперативного контроля за деятельностью спортсменов, их техникой, тактикой, физическим состоянием, а также за формированием отдельных сторон их личности в целом, их способностей и возможностей. Осуществляя наблюдение, тренер должен соблюдать следующие методические правила:

1. Перед проведением наблюдения следует определить его задачи.
2. Поставленные задачи должны конкретно относиться к объекту наблюдения.

3. Необходимо определить способ наблюдения (словесное описание, графическое изображение, стенографирование, фотографирование, звукозапись, киносъёмка и т.д.), а также подобрать приём фиксации результатов наблюдения.

4. Определить конкретные методы анализа результатов наблюдения (оценочные таблицы, словесная характеристика, кино, фотограмма и т.д.).

Метод наблюдения в мини-футболе (футзале) может успешно применяться для оценки различных сторон деятельности игроков, их состояния, подготовленности. В табл. 7 приводится карточка педагогических наблюдений за степенью утомляемости игроков в ходе тренировочного занятия.

Таблица 7

Карточка педагогических наблюдений за степенью утомления игроков в ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Окраска лица	Небольшие покраснения	Значительные покраснения	Резкое покраснение
Речь	Отчётливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряжённое	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная, верхней половины тела	Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступление соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышка, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Тестирование, наряду с наблюдением, является одним из важнейших методов педагогического контроля. «Тестом» называют измерение или испытание, проводимое на занимающихся для определения их состояния. Процесс испытания называется тестированием, а полученные с помощью этого метода числовые значения являются результатом тестирования. Например, в качестве тестов для оценки физической подготовленности занимающихся используются упражнения, с помощью которых тренер может оценить физические способности испытуемых. При этом необходимо подбирать упражнения для оценки как общего, так и специального развития определённых физических способностей. При этом тренер должен соблюдать следующие правила тестирования. Так, для оценки силы, общей и скоростной выносливости упражнения выполняются одной попыткой, а для оценки уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости упражнения повторяются 2–3 раза. В качестве исходного берётся лучшая попытка. Результатами тестирования могут выступать как двигательные, так и физиологические и биохимические показатели. В зависимости от этого следует различать **три группы двигательных тестов** (В.М. Зациорский):

- **контрольные упражнения**, выполняя которые испытуемые должны показать максимальный двигательный результат;
- **функциональную пробу**, когда регистрируются физиологические или биохимические показатели при выполнении испытуемыми одинаковой физической нагрузки;
- **функциональный максимальный тест**, когда регистрируются физиологические или биохимические показатели.

Схематически система педагогического контроля изображена на рис. 4.



Рис. 4. Система педагогического контроля

Последовательно рассмотрим основные разделы педагогического контроля.

Физическое состояние игроков характеризуется тремя группами показателей:

- *уровнем телосложения и составом тела;*
- *состоянием здоровья;*
- *уровнем развития физических качеств.*

Показателями телосложения и составом тела являются длина, масса тела и толщина кожно-жировых складок. Первые два показателя измеряются типовым ростомером и стандартными весами.

Толщина кожно-жировых складок измеряется калипером. Полное обследование последнего показателя включает измерение восьми кожно-жировых складок: над трицепсом, бицепсом и подвздошной костью; под лопаткой, на голени. Полученные данные либо суммируют (и затем наблюдают за этой суммарной динамикой в циклах спортивной тренировки), либо подставляют в формулу и по ним рассчитывают относительные объёмы костной, мышечной и жировой тканей.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами при прохождении футболистами диспансеризации. Текущее состояние игроков определяет врач команды. Заключение о состоянии здоровья каждого футболиста имеет важное значение, т.к. тренер организует тренировочный процесс с учётом принципа индивидуализации.

Далее рассмотрим дополнительно несколько тестов для определения физической подготовленности квалифицированных игроков.

Уровень развития стартовой скорости:

– бег 15 мин с места. Время бега регламентируется с помощью контакта с платформой и электросекундомера или с помощью фотодиодов. Оценка: 2,20 с и меньше – отлично; 2,21–2,35 с – хорошо; 2,36–2,50 с – удовлетворительно; 2,51 с и больше – плохо;

– бег 15 мин с ходу. Оценка: 1,60 с и меньше – отлично; 1,61–1,70 с – хорошо; 1,71–1,80 с – удовлетворительно; 1,81 с и больше – плохо.

Разница результатов в беге с ходу и с места позволяет дополнительно оценить уровень развития стартовой скорости: 0,60 с и меньше – отлично; 0,61–0,70 с – хорошо; 0,71–0,80 с – удовлетворительно; 0,9 с и больше – плохо.

Уровень развития ловкости оценивается по разнице результатов слаломного бега с мячом на 30 м (обегание и обводка 6 стоек, расставленных по прямой в 3 м друг от друга, первая стойка находится в 5 м от линии старта) и слаломного бега на 30 м без мяча. Чем выше разница результата бега без мяча и результата бега с мячом, тем ниже уровень развития у игроков этого физического качества.

Уровень развития скоростной выносливости определяется с помощью следующего теста. Игроки выполняют бег 10 раз по 30 м (с перерывом 20 с). ЧСС – около 180 уд/мин.

Показатели восстановления ЧСС после дозированной нагрузки в течение 23–26 с максимальной интенсивностью определяются с помощью теста «Ёлочка» (рис. 5).

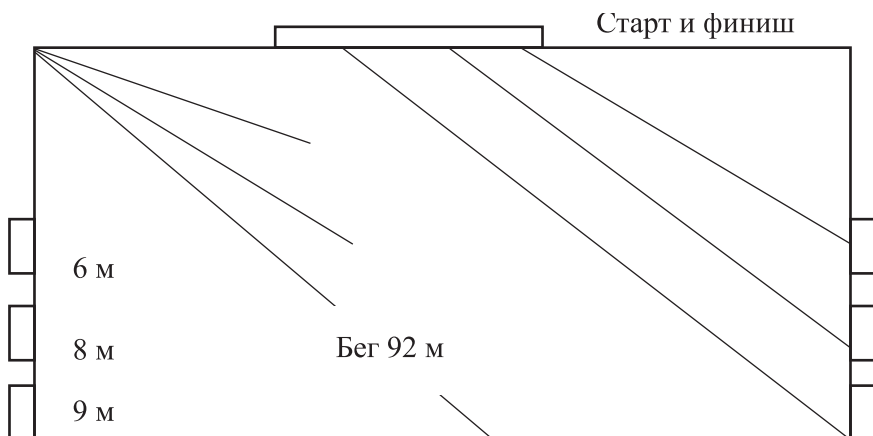


Рис. 5. Тест «Ёлочка»

Игрок со старта по сигналу пробегает внутрь квадрата 8×8 м по шести лучам (туда и обратно). На финише каждого луча он должен касанием руки нажать на клавишу (загорается лампочка), сделать обратный рывок к месту старта и вновь устремиться к другой лампочке и т.д. ЧСС измеряется за 10 с до разминки, после пробегания 92 м ЧСС измеряется вновь за 10 с 3 раза (после 10 с интервала). Оценки результатов пробега 6 отрезков таковы: 23 с и меньше – отлично; 23,6–24,0 с – хорошо; 24,1–24,9 с – удовлетворительно; 25,0 с и больше – плохо. Оценки восстановления ЧСС таковы: на 7–8 ударов – отлично; на 5–6 ударов – хорошо; на 3–4 удара – удовлетворительно; на 2 и меньше – плохо.

Для оценки мощности используется тест с десятью прыжками с места. Отличным результатом считается 26 м.

Контроль уровня развития физических качеств включает оценку уровня развития скорости и скоротно-силовых качеств, общей и специальной выносливости игроков. В табл. 8 приводится оценка развития физических качеств квалифицированных игроков.

Таблица 8

Оценка развития физических качеств квалифицированных игроков в мини-футболе (футзале)

Виды упражнений	Оцениваемые качества	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 15 м с места, с	Стартовая быстрота	2,31 с и меньше	2,32–2,35 с	2,36–2,40 с
Бег 15 м с разбега, с	Дистанционная быстрота	1,71 с и меньше	1,72–1,76 с	1,77–1,80 с
Бег 30 м с места, с	Стартовая скорость	4,00 с и меньше	4,01–4,11 с	4,12–4,20 с
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	Скоростно-силовые качества	52,2 см и более	52,1–50,0 см	49,9–45,1 см
Пятикратный прыжок в длину, м	Скоростно-силовые качества	Полевые игроки: 14,3 м и более; вратари: 15 м и более	Полевые игроки: 14,2–13,9 м; вратари: 14,9–14,5 м	Полевые игроки: 13,8–13,0 м; вратари: 14,4–14,0 м
Бег 7×50 м/с	Специальная выносливость	58 с и более	58,1–59,5 с	59,6–61,0 с
Бег 3000 м	Общая выносливость	10,35 с и более	10,36–11,30 с	11,31–12,00 с
Тест Купера, м	Общая выносливость	Полевые игроки: 3500 м и более; вратари: 3250 м	Полевые игроки: 3499–3400 м; вратари: 3200–3150 м	Полевые игроки: 3339–3300 м; вратари: 3179–3100 м

Из табл. 8 видно, что контроль уровня развития физических качеств предусматривает оценку скорости и скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, т.е. именно тех качеств, которые в мини-футболе (футзале) имеют первостепенное значение.

Контроль психического состояния игроков предусматривает как диагностику уровня развития психических качеств, специфику психического состояния, так и диагностику личности футболистов, их статус в команде. Например, для оценки свойств личности используются комплексные многофакторные тесты (**ЧХТ**), т.е. определение черт характера и темперамента, а также тест **«Кет-тела»**; для оценки социального статуса игроков рекомендуется использовать методики социометрии; для оценки уровня развития психических качеств целесообразно диагностировать быстроту и точность реакции выбора двух или четырех альтернатив, а также в ситуации вероятности прогноза, когда один из предъявленных сигналов имеет более высокую вероятность проявления в сравнении с другими и т.д.; для оценки «чувства времени» при отмеривании временных отрезков 0,3 и 0,5 с осуществляется регистрация с помощью различного рода рефлектометров; для оценки быстроты и точности оперативного мышления рекомендуется использовать игровые упражнения; для оценки интенсивности и переключения внимания применяются красно-чёрные таблицы Шульте–Горбова и др. тесты. Для оценки психических состояний игроков используются показатели сдвигов психофизиологических функций в обычном состоянии (фон), до и после тренировочной и соревновательной нагрузки. Для этого рекомендуется использовать показатели критической частоты слияния мельканий (КЧСМ) и показатели электрокожного сопротивления (ЭКС). Применяются также различные варианты метода самооценки (Спилберга, ФСАН и пр.).

Уровень технико-тактической подготовленности футболистов оценивается в условиях педагогического тестирования, в условиях соревновательной деятельности (количество и качество выполнения технических приёмов) и с помощью экспертных оценок специалистов.

В первом случае, особенно в спортивных школах, применяется группа специальных тестов, позволяющих оценить уровень технической подготовленности игроков, освоение ими отдельных технических приёмов и их сочетаний. В числе таких тестов могут использоваться удары по воротам на точность; комплексный тест с ведением мяча, обводкой стоек и ударом в цель; жонглирование мячом разными способами. Для вратарей могут применяться такие контрольные упражнения, как вбрасывание мяча от ворот различными способами на различные расстояния на точность; удары по мячу на различные расстояния на точность. Результаты тестирования обычно дополняются данными экспертных оценок тренеров.

В целях более объективной оценки уровня технико-тактического мастерства футболистов была разработана шкала оценок уровня технической и тактической подготовленности футболистов (П.Ф. Ежов).

В табл. 9 приводится шкала оценки технической подготовленности футболистов, в которой специализированные средства технической подготовки разделены на 10 групп. Каждой группе присвоен определённый балл сложности (от 1 до 10). Максимальная сложность при выполнении технических действий с мячом наблюдается в условиях соревнований. В связи с этим самым высоким баллом оцениваются официальные и контрольные игры, где футболисты, как правило, проявляют максимум своих возможностей. Задание с минимальной степенью технической сложности оценено в 1 балл и т.д.

Таблица 9

**Шкала оценки технической подготовленности футболистов
в мини-футболе (футзале)**

Содержание	Сложность, баллы
Технические приёмы, выполняемые футболистами индивидуально в движении с «неподвижным» мячом	1
Технические приёмы, выполняемые футболистами индивидуально в движении с «катящимся» мячом	2

Содержание	Сложность, баллы
Технические приёмы, выполняемые футболистами индивидуально в движении с «летающим» мячом	3
Технические приёмы, выполняемые футболистами индивидуально или в группах в бесконтактных игровых упражнениях	4
Технические приёмы, выполняемые футболистами в парах и группах с «катящимся» и «летающим» мячом при «пассивно» действующем сопернике или без соперника	5
Технические приёмы, выполняемые футболистами в парах и группах с «катящимся» и «летающим» мячом при «активно» действующем сопернике	6
Технические приёмы, выполняемые футболистами в игровых упражнениях (квадрат) по правилам мини-футбола с ограничениями и без ограничений	7
Технические приёмы, выполняемые при организации и завершении атакующих и оборонительных действий на площадках уменьшенных размеров по правилам мини-футбола с ограничением и без ограничений	8
Технические приёмы, выполняемые в двусторонних играх, игровых упражнениях по правилам мини-футбола в неравноценных составах с ограничением и без ограничений	9
Технические приёмы, выполняемые в официальных и контрольных играх	10

В табл. 10 приводится шкала оценки тактической подготовленности футболистов. Здесь также каждой группе сложности присвоен свой балл (от 1 до 10). Сложность тактического действия, оцениваемого в 1 балл, – это задание с минимальной сложностью; сложность тактического действия, оцениваемого максимально в 10 баллов, – это наивысшая степень тактической сложности, т.е. предлагаемые задания располагаются в данной таблице так, что чем выше сложность выполнения, тем выше балл.

Предлагаемая технология оценки технического и тактического мастерства футболистов позволяет тренеру проанализировать овладение ими данными компонентами спортивной подготовки, а также может служить основой точного выбора средств и величин воздействий для дальнейшего совершенствования уровня подготовленности игроков.

Таблица 10

**Шкала оценки тактической подготовленности футболистов
в мини-футболе (футзале)**

Содержание	Сложность, баллы
Индивидуальные действия футболистов, в т.ч. атакующие и оборонительные действия при «пассивно» действующем сопернике или без соперника	1
Индивидуальные действия футболистов с мячом (атакующие и оборонительные) при «активно» действующем сопернике	2
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «пассивно» действующем сопернике и без соперника	3
Целевые взаимодействия футболистов в парах (атакующие и оборонительные) при «активно» действующем сопернике	4
Целевые взаимодействия в тройках (атакующие и оборонительные) при «пассивно» действующем сопернике и без соперника	5
Целевые взаимодействия футболистов в тройках (атакующие и оборонительные) при «активно» действующем сопернике	6
Групповые или командные взаимодействия футболистов в игровых упражнениях (квадраты) с ограничениями или без ограничений	7

Содержание	Сложность, баллы
Командные взаимодействия футболистов (атакующие и оборонительные) в игровых упражнениях на площадках уменьшенного размера с ограничениями и без ограничений	8
Командные взаимодействия футболистов в двусторонних играх; игровые упражнения в двух неравноценных составах с ограничениями и без ограничений	9
Официальные и контрольные игры	10

Контроль соревновательной деятельности включает оценку соревновательной нагрузки и оценку эффективности соревновательной деятельности. Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности в мини-футболе (футзале) позволяет исследовать закономерности игры и на основе этого определять направления её развития. Кроме того, информация о соревновательной деятельности команды и каждого игрока является важнейшим критерием подготовленности футболистов и качества организации тренировочного процесса.

Соревновательная нагрузка определяется количеством матчей и временем, затраченным на их проведение. В мини-футболе (футзале) в течение сезона команда, как правило, принимает участие в товарищеских, календарных и контрольных матчах, в международных турнирах. Мастерство тренера заключается в умении дифференцировать степень значимости и напряженности игр различного ранга.

Контроль эффективности соревновательной деятельности осуществляется, как правило, на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями в матче каждого игрока, звеньев и команды в целом. В настоящее время разработаны различные методы оценки эффективности соревновательной деятельности игроков. При этом достоверность анализа таких действий всегда возрастает, если результаты качественного анализа подкреп-

ляются объективной количественной регистрацией показателей индивидуальных и коллективных технико-тактических действий футболистов. Это успешно обеспечивают автоматизированные электронные системы регистрации технико-тактических действий, позволяющие оперативно предоставлять тренеру достоверную информацию не только о своей команде, но и команде соперника. Одной из таких систем является «In Stat», услугами которой успешно пользуются тренеры сборных команд России.

Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценок тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности.

Оценка тренировочных нагрузок осуществляется по показателям объёма и интенсивности. При этом за показатель объёма принимается суммарное количество выполняемой тренировочной работы, а за показатель интенсивности – её напряжённость, которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью и др. К показателям объёма относятся:

- количество тренировочных дней;
- количество тренировочных занятий;
- количество часов, затраченных на тренировочные занятия;
- количество часов, приходящихся в среднем на один тренировочный день.

Однако для объективной оценки тренировочных нагрузок игроков в командах высокой квалификации анализ только вышеуказанных показателей недостаточен. В этом случае рекомендуется определить частные объёмы нагрузок разного характера и направленности. Для этого целесообразно рассматривать частные объёмы тренировочных нагрузок по следующим признакам (М.А. Годик):

- специализированность;
- направленность;
- координационная сложность;
- величина.

Специализированность нагрузок подразумевает их дифференциацию по степени схожести с соревновательными упражнениями

на специфические и неспецифические. По *направленности* нагрузки подразделяются на следующие группы:

- аэробные;
- аэробно-анаэробные (смешанные);
- анаэробно-гликолитические;
- анаэробно-алактатные.

Разделение нагрузок на группы ведётся на основе учёта режима работы и ЧСС. При этом учитывается продолжительность упражнений, интенсивность выполнения, длительность интервалов отдыха между упражнениями, характер отдыха (активный, пассивный), количество повторений упражнений.

Существенное значение имеет и дифференциация тренировочных нагрузок по *координационной сложности* на три группы. Степень сложности нагрузок зависит от уровня физической подготовленности и технического мастерства игроков и обуславливается координационной сложностью самого упражнения, а также сложностью условий, в которых оно выполняется (ограничение времени и пространства, увеличение сопротивления и т.д.).

По *величине* нагрузки делятся на большие (предельные), значительные (околопредельные), средние и малые. Более точно величину нагрузки можно определить в количественных показателях объёма (ч, мин, км, кг и т.д.) и интенсивности (ЧСС, уд./мин). Вместе с тем для оценки величины тренировочной нагрузки отдельного упражнения или тренировочного занятия важно учитывать меру соотношения объёма и интенсивности, чтобы отнести её к вышеуказанной категории.

Измерение ЧСС является наиболее простым и достоверным методом контроля функционального состояния системы сердечного кровообращения и упражнения тренировочной деятельности каждого футболиста. ЧСС всегда представляет собой индивидуальную величину, что не позволяет сравнивать показатели, например, игроков А и Б друг с другом. Чтобы извлечь максимальную пользу из измерения ЧСС проводят следующие измерения:

- в состоянии покоя;
- во время нагрузки;

- во время отдыха;
- максимальная ЧСС.

ЧСС в состоянии покоя рекомендуется определять утром вручную в положении лёжа. У тренированных игроков данный показатель находится в пределах 40–60 ударов, а у нетренированных – 60–80 ударов.

ЧСС во время нагрузки определяется или во время, или сразу же после окончания нагрузки. С помощью этого показателя тренер имеет возможность управлять интенсивностью и темпом тренировок.

ЧСС во время отдыха определяются так: чем быстрее снижается пульс, тем лучше способность футболиста к отдыху и состояние тренированности.

Максимальная ЧСС является важным вспомогательным параметром для дозирования тренировочной нагрузки индивидуально. Максимальная ЧСС зависит от возраста, пола, состояния тренированности. Данный показатель определяется с помощью функциональной диагностики, на основе специальной формы, а также с помощью максимального теста. В первом случае используют профессиональную функциональную диагностику, что пока доступно лишь отдельным мини-футбольным клубам. Во втором случае формула для определения этого показателя выглядит так:

$$\text{Max. ЧСС} = 220 - \text{возраст игрока.}$$

Разброс может быть от 10% вверх или же вниз. Например, у футболиста в возрасте 20 лет максимальная ЧСС = $220 - 20 = 200$ уд./мин. В третьем случае максимальная ЧСС определяется с помощью *максимального теста*, который проводится на стадионе (рис. 6). После основательной фазы разогрева мышц и растяжки футболисты пробегают в максимально быстром темпе 4 длины игрового поля. Они выполняют спринт вдоль внешней боковой линии, чтобы в конце этой части достигнуть «рысью» вдоль основной линии противоположную внешнюю линию. Время бега «рысью» составляет не более 10 с, т.е. нагрузка является максимальной. Самый высокий показатель ЧСС, который непосредственно после бега зафиксирован на приборе или же определен вручную, и будет

являться максимальной ЧСС для каждого игрока. Этот показатель особенно важен для определения перехода от чисто аэробной к анаэробной выработке энергии. Такой переход носит название «индивидуальный анаэробный порог». Характеризует этот порог стабильное состояние лактата, т.е. равновесие между образованием и распадом (снижением) лактата.

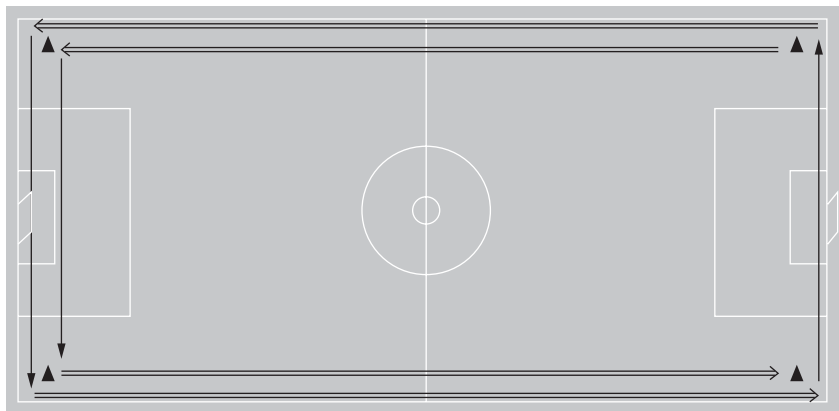


Рис. 6. Максимальный тест

Остановимся на способах определения ЧСС. На практике применяются два способа: ручной и с помощью прибора (тонометра). При ручном способе пульс нащупывается двумя пальцами в состоянии покоя (указательным и средним) на сонной артерии или запястье. Для того чтобы измерить ЧСС в состоянии покоя, следует подсчитать число ударов за 15 с, а затем умножить это число на 4. Для того чтобы измерить ЧСС во время нагрузки или сразу по её окончании, надо подсчитать число ударов только за 10 с, а затем это число умножить на 6.

Чтобы выдержать высокие тренировочные нагрузки, футболистам необходим определённый уровень работоспособности. Общую работоспособность игроков принято определять посредством *физической пробы* PWC_{170} . Такая проба даёт количественное представление о мышечной работе, выполняемой при ЧСС не выше 170 уд./мин. Выбор данной ЧСС соответствует зоне оптимального

функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, при которой наблюдается близкая и линейная зависимость между ЧСС и мощностью мышечной работы. Изменение деятельности кровообращения и дыхания, которое происходит при ЧСС = 170 уд./мин, составляет у игроков в среднем 75–80% от индивидуальных максимально значимых величин. В спортивной практике при проведении данного теста нагрузка задаётся вращением педалей на велоэргометре или же восхождением на ступеньку заданной высоты. Существует и другой вариант теста PWC_{170} , когда нагрузка выполняется в двух поочередных забегах по определённым дистанциям с умеренной, но различающейся скоростью. Так, в первом забеге игроки преодолевают расстояние 800 м со скоростью 2,5 м/с. Во втором забеге футболисты пробегают дистанцию 1200 м со скоростью 4 м/с. Физическая работоспособность вычисляется по следующей формуле:

$$PWC_{170} = 417 (V1 + (V2 - V1) 170 - f1 / f2 - f1 - 83,$$

где: PWC_{170} – это физическая работоспособность, выраженная в мощности нагрузки (кг, м/мин); $f1$ и $f2$ – ЧСС сразу после завершения забегов; $V1$ и $V2$ – скорость бега (м/с) в каждом забеге.

Оценка уровня выносливости игроков может осуществляться по коэффициенту выносливости (KB). Он определяется по формуле Кваса и характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы:

$$KB = (ЧСС \times CC \times 10),$$

где: ЧСС – частота сердечных сокращений; CC – систолическое давление.

Нормальным значением этого показателя считается число 16, а увеличение такого числа свидетельствует об ослаблении функции сердечно-сосудистой системы, уменьшение – об усилении функции.

Индекс Руфье (ИР) применяется в спортивной практике для определения адаптации организма игроков к нагрузке. ЧСС измеряется в положении сидя ($P1$). Выполняется 30 глубоких приседаний за 30 с. Определяется ЧСС в положении стоя ($P2$), затем ЧСС через 1 мин отдыха ($P3$).

$$\text{ИР} = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10.$$

Оценка результата ИР: менее 10 – отлично; 1–5 – хорошо; 6–10 – удовлетворительно; 11–15 – слабо; свыше 15 – неудовлетворительно.

Следует иметь в виду, что для эффективного осуществления соревновательной деятельности в мини-футболе (футзале) на современном этапе общей выносливости недостаточно. В большей степени соревновательная деятельность игроков высокой квалификации обеспечивается анаэробными источниками энергии, а это является работой большей мощности, требующей значительного уровня скоростной и специальной выносливости игроков. Например, для измерения скоростной выносливости можно использовать тест с повторным выполнением рывков: 5 раз пробежать дистанцию 2 м через 15 с отдыха. Оценка осуществляется по динамике средней величины преодоления отрезков.

5. УЧЁТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Систематический учёт является важнейшим условием эффективного планирования спортивной подготовки игроков. Он даёт возможность своевременно выявить положительные и отрицательные стороны этого процесса и вносить в планы соответствующие изменения и дополнения. Учёт также даёт возможность тренеру ощутить результаты проведённой работы, реальность плановых заданий. Так, хорошо налаженный в команде учёт тестирования игроков позволяет выявить слабые стороны в их подготовке, наметить комплекс тренировочных средств и методов для повышения уровня подготовленности. Учёт не должен быть эпизодическим. Он имеет смысл только тогда, когда проводится систематически, объективно, точно, достоверно и полноценно отражает результаты проделанной работы и состояние футболистов. В то же время учёт не должен быть сложным. Напротив, он должен просто и наглядно отображать регистрируемые данные спортивной подготовки.

В спортивной практике учёт спортивной подготовки подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится в начале определённого этапа, периода или годового цикла. Он даёт возможность тренеру определить исходный уровень подготовленности игроков. На основе предварительного учёта тренер имеет возможность разрабатывать перспективные планы спортивной подготовки команды и отдельных игроков. В этом случае оцениваются финансовые возможности, состояние материально-технической базы (обеспечение инвентарём, оборудованием, качество спортивного сооружения, количество и места учебно-тренировочных сборов и т.д.).

Текущий учёт в работе тренера имеет особое значение. Нередко его называют «зеркалом работы». В чём же суть этого раздела учёта? Текущий учёт осуществляется непрерывно в процессе подготовки игроков в микро и мезоциклах спортивной тренировки, отражая текущую работу команды. Основными документами теку-

щего учёта являются журнал команды, дневники игроков и дневники тренера. В них фиксируются учебно-тренировочная деятельность игроков в форме количественных и качественных показателей. К первым относятся количество тренировочных дней (часов), километров и т.д. Ко вторым – оценки выполнения задания в проведенной игре, результаты тестирования и т.д. Как правило, оценки выставляются в баллах. Тренер регистрирует явку футболистов на занятия, пройденный материал, оценку состояния здоровья футболистов и т.д. Кроме упомянутых документов учёта тренер должен иметь тетрадь установок и разборов матчей. В этом документе в краткой форме описываются содержание установок, планы предстоящих матчей, а также конкретные задания звеньям и отдельным футболистам. Содержание разборов проведённых матчей включает оценку проведенного командой матча, действий звеньев и отдельных игроков и подведение итогов.

Итоговый учёт спортивной подготовки проводится в конце отдельного этапа или сезона. Его основным документом является отчёт тренера. В этом документе подробно анализируются выступления и подготовка команды за отчётный период, определяется степень выполнения текущего плана. Кроме этого также фиксируются положительные и отрицательные стороны проведённой работы. На этой основе и рассматриваются основные аспекты спортивной подготовки команды на предстоящий этап или сезон.

Литература

1. *Алиев, Э.Г.* Мини-футбол: учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
2. *Алиев, Э.Г.* Мини-футбол в средних специальных учебных заведениях: учебно-методическое пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 2011. – 176 с.
3. *Андреев, С.Н.* Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола / С.Н. Андреев // Теория и методика футбола. – 2005. – № 1. – С. 6–7.
4. *Андреев, С.Н.* Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: монография / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев; под общ. ред. С.Н. Андреева – М.: Медицина, 1966. – 560 с.
5. *Андреев, С.Н.* Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале): учебное пособие / С.Н. Андреев, Сирило Кордозо; под общ. ред. С.Н. Андреева. – М.: Советский спорт. – 2016. – 240 с.
6. *Верхошанский, Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
7. *Выприков, Д.В.* Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов. / Д.В. Выприков. – Малаховка, 2008. – 24 с.
8. *Годик, М.А.* Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
9. *Годик, М.А.* Контроль в процессе спортивной тренировки / М.А. Годик // Подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 120–131.
10. *Годик, М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
11. *Голомазов, С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.

12. *Губа, В.П.* Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
13. *Дембо, А.Г.* Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
14. *Иванченко, Е.И.* Контроль и учёт в спортивной подготовке: учебное пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУБК, 2008. – 60 с.
15. *Ежов, П.Ф.* Комплексный контроль подготовки спортсменов в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2009. – 183 с.
16. *Корженевский, А.Н.* Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта / А.Н. Корженевский, П.В. Кващук // Теория и практика физической культуры, 1993. – С. 28–33.
17. *Ланда, Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
18. *Лексаков, А.В.* Особенности комплексного контроля в подготовке футболистов различного уровня / А.В. Лексанов, В.П. Губа. – М., 2010. – 80 с.
19. *Матвеев, Л.П.* Проблемы периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 120 с.
20. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник. – 3-е изд., пер. и доп. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемияПресс, 2008. – 544 с.
21. *Набатникова, М.Я.* Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Олимпийский резерв. – Киев: Здоровья, 1982. – С. 129–136.
22. *Озолин, Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель; АСТ, 2004. – 863 с.
23. *Платонов, В.Н.* Контроль выносливости спортсмена / В.Н. Платонов. – Киев: КГИФК, 1992. – 43 с.
24. *Рогозкин, Е.В.* Унифицированный комплексный контроль при проведении массовых обследований спортсменов: методиче-

ские рекомендации / Е.В. Рогозкин, Н.И. Вольнов, В.А. Булкин и др. – М., 1936. – 40 с.

25. *Романенко, А.Н.* Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, А.Е. Догадин. – Киев: Здоровья, 1988. – 256 с.

26. *Скоморохов, Е.В.* Комплексный контроль и методы совершенствования специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов: автореф. дис.....канд. пед. наук / Е.В. Скоморохов. – Малаховка, 1980. – 25 с.

27. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Я. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

28. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

29. *Тюленьков, С.Ю.* Состояние, проблемы программирования и организация тренировочного процесса в спортивных играх: сб. лекций / С.Ю. Тюленьков, В.И. Афонский. – Малаховка, 2004. – Вып. 3. – С. 98–100.

30. *Фомин, В.С.* Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / В.С. Фомин. – М., 1984. – 64 с.

31. *Шамардин, А.И.* Комплексной контроль / А.И. Шамардин // Футбол: учебник для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – С. 218–233.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
1. УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	11
3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	16
3.1. Общие положения технологии планирования в спорте	16
3.2. Планирование спортивной подготовки в мини-футболе (футзале).....	18
4. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	45
4.1. Общие положения системы контроля в спорте	45
4.2. Педагогический контроль – важная составная часть комплексного контроля	50
5. УЧЁТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	68
ЛИТЕРАТУРА	70

Учебное издание

Алиев Э.Г., Андреев С.Н.

**Основы технологии планирования, контроля
и учёта спортивной подготовки в мини-футболе
(футзале)**

Учебное пособие

Редактор А. Алексеев
Художник Е. Ильин
Компьютерная верстка А. Никоноров

Подписано в печать 03.12.2018 г. Формат 60×90¹/₁₆.

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл.печ.л. 5,0. Тираж 1000 экз.

Изд. № 230. Заказ №

ООО Издательство «Спорт».
117312, г. Москва, ул. Ферсмана, д. 5а.
Тел./факс: (495) 662-64-31, 662-64-30
Сайт: www.olimppress.ru
E-mail: olimppress@mail.ru,
chelovek.2007@mail.ru

Отпечатано с электронной версии заказчиков типографии «CAPITAL
PRESS»111024, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 11А, корп. 1, офис 1

В издательстве «Спорт» вышли книги:



Заказы на книги принимаются по телефону, электронной почте или через сайт:

тел./факс: (495) 662-64-31, 662-64-30, (499) 124-01-73

e-mail: olimppress@yandex.ru,

chelovek.2007@mail.ru

сайт: www.olimppress.ru

В издательстве «Спорт» вышли книги:



Заказы на книги принимаются по телефону, электронной почте или через сайт:

тел./факс: (495) 662-64-31, 662-64-30, (499) 124-01-73

e-mail: olimppress@yandex.ru,

chelovek.2007@mail.ru

сайт: www.olimppress.ru



Алиев Эмиль Гуметович

Президент Ассоциации мини-футбола России. Закончил РГУФК и Российскую Академию государственной службы при президенте Российской Федерации. Доктор педагогических наук, профессор. Член исполкома Российского футбольного союза. Автор целого ряда научно-методических работ, учебных пособий по мини-футболу (футзалу). Инициатор и организатор актуальных общероссийских программ по развитию данной модификации футбола. Отмечен ведомственными наградами Минспорта РФ и Российского футбольного союза. Награждён Почетной грамотой Президента Российской Федерации.



Андреев Семён Николаевич

Почетный президент Ассоциации мини-футбола России, заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук. Представитель комитета по этике Российского футбольного союза. Один из главных основателей современного мини-футбола (футзала) и в нашей стране.

Внес большой вклад в развитие этой дисциплины футбола в УЕФА и ФИФА. Более десяти лет является главным тренером сборных команд СССР и России. Автор многочисленных пособий, программ и методических разработок по проблемам футбола и футзала.

Отмечен государственными и правительственными наградами СССР и Российской Федерации, почетными знаками и дипломами УЕФА, Спорткомитета СССР, Минспорта РФ и РФС.



РОСБАНК



НОРНИКЕЛЬ



www.olimppress.ru

ISBN 978-5-9500183-1-2



9 785950 018312