

Особенности обучения футзалу в условиях малогабаритных школьных спортивных залов

Федотова Виктория Викторовна

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
студент*

Черных Евгений Валентинович

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Старший тренер преподаватель*

Аннотация

В статье рассматриваются эффективные приёмы и методические подходы к обучению футзалу в условиях ограниченного пространства. Изучаются и анализируются упражнения для обучения техники и тактики футзала в спортивных залах малой площади. В методике проведения был использован педагогический эксперимент.

Ключевые слова: футзал, техническая подготовка, тактическая подготовка, школьные залы, адаптация методик.

Features of futsal training in small-sized school gyms

Fedotova Viktorija Viktorovna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Chernyh Evgenij Valentinovich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Tourism*

Abstract

The article discusses the adaptation of exercises for small-sized gyms in school halls for further implementation in the futsal training plan. At a time when the construction of new sports facilities is uneven, especially in rural and small urban schools, this problem is gaining practical importance and requires scientific understanding.

Keywords: futsal, technical training, tactical training, school halls, adaptation of techniques.

Современные условия развития массового и школьного спорта предъявляют всё более высокие требования к рациональному использованию существующей материально-технической базы. Одной из актуальных проблем становится нехватка полноразмерных спортивных сооружений, особенно в

общеобразовательных учреждениях, где спортивные залы зачастую имеют ограниченную площадь. Это обстоятельство существенно влияет на организацию учебно-тренировочного процесса, в том числе и по таким динамичным видам спорта, как футбол.

Футбол отличается высокой интенсивностью, требует от игроков развитых технических и тактических навыков и умений, быстроты принятия решений, ловкости и выносливости. Изначально футбол зарождался как игра в закрытых помещениях, что делает его более приспособленным к занятиям в ограниченном пространстве по сравнению с классическим футболом. Однако в процессе обучения и тренировки важно учитывать не только особенности самой игры, но и специфику условий, в которых она проводится.

Малогабаритные спортивные залы (площадью менее 200 м², с нестандартной конфигурацией или сниженной высотой потолков) существенно ограничивают возможности реализации полноценных тренировочных схем. Это требует от тренеров гибкости в выборе методических подходов, адаптации упражнений к условиям с ограниченным пространством и малым количеством занимающихся, а также внедрения нестандартных решений для сохранения эффективности учебного процесса. Необходимо учитывать такие параметры, как сокращённое игровое пространство, невозможность или малая эффективность проведения некоторых технических элементов, ограниченность в передвижении и необходимость обеспечения безопасности обучающихся.

Несмотря на объективные трудности, тренировки по футболу в малогабаритных залах тоже могут быть эффективными, если педагог обладает не стандартным мышлением и владеет необходимым инструментарием для адаптации учебного материала. Более того, ограниченное пространство способствует развитию таких качеств, как точность передач, плотность ведения игры, быстрота реакции, улучшение индивидуальной техники. Всё это открывает потенциал для формирования уникальных программ обучения, ориентированных на конкретные условия.

О. Б. Лапшин в своем методическом пособии рассматривал основы и принципы тренировочного процесса юных футболистов, согласно которому в нашей работе сделаны выводы по модернизации и адаптации данных упражнений [8]. В свою очередь Андреев С., Алиев Э. выявили важность тактической подготовки в футболе (мини-футболе) и работы на поле не только с мячом но и с соперником[1].

Цель нашего исследования выявить и обосновать эффективные приёмы и методические подходы к обучению футболу в условиях ограниченного пространства.

Технические сложности выполнения упражнений

Сложности при тренировочном процессе в малогабаритном спортивном зале представляют собой ограниченное пространство для введения стандартных упражнений, таких как: длинных передач, ударов с дальних дистанций, навесных ударов. Такие ограничения в помещениях для тренировок затрудняют обучение игроков правильной технике и силе паса,

сложно отрабатываются из-за недостаточной длины поля, что мешает формированию навыков точных и мощных ударов [4].

Физические ограничения пространства: Малогабаритные залы, часто используемые для тренировок по футзалу, имеют длину и ширину значительно меньше стандартного (обычно 38–42 м в длину и 18–25 м в ширину). Например, зал размером 20x10 м физически не позволяет выполнять передачи на расстояние более 15–20 метров. Это ограничивает возможности для отработки длинных пасов, которые в реальной игре могут достигать 30 метров и более [7].

Затруднения в обучении технике: Длинные передачи требуют освоения специфической техники - правильной постановки опорной ноги, угла удара по мячу, контроля силы и траектории. В условиях малого зала игроки не могут полноценно практиковать эти элементы, так как мяч быстро достигает стены или противоположной границы площадки или принимающего игрока. Это приводит к формированию неполноценных навыков, например, привычки бить слишком слабо или некорректно выбирать угол для паса.

Сложности с силой паса: для длинных передач важно развивать чувство силы удара, чтобы мяч долетал до адресата с нужной скоростью и высотой. В малом зале игроки вынуждены ограничивать силу удара, чтобы мяч не ударился о стену. Это снижает мышечную память и уверенность в выполнении мощных пасов в реальных игровых условиях.

Отсутствие реалистичных игровых ситуаций: Длинные передачи часто используются для быстрого перевода мяча на другой фланг или для начала контратаки. В малом зале игроки находятся ближе друг к другу, что делает такие передачи менее актуальными. Тренеру приходится искусственно создавать условия для передач, но они не полностью отражают динамику игры, что снижает эффективность обучения [6].

Сложности с отработкой ударов с дальних дистанций, как правило, это недостаточная длина поля: удары с дальних дистанций в футзале (например, с 10–15 метров от ворот) требуют пространства для разгона, правильного выбора позиции и расчёта траектории. В малогабаритном зале расстояние от центра площадки до ворот может составлять всего 5–7 метров, что делает такие удары практически невозможными. Игроки не получают опыта работы с большими дистанциями, что ограничивает их арсенал в игре. Упражнение по дриблингу мяча змейкой между конусами разными способами направлено на развитие навыков контроля мяча, ловкости и координации у юных игроков в условиях ограниченного пространства. Конусы расставлены в линию на расстоянии 1 метра друг от друга на протяжении всего зала, и игроки должны провести мяч между ними, обходя каждый конус, не касаясь его. Цель упражнения по дриблингу мяча состоит в том, чтобы улучшить контроль мяча при ведении, развивать ловкость и координацию движений, повышать скорость выполнения технических действий [8].

Составили следующую методику проведения данного упражнения:

1. Подготовка: необходимо расставить конусы в линию на расстоянии 1 метра друг от друга.

2. Инструктаж: Объяснение задачи - провести мяч между конусами, обходя каждый из них, не касаясь их.

3. Выполнение: каждый игрок по очереди выполняет упражнение, ведя мяч между конусами.

4. Оценка: фиксируется время прохождения трассы и количество ошибок (касаний конусов).

Умение точно направлять мяч в заданную зону способствует повышению результативности атакующих действий, улучшает координацию и способствует развитию пространственного мышления.

Было введено упражнение «Точный удар в квадрат» его целью было развить точность удара по воротам в условиях ограниченного пространства малогабаритного зала. Оборудование, которое было использовано - футзальный мяч, ворота (стандартные футзальные или импровизированные из конусов), конусы или маркеры для обозначения зон.

Система упражнений в тренировочный период

Техника в футзале представлена двумя разделами: техника нападения и техника защиты. В обоих разделах выделяют технику игры полевых игроков и технику игры вратаря. В свою очередь они разделяются на группы: в технике нападения – на технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику овладения мячом. Внутри каждой из групп имеются приемы и способы. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали единой структуры движения.

В технике владения мячом полевых игроков выделяют следующие технические приемы: удары, остановки, ведение, финты и отбор мяча.

В технике владения мячом вратаря выделяют следующие технические приемы: ловля, отбивание, броски и приемы полевых игроков.

Принципиальная схема классификации техники игры вместе с конкретным примером может быть представлена следующим образом:

раздел техники – техника нападения; группа техники – техника владения мячом; прием – удар по мячу; способ выполнения – удар по мячу ногой; разновидность – удар внешней частью подъема; условия выполнения – после остановки, со средней дистанции.

Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя – тремя коронными приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приемов;
- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов – значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т. д.;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;

- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений [3].

Тактическая невозможность отработки стандартных схем в малогабаритных спортивных залах

Сжатое игровое поле: Стандартные футзальные схемы, такие как 2-2, 3-1 или 4-0, рассчитаны на поле размером 38–42 м в длину и 18–25 м в ширину. Малогабаритный зал (например, 20×10 м) резко сокращает доступное пространство, что делает невозможным полноценное воспроизведение этих схем. Игроки не могут занимать привычные позиции, а зоны для манёвров значительно уменьшаются [7].

Отсутствие глубины атаки: в стандартных условиях тактические схемы предполагают использование глубины поля для растягивания обороны соперника, создания свободных зон и организации атак с использованием длинных передач. В малом зале глубина ограничена, что вынуждает команду играть в более компактном формате, сводя тактику к коротким комбинациям и импровизации [1].

Сложности с позиционной игрой: схемы, основанные на позиционной атаке (например, с использованием "столба" или активного перемещения игроков), требуют пространства для ротаций и создания численного преимущества. В малогабаритном зале игроки находятся в постоянной близости друг к другу, что затрудняет выполнение ротаций и делает позиционную игру менее эффективной.

Невозможность отработки контратак: Контратаки в футзале часто строятся на быстром переводе мяча через длинные передачи или выходе из обороны с использованием свободного пространства. В малом зале такие манёвры ограничены, так как мяч быстро оказывается в зоне соперника, а защитники не успевают растягиваться, что снижает реалистичность тренировок контратакующих схем [7].

Ограниченная отработка зонной защиты: Стандартные схемы зонной защиты (например, "ромб" или "коробка") требуют правильного распределения игроков по полю для перекрытия зон и контроля пространства. В малом зале зоны сжимаются, и защитники вынуждены играть плотнее, что делает зонную защиту менее эффективной и сложной для отработки. Снижение эффективности "ромба" и "коробки": в "ромбе" один игрок (вершина) отвечает за давление на владеющего мячом соперника, а остальные перекрывают зоны вокруг штрафной. В малом зале вершина "ромба" оказывается слишком близко к атакующим, что упрощает сопернику обход давления через короткий пас. Аналогично, в "коробке" защитники не могут эффективно растягиваться по ширине зала, так как фланги находятся в непосредственной близости, что делает схему уязвимой для быстрых комбинаций.

Проблемы с прессингом: Высокий прессинг, характерный для многих футзальных схем, предполагает давление на соперника на его половине поля с целью перехвата мяча. В малогабаритном зале расстояния между игроками

минимальны, что упрощает сопернику выход из-под прессинга и усложняет отработку тактики агрессивного давления.

Тактическая подготовка: Игра в «квадрат»

Цель упражнения: формирование тактического мышления, взаимодействия между игроками, умения сохранять мяч под давлением, а также обучение основам прессинга и выхода из него.

Описание: На ограниченном пространстве размещаются 4–6 игроков. Обычно применяется схема «3 в 1», «4 в 2» или даже «5 в 2», в зависимости от уровня подготовки. Игроки по периметру квадрата играют в пас между собой, задача защитника - перехватить мяч или вынудить ошибку.

Тактические задачи для игроков в атаке: поддержание ширины и глубины (в пределах квадрата). Быстрое принятие решений. Оценка рисков: играть короткий пас, диагональный или «третьему». Открывание под пас с учётом расположения защитника. Поддержание треугольников и ромбов в построении.

Тактические задачи для защитников: коллективный прессинг (если более одного защитника). Оценка направления передачи и предугадывание следующего хода. Перекрытие линий паса и вынуждение к ошибке. Работа в парах - один «давит», второй страхует [2].

Индивидуальные тактические действия полевых игроков в нападении включают в себя атакующие действия без мяча характеризующиеся выполнением:

1. "Открывания" – означает выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него.

2. "Отвлечение соперников" – это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнеров.

3. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. В тех случаях, когда атакующий игрок не может справиться в единоборстве с соперником, один из его партнеров перемещается в эту зону, создавая здесь численное преимущество [5].

Индивидуальные тактические атакующие действия с мячом включают применение передач мяча, ведения и финтов, а также ударов по воротам в различных игровых ситуациях.

Групповые действия в атаке. В футзальной команде, владеющей мячом, большинство задач приходится решать за счет комбинаций, которые представляют собой тактическое взаимодействие нескольких игроков.

Комбинации в игровых эпизодах. Комбинации в игровых эпизодах представляют собой взаимодействие игроков в парах и тройках. К взаимодействиям в парах относятся такие комбинации, как "игра в одно – два касания", "стенка", "скрещивание". К взаимодействиям трех партнеров относятся комбинации: "игра в одно – два касания", "смена мест", "пропускание мяча".

Комбинации при розыгрыше стандартных положений занимают в футзале заметное место. Они осуществляются при введении мяча в игру

вратарем и с центра поля, при выполнении штрафных, свободных и угловых ударов.

Комбинации при введении мяча в игру вратарем выполняются после выхода мяча через линию ворот за пределы игровой площадки [10].

Комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля осуществляются при начальном ударе и введении мяча в игру после взятия ворот.

Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов во многом аналогичны, особенно, когда они осуществляются вблизи ворот соперников.

Комбинации при введении мяча из-за боковой линии во многом аналогичны розыгрышу угловых ударов, особенно, когда первые выполняются вблизи штрафной площадки.

Командные действия в атаке включают в себя: быстрое нападение и позиционное нападение [10].

Суть быстрого нападения в том, что после успешного отражения атаки противоположной команды, овладевшие мячом стремительно переходят к нападению на ворота соперников, пользуясь тем, что игроки последней не успели организовать свою оборону [8].

Существует несколько вариантов командных атакующих действий, применительно к различным схемам расстановки игроков.

Схема 3+1. Данная схема может применяться и когда соперники защищаются на 1/2 игрового поля, и когда они обороняются на 3/4 площади.

Схема 1-2-1. Команда, стремящаяся активно действовать в атаке и одновременно не рисковать в обороне, посылает вперед для помощи центральному двух крайних игроков. Последние должны быть готовы при потере мяча без промедления возвратиться назад и оказать помощь своему защитнику. В принципе схема 1+2+1 является трансформированной расстановкой 3+1.

Схема "Четыре в линию". Заметим, что понятие "линия" в данном случае не является геометрическим. В большинстве случаев при такой расстановке атакующие располагаются как бы уступами, что наиболее рационально для организации командных действий. Эта схема особенно эффективна, когда соперники применяют прессинг. Вытянув их на себя, атакующие могут резким рывком оставить их у себя за спиной. Растягивая соперников по фронту, атакующие затрудняют им подстраховку друг друга, а когда у соперников это все же получится, у атакующих тут же высвобождается свободный игрок.

Схема 2+2. В современном футзале такая схема расстановки игроков может использоваться атакующей командой в основном тогда, когда в ее составе имеются два опытных и достаточно быстрых игрока, способных исполнять роль диспетчеров. В отдельных случаях схема 2+2 применяется, если команда проигрывает и вынуждена рисковать. Такая расстановка может быть полезной и в случае, если соперники прижимаются к своим воротам, а у атакующих имеются игроки, умеющие пробить по воротам с дальней или средней дистанции.

Схема 1+3. Данная схема обычно применяется командой, владеющей мячом, как последнее спасательное средство, когда соперник ведет в счете, а до конца матча остается мало времени. При этом значительная роль в обороне отводится вратарю. Он должен выдвигаться вперед, чтобы быть готовым подстраховать партнеров в случае потери мяча [9].

Тактика игры вратаря в нападении. Под тактикой игры вратаря в нападении понимаются наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение начала атаки своей команды.

Введение мяча в игру – важное тактическое действие вратаря, т. к. в игре зачастую атака начинается именно от стража ворот, с его первого паса партнеру, находящемуся в выгодной позиции. При этом не имеет особого значения, каким образом вратарь ввел мяч в игру (рукой или ногой).

Выводы

В результате теоретического анализа установлено, что несмотря на наличие определённых ограничений (сниженная игровая площадь, недостаточная высота потолков, ограниченный состав команд), малогабаритные залы могут быть эффективно использованы для обучения и совершенствования основных элементов футзала. Ключевыми условиями эффективности процесса обучения в таких залах являются: грамотное планирование тренировочных заданий, использование специализированных упражнений с учётом ограниченного пространства, а также акцент на развитие индивидуальной техники, быстроты принятия решений и взаимодействия на малых игровых участках.

Библиографический список

1. Андреев С., Алиев Э. Тактика и тактическая подготовка в мини-футболе. М.: Советский спорт, 2006. 55 с.
2. Ассоциация мини-футбола России URL: <http://www.amfr.ru/> (дата обращения: 27.02.2025).
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. М.: Советский спорт, 2005. 288 с.
4. Баранов В.В. Футзал: современные методики тренировок. М.: Физкультура и спорт, 2017. 192 с.
5. Белов Ю.М. Обучение детей футзалу. СПб.: Детский спорт, 2021. 140 с.
6. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола. М.: Спорт, 2016. 120 с.
7. Иванов А.А. Физическая подготовка в футзале. М.: Физкультура и спорт, 2020. 156 с.
8. Коваленко Н.П. Обучение футзалу в школах. Киев: Здоров'я, 2016. 110 с.
9. Кузнецов Д.А. Современные подходы к тренировкам в футзале. Екатеринбург: УралСпорт, 2020. 124 с.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Москва, 2009. 218 с.