

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

Методичні вказівки

до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання»

«Футзал»

*(для студентів 1 – 5 курсів денної форми навчання
усіх спеціальностей Університету)*

Харків – ХНУМГ ім. О. М. Бекетова – 2016

Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання». «Футзал» (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: Д. В. Кулаков. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 22 с.

Укладач Д. В. Кулаков

Рецензент:

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фіз. виховання і спорту, доцент Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 24.12.2015 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Підтримка дисципліни футбольної команди.....	6
Психологія гри	6
Психологія індивідуальної підготовки.....	8
Психологія мислення	10
Психологія тренування.....	11
Психологія футболу і футбольних тренувань.....	14
Єдиноборства.....	15
Надійність.....	17
Мислення.....	17
Стратегія мислення.....	19
Висновок.....	21
Список літератури.....	22

ВСТУП

Історія міні-футболу своїм корінням сягає в 20-30-ті роки ХХ століття. В Уругваї, Бразилії, Аргентині молодь грала в футбол неповними складами на невеликих майданчиках, спортивних залах. Демократична по своїй суті, доступна для всіх верств суспільства, ця гра ставала все більш і більш популярною країнах Південної Америки.

Назва цього виду спорту походить від португальського *futebol de salo* або іспанського *fotbol de salon*, який можна перекласти як футбол в залі. Міні-футбол (в інших країнах широко поширена назва футзал) – один з варіантів футболу, який в основному грають в закритих приміщеннях.

Історія міні-футболу бере початок в Уругваї в 1930-х роках, коли країну охопила ейфорія у зв'язку з перемогою на першому чемпіонаті світу з футболу, яка проходила в рідних стінах, коли практично на кожній вулиці, в кожному кутку столиці Монтевідео городяни грали в м'яч .

Хуан Карлос Серіані, викладач фізкультури з Аргентини, який жив у той час в столиці Уругваю Монтевідео, бачив багато молоді, яка грала в футбол на баскетбольних кортах через нестачу футбольних полів. Саме в цей час зародилася ідея гри в міні-футбол.

Запозичивши деякі правила з водного поло, гандболу та баскетболу, Серіані склав первинні правила гри, які швидко поширилися по всій території Південної Америки. Популярність нового виду спорту привела до появи керівного органу під назвою Міжнародна федерація фут залу (FIFUSA - *Federacion Internacional de Fotbol de Salon*). Міжнародний орган був створений з ініціативи національних федерацій Бразилії, Аргентини, Перу, Болівії, Уругваю, Португалії та Парагваю в 1971 році. Перший чемпіонат світу під егідою FIFUSA був проведений в Сан Пауло, чемпіонами стали господарі турніру команда Бразилії, призерами - команди Парагваю і Уругваю. Ще більше країн брало участь у другому Чемпіонаті світу в Мадриді в 1985 році.

Міні-футбол переткнув Атлантику і проник в Європу разом з багатьма іспанськими і португальськими емігрантами, які поверталися з Південної Америки в той час. Вважається, що першими на європейському континенті в футзал почали грати австрійці. Один з керівників національної збірної команди Австрії Йозеф Аргауер привіз ідею цієї гри зі Швеції з чемпіонату світу 1958 року.

Йому дуже сподобався тренувальний матч бразильської збірної, який проходив в закритому приміщенні. Повернувшись додому, він запропонував організувати змагання за участю провідних футбольних клубів країни. Змагання сподобалося всім глядачам і учасникам турніру. Поступово змагання з футзалу почали набувати популярності і в інших країнах Європи.

В кінці 1985, Йозеф Блаттер, генеральний секретар (FIFA), і Жоао Авеланж, президент FIFA, вирішили спільними зусиллями включити футзал в міжнародну сім'ю футболу. Це рішення зіграло важливу роль в історії міні-

футболу.

Блаттер доручив його помічникові, чилійцеві іспанського походження Мігеля Галана Торресу, і консультанту Жоао Авеланжа, бразильцеві Хосе Бонетті втілити цю задачу в життя. Під час їх першої зустрічі вони прийшли до висновку, що необхідно уніфікувати правила гри, а також вести стандарти використання м'ячів і ігрових полів.

Футзал по егідою АМФ має спільне коріння з міні-футболом під егідою ФМ-ФА, який також часто називають футзалом. Поділ на два незалежних виду спорту відбулося в 1980-і роки, коли ФІФА зробила спробу взяти під контроль футбол в залах і у цій організації виникли принципові розбіжності з FIFUSA і PANAFUTSAL. ФІФА заборонила використовувати слово «футбол» для назви футболу в закритих приміщеннях в версії PANAFUTSAL і FIFUSA. Тому на конгресі FIFUSA в 1985 році члени організації прийняли рішення використовувати слово futsal. Через деякий час ФІФА також почала використовувати слово футзал.

Сьогодні футзал налічується близько 2 млн. зареєстрованих гравців (жінок і чоловіків), і він вважається одним з найбільш швидкозростаючих видів спорту в усьому світі останнім часом. Потенціал популярності цього виду спорту, по суті, безмежний.

У сучасному футболі потрібно оцінювати не тільки чисто футбольні якості гравців, але і їх психологічну стійкість, здатність протистояти агресії і розвивати лідерські якості.

Футболіст може бути тричі талановитий, чотири рази майстрових і тактично підкований, але якщо він не вписується в колектив або ж є "королем тренувань", не будучи здатним повторювати усі дива техніки, що демонструються в спокійній атмосфері під час напруженого матчу, всі ці якості не мають практичного сенсу. Ні секрет, що в тій же НХЛ є хокеїсти, які перш за все корисні в умовах плей-офф - в силу свого характеру, вміння спіймати кураж, азартної натури і отримання задоволення від гри в умовах, коли інші гравці відчувають стрес. Напевно, є такі гравці і в футболі і розпізнати їх велике мистецтво, яке поки що знаходиться на стадії розвитку навіть в найбагатшій футбольній лізі світу - АПЛ. Клуби постійно роблять різні тести, намагаючись виміряти розумові здібності футболістів, скласти їх психологічний портрет, але за законом це можна робити тільки з футболістами власної команди. Ця інформація часто закрита навіть для самих футболістів, не кажучи вже про конкурентів або журналістів. Очевидно, що в тому ж "Манчестері" зібрані гравці психологічно стійкі і схильні до того, щоб зберігати холодну голову навіть в найкритичніших ситуаціях. Справжні футбольні зірки, це гравці, які не змінюють свою поведінку на полі в залежності від рахунку, а постійно знаходяться в стані повної концентрації і готовності додати як тільки це буде необхідно. Причому на відміну від середньостатистичних футболістів в їхньому випадку це відбувається практично миттєво і призводить до результату в більшості випадків.

Підтримка дисципліни футбольної команди

Успіх команди в значній мірі залежить від того, наскільки дисципліновані її гравці. Дисципліна на полі призводить до того, що все чітко виконують свої обов'язки, синхронно виконують тактичні прийоми. Дисципліна поза ігрового майданчика - це запорука дружніх відносин в команді, позитивного настрою і відсутність взаємних претензій. Далеко не кожному тренеру вдається грамотно керувати командою.

Більш того, підтримка дисципліни - це основна проблема, з якою стикається тренер.

На щастя, є кілька досить універсальних непоганих прийомів, що сприяють оздоровленню мікроклімату в колективі:

Необхідно заздалегідь готувати план занять. Дати гравцям зрозуміти, що тренер добре розбирається в футболі. Не потрібно виходити на тренування без складеного плану, сподіваючись на імпровізацію. Необхідно поєднувати різноманітні вправи, навантажувати своїх підопічних;

Ретельний підхід до планування занять. Не слід орієнтуватися на тренуванні виключно на нудні і трудомісткі вправи. Нескінченні пробіжки, віджимання і підтягування - це не найкращий спосіб захопити гравців. Необхідно придумувати нові вправи, в яких задіяна вся команда. Більше працювати з м'ячем. Не забувати про розмінчкі двосторонні ігри. Різноманітність тренування - це запорука не тільки того, що вона буде ефективною, а й того, що вона буде подобатися гравцям, які з радістю будуть відвідувати заняття;

Тренер повинен бути лідером. Необхідно відразу поставити гравців в певні рамки поведінки на полі. Не допускати конфліктів всередині команди, при першій ознаці неадекватної поведінки з боку того чи іншого гравця - необхідно проявляти твердість. Багато в чому, спалахи агресії відбуваються через бажання бути в грі. Гравця, який проявляє спалах агресії необхідно усунути від тренувань, посадити в запас - ефект від цього буде більш відчутним. Рано чи пізно гравець усвідомлює, що він - частина команди, він повинен ставитися до партнерів з повагою;

Тренер повинен бути прикладом для гравців команди. Тренер не повинен кричати на гравців, проявляти твердість, але не бути жорстоким, в матчах не лаятися з суддями.

Психологія гри

Гарна гра - це хороша робота тренера. Спробуємо на базі всіх відомих підходів скласти систему, в якій би правильно орієнтувався будь-який тренер.

Якщо розглядати індивідуальну психологічну готовність до гри, то можна констатувати, що це теж модель, яку необхідно реалізувати. Підготувати себе до майбутньої гри - це значить:

- Мати достатню функціональну готовність;
- Розуміти цілі і завдання в грі;
- Розуміти логіку майбутньої гри;
- Розуміти можливі реакції суперника.

У ній всі види підготовки пов'язані спільною ідеєю - грою, і вся щоденна робота повинна бути спрямована на вибір шляхів розвитку і засобів реалізації. Якщо коротко сформулювати мету, то можна сказати, що нам необхідна єдність усіх чотирьох складових, які проходять через гру.

Якщо розглядати психологічні сторони підготовки команди, то вона характеризується, в першу чергу, стабільністю, тобто ігровою стійкістю, яка виражається в ігровій дисципліні і ігровій єдності вирішення завдань. Команди, які досягали найбільших успіхів, як раз і відрізнялися загальним єдністю цілей. У нашому випадку під єдністю розуміються загальні принципи ведення гри і реалізації мети.

Другою характеристикою є здорова психологічна атмосфера у команді. Якщо коротко пояснити, то ми маємо два психологічних комплексу. Один орієнтований на гру, другий - на клімат в команді. Обидва вони необхідні і залежать один від одного. При наявності цих двох складових ми можемо розраховувати на успішний виступ у змаганнях. В принципі, успіх в будь-якій педагогічній справі передбачає високий рівень сумісності стратегії вдосконалення і позитивного мікроклімату. Багато що залежить навіть не стільки від особистісних якостей гравців, скільки від ступеня їх сумісності і націленості на загальну задачу. Тут можна зробити наступні психологічні висновки:

а) всі гравці повинні бути зацікавлені в успіху кожного члена команди, навіть при тому, що в команді багато гравців, які не вийдуть на поле;

б) як правило, у нашого гравця активна позиція, він хоче проявити себе і свої сильні якості в грі, але грати він повинен на команду по її законам.

Хотілося конкретніше зупинитися на першому пункті, оскільки в основі гри стоять головні похідні - це цілі і завдання. Якщо розглядати прийняття тактичних ігрових рішень, то побачимо, що навіть два гравці бачать і розуміють гру по-різному.

Психологічний стан футболістів є комбінацією навіювання і розуміння. І вся складність в тому, що гравець грає приблизно на 75% так, як він розуміє свою гру, і на 25% так, як його просять його наставники. Така невідповідність ігрової діяльності футболістів може бути виправлена тільки практичними завданнями. Розуміння суті того, що відбувається в грі повинно бути підкріплено навчаннями і стійкими навичками.

Створивши заділ виконуваних тактичних рішень і вимог, гравець швидше досягає спеціальної готовності. Вона складається з року в рік під впливом власного розуміння рішень ігрових завдань. Така узгодженість розуміння своєї гри і гри команди дає додаткову енергію для індивідуальної роботи на тренуваннях. Це вже колективна (командна) розумова робота, де без

психологічної активності самих гравців і колективної психології команди не обійтися. Крім того, при правильній постановці тренувального процесу гра повинна постійно вдосконалюватися. Проведення ігор в різних умовах і станах забезпечують надійність і визначають майстерність. Одним словом, нам необхідно накопичувати запас міцності - рішень і досвіду.

Швидкість, динамічність, великі фізичні навантаження характеризують сучасний футбол. І тут при грі в чому рівних за класом команд вирішальним є значення психологічного фактору, а саме стійкості і надійності змагальної діяльності. Стає зрозумілим, що зростання і рівень майстерності визначається тільки ігровими діями в різних умовах. В цілому гра може визначити два основних психічних стану футболіста. Перше - активний стан футболіста, що супроводжується ігровим підйомом і цільової зібраністю. Друге - негативний стан, що затрудняє виконання своїх прямих обов'язків у вирішенні ігрових завдань. Тут, мабуть, необхідно намагатися зблизити позиції установок тренера і гравця, що дозволить здійснювати ігрові можливості в змаганнях. Для тренера дуже важливо бачити, як гравці сприймають себе, один одного, як ставляться до спільної мети. Індивідуальна установка на гру - це не вимога до гравця перед змаганнями, це ігрові тренувальні вправи, що вдосконалюють виконання, це правильно розставлені акценти в підготовчих іграх. Шлях тренера починається з реальної практики, з невдач і поразок, але завдяки цьому відбувається осмислення і продумування теоретичної в практичну моделі роботи. Можна сказати, що тактика будується не логічним шляхом: логічну форму вона приймає після гри, в ході подальшого аналізу. Якщо простежити становлення команди, то зауважимо, що воно характеризується тими ж якостями, які притаманні підготовці футболістів. Значить, і шлях до вдосконалення пролягає в тому ж напрямку. Команда часто є дзеркальним відображенням свого тренера. І якщо він йде в ногу з часом, то і команді передається здатність діяти в сучасному і динамічному стилі.

Психологія індивідуальної підготовки

Індивідуалізація тренувального процесу - це вища форма здійснення майстерності гравця, але це і переклад тренувального процесу на новий технологічний рівень. Його складно здійснити в наших умовах, але це єдиний шлях вдосконалення гравців при такій малій кількості обдарувань. Індивідуальний підхід передбачає аналіз сильних якостей, вдалих прийомів, цікавих тактичних рішень гравця.

Що стосується гри воротаря, то, весь процес в цілому повинен будуватися на підсвідомому рівні, де оцінюється не стільки виникає ситуація, скільки необхідність все передбачити, випереджаючи події ігрового моменту. Недарма нас часом дивують деякі воротарі (гравці теж) неймовірними здібностями знаходити правильні позиції і ходи в критичних моментах гри. Тут, мабуть, вже підсвідомість керує діями гравця через інтуїцію. Чим глибше розуміє футболіст

свої обов'язки, чим вище його майстерність, тим вище його інтуїція. А інтуїція - це і є процес несвідомого рішення будь-якої задачі. Можна сказати, що інтуїція це підсвідоме знання, засноване на свідомих тренуваннях і підсвідомому аналізі і спостереженнях. У матеріалістичної трактуванні, це мабуть віра, переконання, напрацьовані моделі гри, - одним словом, тренування. У одних ці здібності очевидні, але іншим необхідно докласти більше зусиль, щоб їх потенціал виявився і розвинувся. Придбати то, чого не дано, можуть допомогти тільки досвід і професійні знання тренера-педагога.

Якщо говорити про талант футболіста, це, мабуть, сукупність хоча б двох здібностей гравця (швидкість + техніка, техніка + мислення і т. д.), які необхідно розкрити і знайти гідне застосування. В крайньому випадку, це мислення вищого порядку, і гравців, наділених цим даром від природи, дуже мало. Одним словом - це сума швидкостей - швидкості руху, швидкості обробки, швидкості мислення та т. і.

Якщо розглядати психологічні завдання підготовки в грі і тренуванні, то вони будуть наступними: в тренуванні - гравець повинен знати завдання тижневого циклу, бачити себе в ньому і знати, що від нього вимагається. Тоді він буде аналізувати свій стан і свої дії. А завдання тренера створити всі умови для щоденного розвитку здібностей гравця. У грі - дуже багато чинників, що визначають успіх, але вихідний пункт успішної гри - це готовність футболіста як на фізичному, так і на психологічному рівні.

Формування психологічної активності відбувається щодня і постійно, але як сконцентрувати всю психологічну активність до 90 хвилинам гри, це вже педагогічний хист тренера. Психологія активності якраз і має на увазі формування психіки футболіста не стихійно, а з додатком власної волі і вміння тренера. Підготовка до гри повинна мати абсолютно конкретний зміст, і якщо гравець недостатньо чітко уявляє свої дії, то і гра теж буде невизначеною. Сильних гравців відрізняє постійний аналіз дій партнерів і гравців супротивника. Якщо конкретніше розглянути це питання, то зауважимо, що в особистості футболіста завжди присутній два незалежних «Я».

Тренер часто стикається з ситуацією, коли в несподіваних умовах змагання гравці не можуть показати своєї кращої гри. При такому невідповідності гравець завжди дивиться в бік тренера, завдання якого знайти шляхи взаємодії всіх складових. Тут просто необхідно з'ясувати ступінь розуміння футболістом обов'язків в грі і цілей тренувань. Все має свою причину. Якщо гравець погано грає, то завдання тренера - зрозуміти чому. Знання самого себе - це найголовніше в педагогіці. У поганій грі, напевно, є психологічні і фізіологічні причини. Як це не дивно, але тактика починається з уміння ставити собі межі дозволеного (обмеження свого «Я»). Це дуже відповідальна робота, тому що, не визнаючи дисципліну, гравець або перестарастся в бажанні, або не виконає своїх прямих обов'язків. Буває досить попрацювати з вихованцем індивідуально, і він уже психологічно готовий до гри. При такому цільовому підході до вдосконалення футболіста виявляється, це багато незрозумілі дії

пояснюються і коригуються досить легко. Іншими словами, коли заграє наш гравець, залежить тільки від нього. І найкраще, що може зробити для нього тренер, - це навести порядок в його психіці, інакше неминучі простої в його вдосконаленні.

Професіоналізм тренера, який працює з командою, - дуже делікатне питання, оскільки результат його роботи - це гра його команди. При рівновазі цих необхідних якостей команда може йти тільки вперед.

Психологія мислення

Розглянемо психологічні умови формування футбольного мислення і, головне, розкриємо динаміку підвищення майстерності. Будь-який процес навчання переслідує дві основні цілі та завдання. З одного боку, ми даємо нашому учневі технічну основу, з іншого боку - ми вчимо його розумінню і мисленню в грі.

Тактичне мислення - це швидкість ухвалення рішень, це синхронність прийняття рішень групою гравців, це оцінка ігрових ситуацій і передбачення розвитку моменту. А щоденна робота над реальними ситуаціями сприяє постійному зростанню і дозріванню футбольного інтелекту. Тільки постійні рішення задач моделюють особливості мислення гравців, яке розвивається в процесі ігрової діяльності.

У роботі з молодими футболістами, коли показ конкретизований, а мислення предметно, ми підбирали цілеспрямовані вправи, що відповідають рівню гравців.

Тактична підготовка спортсменів відбувається постійно і щодня, але цілеспрямовано, з чітко поставленими завданнями вона починається в групі спортивного вдосконалення. На цьому етапі саме мислення стане центральною стратегією досягнення успіху. Футбол стає все більш швидше і складніше. І тільки в творчості і розвитку ігрових ідей ми знайдемо вірний шлях до зростання гравця. Спочатку необхідно привести у відповідність з груповими принципами ігрові установки самих футболістів, тому що кожен з них грає відповідно до свого розуміння гри. Далі - визначити командне мислення, тобто спробувати привести всіх гравців до спільного розуміння мети гри: як вони уявляють собі цілі і завдання командної гри, які є розбіжності в їх реалізації. І природно, що це необхідно закріпити на тлі втоми, залишаючи при цьому ясне тактичне мислення.

Футбол - гра зі складними координаційними руховими прийомами, де необхідна змагальна надійність і стабільність. Без цього неможливо виконавську майстерність і швидкісний темп мислення. Швидкість плюс швидкість - така тенденція розвитку сучасного футболу. Швидкісна витривалість футболіста повинна бути вище необхідної змагальної, таким чином, гравець буде надійніший в складних ігрових умовах і ситуаціях. Якщо ж гравець не в змозі виконати досить величезний обсяг функціональної

підготовки, то вся наша робота втрачає сенс. Робота над тактикою можлива лише за активної участі всіх гравців. І саме в період вдосконалення ми маємо найкращі можливості для розвитку цих якостей.

Щоб побачити динаміку розвитку процесу мислення, візьмемо, наприклад, гру з обмеженою кількістю торкань. Вона чітко характеризує нинішній футбол: швидкість ведення гри, бачення поля, рівень швидкісної техніки і т. д. І найголовніше, там тренується раціональна футбольна техніка - якість, необхідне при переході на рівень майстерності. Чи це не базова гра, на якій далі формуються всі варіанти посилення гри? На цій вправі можна домагатися і формувати автоматизацію ігрових техніко-тактичних дій. У тренувальних ігрових умовах необхідно багато технічних дії в грі (обробка м'яча, передача, обманний рух і т. д.) привести свідомо застосування до підсвідомого виконання.

Тут ще раз зазначимо, як простежується динаміка розвитку навичку. Спочатку ми домагалися автоматизації виконання прийому, далі вводь чи збивають фактори і ускладнювали прийом, а зараз необхідно ці прийоми адаптувати до гри, домагаючись автоматичного виконання в ігрових умовах. Уточнимо, що це буде керована двостороння гра, де відбувається реалізація технічних навичок і психічної підготовленості в ігрових ситуаціях.

Для підвищення ефективності протікання підготовчого процесу потрібно забезпечити надходження якомога більшої кількості інформації. Постійно міняються завдання і їх умови виконання відкривають необмежені можливості вибору рішень. Тобто відбувається стадія інкубації, або виношування, ігрових рішень, де матеріал обробляється на підсвідомому рівні. А різноманіття виконання техніко-тактичних дій визначає майстерність і забезпечує надійність в грі. Постановка гри - це динамічний процес, який, як правило, не супроводжується якими-небудь виразними показниками. Тут з повною впевненістю ми можемо погодитися з твердженням: «Результат будь-якої стратегії є наслідком одночасної дії факторів безпосередньо не спостерігаються».

Психологія тренування

Гра визначається взаємодією емоційної напруги з вольовими зусиллями футболіста. Виступ команди показує, наскільки її гравці здатні в умовах протиборства реалізувати тренувальні установки і командні групові дії. Звичайно, багато що залежить від рівня майстерності гравців, але приклади показують, що це думка не завжди вірна. Два тренера можуть використовувати абсолютно різні стратегії і методи підготовки, і при цьому вони можуть досягти необхідних результатів. У будь-якій стратегії ключовим моментом є реальне розуміння гри, її основних принципів і ігрових ідей.

Зауважимо, що в підготовці груп вдосконалення і команд майстрів немає секретних методів тренування. Уміння тренера полягає не в змаганні, хто

більше набігає, а в умінні правильно розставити акценти на моментах, які забезпечують зростання спеціальної футбольної підготовки. Адже команда буде грати так, як вона тренується, а не так, як її просять грати.

У кожного тренера є своя система досягнення мети. У одних вона сформульована більш конкретно, в інших менш, у одних вона більш амбіційна, у інших менше, але в будь-якому випадку дуже важливо використовувати нашу здатність створювати і організовувати. В футболі для тренера-педагога важливий навіть не результат роботи, а вибір стратегії підготовки, вибір системи і принципів підготовки команди. А майбутні успіхи - це результат, розробленої стратегічної програми, який обов'язково повинен відбутися.

Успіх здійснення будь-якого організованого плану залежить від того, наскільки правильно узгоджуються його складові частини. Це особливо важливо як для процесу досягнення мети, так і при виборі стратегії. Є технології, як підвести фізичну підготовку до піку, і є технології, як психологічно готувати гравця до змагань.

Існують об'єктивні закони планування, які потрібно просто знати чи хоча б представляти. Інакше ми будемо вирішувати проблеми не футбольні, а близько футбольні. Ми ж зосередимося на тих ключових моментах, від яких залежить успіх процесу вдосконалення. Питання, що відображають динамічний процес, будуть виглядати так: що робити? як робити? скільки робити? Вони і складають основу процесу моделювання підготовки. І якщо коротко відобразити це формулою, то це буде виглядати так:

1. Програма
2. Модель
3. Виконання

У загальному вигляді будь-який план - це система рішень:

1. Побудова мети.
2. Побудова завдання.
3. Методичні рекомендації.

І базується він багато в чому на технічному рівні і здібностях команди. Ми вже говорили про те, наскільки важливо мати чітке уявлення про стратегію підготовки, щоб вона не носила інтуїтивний характер.

Програма. Навчальна робота тренера втілюється в тренуваннях. Кожне заняття має бути сплановано і бути нерозривним ланкою в системі тренувань. Але, як будь-яку складну систему, процес вдосконалення необхідно розкласти на складові. І тут необхідно сказати про те, наскільки важливо мати чітке уявлення про планування тижневого циклу тренувань.

Молодому гравцю, на відміну від зрілого футболіста, складно уявити цілісно весь процес, розписаний на рік. Молодий футболіст не розуміє сенсу і змісту всього циклу підготовки. Він просто не зорієнтований ні предметно, ні психологічно. А адже внутрішня установка гравця як на одне тренування, так і в тижневому циклі є найважливішим фактором у формуванні конкретних футбольних умінь.

Футболіст повинен чітко уявляти обидва завдання одного тренування, також завдання та послідовність наступних занять тижні. Якщо ми зуміємо допомогти усвідомити гравцеві мету, якої ми домагаємося і як ми пов'язуємо її з подальшим тренувальним днем, то ми зуміємо створити стан психічної готовності до роботи. Немає великого сенсу обговорювати перед початком заняття зміст, послідовність вправ, їх кількість і т. п., оскільки психологічний настрій і внутрішня мотивація від цього вже не зміниться.

Модель. Моделі (завдання), якими ми користуємося на різних стадіях підготовки, часто повторюються, але цілі переслідуються різні.

Одним словом, ми вдосконалюємо рішення техніко-тактичних завдань, але в певних умовах і змінених ситуаціях, тобто ми програмуємо порядок в голові гравця і в його роботі. Мабуть, на цьому етапі закладається найбільший резерв вдосконалення гравця. Гравець до тренування повинен представляти свою модель (завдання) і «пережити» до того, як тренування проходить в дійсності. Створення образу дозволяє підключитися до роботи нашої підсвідомості, тобто коли мозок працює сам по собі без жодних зусиль з вашого боку. Це є ключовим моментом в практиці розвитку і вдосконалення здібностей футболіста.

Виконання. Загальний задум цього розділу зажадав включити засоби психологічної стратегії, але вся справа в тому, що у кожного тренера повинні бути свої методи і прийоми. Тут навіть важливіше розуміння шляху вдосконалення. Ми інколи самі в подиві, що при всій тій величезній роботі, яку проробляє команда, одержуваний результат не завжди адекватний вкладеній праці. Тут, мабуть, необхідно зрозуміти, що навчання і вдосконалення техніко-тактичних завдань - це два різних процеси. Вибір стратегії дуже важливий, тому що ми повинні мати робочу схему, по якій можна працювати з фізичним тілом і якимось впливати на нього. Можна працювати дуже багато, але вся ця робота буде називатися одним словом - фізкультура.

Що таке майстерність футболіста? Це використання сформованого досвіду не тільки в різних умовах (погода, час, обстановка змагань і т. п.), але це і рішення будь-якої техніко-тактичного завдання в нестандартних психологічних ситуаціях. Грамотне рішення задач в стандартних умовах тренування часто виявляється марним в умовах гри. Нам необхідно викликати потрібне психологічний стан футболіста і дати планову варіативність в навчанні для стабілізації навичку.

Чому планову? При стихійному навчанні нам складно буде контролюватися процес і робити будь-які узагальнення для подальшого ускладнення. У гравців створюється і закріплюється образ тактичного завдання, і тренеру необхідно допомогти «м'язам» і «голові» запам'ятати послідовність рухів і рішень. Одним словом, нам необхідно створити фон, на якому протікає тренування, адекватно умовам гри. Якщо розглядати фізичні навантаження, то ми плануємо зміни не в узагальнених обсягах роботи, а в здатності виконувати конкретну швидкісну роботу з м'ячем в потрібний час. Будь-яка специфічна

робота повинна орієнтуватися на футбол, на здатність швидкого вирішення ігрових завдань. А завдання тренера - не помилитися і правильно вибрати обсяги швидкісної техніко-тактичної роботи з урахуванням періоду підготовки. Якщо розглядати фізичні можливості гравців команди майстрів, то в цілому навантаження практично доведені до необхідного рівня, і прогрес футболу піде за рахунок підвищення майстерності та психологічної готовності. І ще раз зазначимо, що навантаження - це не мета, це лише спосіб підвищення ефективності футбольного тренування.

Етап футбольного вдосконалення - це вже психологічний процес, завдання якого - формування готовності футболіста, а також мобілізація всіх його можливостей. І як ми вже відзначали, орієнтована вона повинна бути на психологічний стан футболіста. Тут ми вже можемо говорити про підсвідомості, яке починає свою роботу, формуючи стійкі дії.

Ще раз відзначимо, що свідомість - це те, що людина контролює в собі, а підсвідомість - це те, чого ми хочемо досягти.

Чому навчання і процес вдосконалення істотно відрізняється від підготовки, наприклад, баскетболістів? У баскетболі, як і в інших спортивних іграх, всі технічні дії і переміщення проходять на свідомому і десь на відрепетованому рівні. У футболі, де необхідні комбінації здійснюються на великих швидкостях, а в штрафному майданчику необхідні миттєві рішення, з урахуванням, що останні 2-3 передачі проходять в один дотик, без автоматично прийнятих рішень не створюється голюва ситуація.

Психологія футболу і футбольних тренувань

Раптового зльоту на етапі вдосконалення не буває. Успіх може принести тільки тренувальна робота, в якій дотримуються основні закономірності процесу і враховуються індивідуальні особливості гравця. Тому, щоб не втратити гравців, тренувальний процес повинен мати яскраво виражений індивідуальний спеціалізований характер. Якщо бути більш конкретним, то на даному етапі суттєво змінюються самі принципи підготовки. Коли ми проходили етапи навчання, то головним засобом спеціальної підготовки були вправи і кількість їх повторень.

На етапі спортивного вдосконалення подальше футбольну освіту характеризується подоланням великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей. У цей період зростає змагальна практика, а тренувальний процес відрізняється значним підвищенням обсягу та інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються у тимчасових режимах. Умови тренувань поступово наближаються до умов змагальних ігор.

Якщо раніше ми говорили про необхідність прищепити гравцям любов і прихильність до футболу, то на цьому етапі завдання ставиться більш конкретно - сформулювати мотивацію переможця в грі і в ігрових ситуаціях,

розвинути здатність налаштовуватися на активну гру. Завдання етапу вирішуються за допомогою різних методичних прийомів - зміни зовнішніх умов, а також зміни внутрішнього стану самого гравця, тобто зміни його фізичних і психологічних якостей. Завдання тренера організувати процес підготовки так, щоб футболістові було б цікаво практично розібратися в усіх специфічних вимогах гри. Це і повинно бути кращою мотивацією щоденного вдосконалення. І тут тренеру необхідний постійний пошук нових, більш результативних і доступних засобів в навчанні. У цей період суттєво змінюються показники деяких біомеханічних характеристик, а також функціональної і фізичної підготовленості.

Перехід з юніорського віку в дорослий, тобто перехід від етапу інтенсивного розвитку до стаціонарного стану, пред'являє високі вимоги до психологічної підготовленості. Логіка тренування вимагає постійно збільшувати навантаження, а це, природно, веде до психічних перенапруг. Саме тут формується ставлення до занять як до складної праці з його щоденними навантаженнями і вимогами.

Перераховані завдання зумовлюють вибір адекватних тренувальних засобів з урахуванням індивідуальних особливостей гравців, а також індивідуального планування, що сприяє розкриттю таланту гравця. Тільки правильно організований тренувальний процес є тим ключем, який виведе його на рівень готовності. І якщо в інших розділах ми розглядали питання навчання футболу, то далі підготовка розглядається як «продукт» щоденної праці. Втім, і гравець зараз вже зовсім не той - як по своїй професійній зацікавленості, так і за своєю психологією.

Єдиноборства

Сучасний футбол досяг такого високого рівня, що результат ігор в значній мірі визначається особистісними психологічними факторами. Звідси все більш чітко проявляється тенденція до виконання в тренуваннях цілісного вправи, максимально наближеного до ігровій обстановці. У щоденних тренуваннях часто ми створюємо ситуацію, яка не зустрічається на поле.

Одна зі специфічних сторін футболу - це безпосередній контакт з суперником з великою кількістю єдиноборств і опорів. І тому необхідно вчитися відчувати задоволення від єдиноборств. Навчитися грати під пресингом, не відчуваючи при цьому незручностей. Адже фізичний стан футболіста тісно пов'язаний з психологічним, а емоціями проблему не вирішиш. Тут виявляється здатність тренера сконцентрувати увагу гравців на боротьбу за м'яч, на боротьбі за ініціативу.

Рівень техніки повинен бути такий, щоб гравець середньої і атакуючої лінії зміг виграти єдиноборства один на один (1 x 1), за принципом «кожен з кожним», при цьому зберігаючи зібраність, спокій для подальшого прийняття правильного рішення. Тенденція відбору у великому футболі зараз

простежується у виборі таких гравців, які здатні змагатися, які можуть успішно протистояти в особистих поєдинках і вигравати свої так звані мікроматчі.

Футбол висуває великі вимоги до вольових якостей футболіста. При рівних умовах в більшості випадків перемагає команда, яка виграла більше єдиноборств. Розуміння важливості визнають всі, але розуміння і реалізація відбуваються по-різному. Це є наслідком того, що єдиноборства розглядаються в загальному, але не конкретно в процесі навчання. Тут, мабуть, необхідно розглядати весь виховний процес, який починається в тренуваннях і далі триває в кожній конкретній грі. Дуже важливо в процесі навчально-тренувальної роботи не тільки підготувати хорошого футболіста з точки зору його фізичних, технічних і тактичних якостей, але і допомогти розвинути його психологічні якості, привчити до відповідних грі зусиллям, з якими їм доведеться зустрітися в змаганнях. Відомо, що працездатність визначається не тільки фізичною готовністю, але і психічної тренованістю, умінням свідомо керувати своєю силою волі. Тут ми вже можемо говорити про виховання волі, яке повинно закінчуватися конкретною метою, так, щоб досягнення її приносило задоволення.

У підготовці гравця, в його розвитку існує дуже багато незрозумілих явищ: прогнозованих злетів і, на жаль, незрозумілих падінь. Одна з причин тут проглядається, мабуть, чисто психологічна. Основа стабільного та успішного виступу гравця - це його психічний і фізичний стан, зарядженість на гру і відповідна атмосфера в команді. У цьому плані підготовка повинна бути спрямована на формування психологічної готовності до гри, підготовка, яка має на увазі розвиток вольових якостей, стійкість управління емоціями і т. д. І якщо говорити образно, то гра - це короткий бій, а в бою температуру не міряють. Гра - це боротьба за будь-який м'яч в нападі. Це постійний пошук вигідної позиції, як поблизу своїх воріт, так і в штрафному майданчику супротивника. Тільки через єдиноборство приходять до нашого футболістові справжня зрілість. Нам необхідно добитися відповідальності. Відповідальності за гру, за виконання своїх обов'язків в грі, відповідальності за підготовку до гри. Надійність і стійкість залежать від командних дій всіх гравців. Щоб тренування були наближені до гри або до ігрових ситуацій, необхідно, щоб тренований гравець мав хоча б одного гравця в якості партнера. Навички єдиноборств ми починаємо освоювати в іграх і вправах 1 x 1, 2 x 2 і далі вже в режимних умовах (3, 4, 5 хв), включаючи різні додаткові умови і обмеження. Необхідний обов'язковий перехід тренування з повільного темпу на його підвищення, з завданнями пасивного і активного опору і далі з декількома повторами для стабілізації ігрових навичок. Такі комплекси вправ, які подібні за своєю структурою і по психологічному впливу, мабуть, найефективніший шлях вдосконалення.

Надійність

Існувала думка, що підвищення рівня фізичних кондицій автоматично впливає на зростання досягнень в змаганнях. Можливо, цей висновок і правильний, але тільки за однієї умови - при підготовці футболістів високої кваліфікації. І напевно воно виражається в загальних принципах, хоча ми знаємо, що технічна підготовка і, наприклад, силова не мають логічної наступності. Технічне майстерність представляється як уміння футболіста ефективно реалізувати свій потенціал в умовах гри. Звичайно, підвищення силових і швидкісних можливостей сприяє вдосконаленню технічної майстерності. Але перенесення тренуваності, мабуть, більш складний процес, і визначається оптимальним співвідношенням інтенсивності навантажень і надійності виконання.

Адже чим визначається майстерність хорошого футболіста? Різноманіттям і надійністю. Ймовірністю безвідмовної роботи в ігрових умовах, при виконанні близько 100 технічних дій з м'ячем. Надійністю до швидкій переробці інформації, до швидкого реагування на зміну обстановки, добротної роботою, близької до змагальних умов, на середньої і малої швидкостях. Ця технічна задача повинна вирішуватися щодня, як окрема складова частина тренування: дії з м'ячем на фоні об'ємної спеціальної роботи. Завдання можуть бути різними: на точність передач, на точність удару головою, на точність прийому і т. д. Але цілі вони переслідують одні - вироблення надійності і стабільності. Якщо розглядати стратегічне творчість тренера групи вдосконалення, то це постійне обмеження умінь гравця. Обмеження за все того, що не потрібно грі, що шкідливо, що заважає грати результативно. На жаль, це так: раціональна техніка характеризується простотою і природністю, злагодженістю всіх рухів. В ідеалі техніка повинна бути швидкісний, надійної, простий, але ефективною.

Мислення

У футболі, як і в інших командних видах спорту, різноманітність способів мислення не тільки можливо, але бажано і необхідно. В одному випадку може виявитися корисним прямолінійне мислення, в іншій ситуації ігрова задача вирішується за все одним нестандартним ходом. В одному випадку необхідно нелогічні рішення ситуації і, природно, спосібність до нього, в іншому - головним стає здатність до аналізу і надійності виконання. Обидва види мислення необхідні футболістові, але зауважимо, що в роботі чітко проявляється домінування одного з них. Тут слід визнати законність і існування на практиці обох форм мислення і використання обох в грі і підготовці. Два відмінних один від одного способу міркувань, але в той же час два різних підходи до проблеми підготовки.

Довгі роки навчання, як правило, приносять свої плоди - накопичуються знання і досвід. Закінчується процес накопичення потенціалу, і головним стає гра. Футболіст накопичує досвід вирішення завдань, тим самим забезпечуючи в майбутньому свою гру стабільністю і надійністю. У тренуваннях ми чітко бачимо, хто і як бере участі в пошуку що хвилинних рішень при веденні атакують і оборонних дій, хто прогресує як гравець. Другий вид - це вид мислення, обумовлений самою природою, що характеризується індивідуальними особливостями мислення. На практиці цей процес мислення набагато складніше, ніж просте проходження логічним правилам. Знаючи загальні особливості процесу мислення, необхідно представити перспективу його вдосконалення в тому і в іншому випадку. Звичайно, не всі гравці можуть генерувати ідеї, здатні допомогти команді грати нестандартно, і бачити те, що багатьом не під силу. Цим, напевно, і відрізняються зірки, які бачать далі, розуміють глибше, і через них тренер вносить в командну гру свої ідеї і свою постановку гри.

Таким чином, завдання на вдосконалення мислення для гравців 1-го типу повинні бути спрямовані на більш якісне і логічне виконання своїх функцій, і для ефективності процесу необхідні певні обмеження, в межах яких ведеться пошук. Для гравців 2-го типу завдання вдосконалення спрямовані на вміння аналізувати, бачити, вирішувати і шукати краще продовження. Питання складне і, звичайно, актуальний, що вимагає ретельної окремого пророблення. Тут, як і у великому футболі, є своя тактика і стратегія мислення. Багато футболістів здатні вирішувати тактичні завдання єдиноборств, вибору позиції і т. Д., Але побачити всю стратегію гри дано не кожному.

У рішенні задач, як першої, так і другої, з метою їх надійності повинні бути встановлені обов'язкові обмеження. Рішення задач для 1-ї групи - це блоки логічних варіантів, розраховані на їх поступове освоєння і вдосконалення. Тут повинен бути накопичений необхідний запас готових шаблонів, рішень ігрових ситуацій. Рішення задач 2-ї групи - це пошук рішення за рахунок футбольної імпровізації, несподіваних ходів, а також з обмеженнями за часом і за швидкістю. Взаємозв'язок тут очевидна, порушення техніки відбувається тому, що перестає працювати голова, тобто мислення. (Не можна надмірно довго і повільно шукати найкраще рішення, інакше тактично можна програти ситуацію і гру.)

Якщо розглядати це питання через призму постановки командної гри, то зі слабким противником успіх залежить від кращого вміння аналізувати, оцінювати ситуацію, що ми вміємо і повинні робити краще і швидше. Логічний підхід - надійний і ефективний, але він позбавлений оригінальності, і з командами відповідного рівня він спрацьовує рідко.

Ми коротко розглянули це питання, щоб показати всю його значущість і складність. Практично всі психологи стверджують, що інтелект і мислення розвиваються тільки до 20-річного віку, і воно буде визначати наше розуміння і ігровий тактичний потенціал. Найбільші психологічні зміни на етапі зрілості

відбуваються після 17-18 років, і саме в ці роки досягається високий рівень мислення, швидкості реакції, найвищого сприйняття ігрової активності. Мислення юнаки стає логічним, систематичним і більш здатним до аналізування ситуацій. Мислення юнаки властива проблемно-пошукова, дослідницька діяльність, і тому ці якості необхідно використовувати в навчанні і розвитку гравця. Безумовно, наведене вище поділ є дещо умовним, але, без сумніву, це чітко простежується на наших вихованців.

Надаючи великого значення якості ігрового мислення, ми спробували хоча б намітити шляхи і методи його вдосконалення, тому що рівень розвитку і досвід в значній мірі визначають майстерність команди. У гравців, як і у команди, повинен бути достатній запас окремих ігрових рішень, що визначає і створює командний стереотип мислення. І зауважимо ще, що випадковий пошук рішень теж цілком придатний і можливий в грі.

Швидкість - це не тільки швидкість бігу, це перш за все швидкість ситуаційного мислення, яке знаходиться в прямій залежності від технічної підготовки, яка також тренується. Без освоєння швидкісної техніки, без вміння контролювати м'яч на великій швидкості, без постійного аналізу гри - хороший футболіст немислимий! Якщо виходити з несхожості команд по малюнку, по веденню гри, то одне залишається непорушним - мислення тренера формує мислення команди. І цілком природно - як працює тренер, так і грає його команда.

Стратегія мислення

Безумовно, футболістів відрізняють один від одного як професійні, так і людські якості. Але це складна споруда в образі футбольної команди повинно бути якомога більше організованим. Спочатку знання і вміння були невизначеними, а процес навчання в великій мірі був простим і механічним. Але футбольній команді потрібно більше повний комплект спортивних і психологічних якостей, щоб гра була організована, міцна і надійно засвоєна. Головна відмінність наших успішних і неуспішних гравців (крім природних даних) - це мислення, воно призводить до різних результатів у футболі. Футбольний інтелект - це здатність футболіста аналізувати і переробляти інформацію, приймати рішення в складних ігрових ситуаціях. Тому немає нічого дивного в тому, що, хто навчився мислити на полі, в тренуваннях і в грі, той і домагається успіху раніше. Мислення різних футболістів пов'язано індивідуальним розходженням, і не існує, мабуть, двох футболістів, які б бачили і розуміли футбол однаково. Стратегічно мислячий футболіст в основному усвідомлює, що він повинен і що може. Ці складові взаємопов'язані і знаходяться під неусвідомленим контролем гравця. Але, на жаль, не кожен здатний на такий аналіз бачення ситуації і логіки гри.

Стикаючись з подібними закономірностями, тренер повинен спробувати привести всіх гравців до розуміння власних цілей про кінцевий результат. Коли

стають зрозумілими всім гравцям мету і завдання, то найголовнішим залишається підхід і тренувальні засоби. Але як об'єднати сильні сторони гравців і поставити їх на службу команді і наскільки різні футболісти відрізняються в своїх підходах до вирішення ігрових ситуацій? Який зв'язок між способами мислення і грою футболіста? Наскільки вони пов'язані і як розвиваються різні сторони професійної діяльності з такими досить протилежними стилями мислення? Мабуть, така різноманітність мислення повинна диктувати відповідний підхід в тренувальній діяльності гравців і команд. Недарма ж талановиті гравці домагаються успіху за допомогою рішень, що відрізняються від інших. І зовсім не дивно, що дуже багато гравців домагаються вдячності своїм раціоналізмом і стабільністю. Для кожного виду мислення характерні сильні сторони, які роблять його кращими в певній ситуації. Ці сильні сторони слід визнати, зрозуміти і використовувати.

Звичайно, справжня творчість - доля обдарованих футболістів, але здатності молодого футболіста пропорційні його тренувального часу. Ця тема настільки велика, що заслуговує окремого дослідження. Існує висновок фахівців, що навіть інтуїція - це не вроджена, а набута здатність, яку необхідно виявляти і розвивати. Можна сказати, що вдосконалення відбувається тоді, коли ти ставиш вихованцю завдання, а він тренувальної роботою намагається знайти на них відповіді. Відносно командної гри нескладно припустити, що команда повинна бути зібрана з гравців, які прагнуть грати і вирішувати завдання однаково, яким притаманний тільки певний стиль мислення. Але команда з однаковим розумінням ігрових ідей не відповідає реальному житті. Всі гравці різні. І прагнути необхідно тільки до загального тактичним задумом ведення гри. Якщо стратегічно розглядати підготовку команди - це не що інше, як розкриття потенціалу гравця, його сильних якостей за допомогою партнерів.

Кожен вид стратегії вибору має свої слабкі і сильні сторони, кожен може бути корисний в тій чи іншій ситуації, і шлях, мабуть, один: як розширити стратегію мислення для вирішення складних ігрових ситуацій.

ВИСНОВОК

Заняття з міні-футболу (в інших країнах широко поширена назва футзал) є ефективним засобом розвитку уваги у спортсменів, якщо на них систематично використовуються вправи та ігри, спрямовані на розвиток уваги.

Механізми змагальної діяльності у футболі передбачають одночасне протікання процесів сприйняття, мислення і моторної діяльності. Результати даної діяльності виражаються в конкретних техніко-тактичних діях, що обираються футболістом з урахуванням всіх умов конкретної ситуації. За допомогою цих дій і вирішуються тактичні завдання, які стоять перед ним, в основі яких лежать:

- сприйняття, спостереження, увага як психічні процеси, що забезпечують орієнтування футболістів в складних умовах ігрових ситуацій;

- мислення, пам'ять, уявлення та уяву як процеси, за допомогою яких на основі сигналів, що надходять від органів почуттів із зовнішнього середовища, здійснюється вибір рішення в даній ситуації;

- швидкість рухових реакцій як найважливіша тимчасова характеристика дій і нервових процесів, які керують цими діями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. / С. Н. Андреев. – Москва : Сов. спорт, 1989. - 47 с.
2. Бруннер Е. Ю. Лучше, чем супервнимание: Методики диагностики и психокоррекции: Психология внимания; Оценочные тесты; Развивающие игровые упражнения. Серия: Психологический практикум / Е. Ю. Бруннер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 317 с.
3. Головков В. В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. / В. В. Головков - СПб., 2002. - 24 с.
4. Дьячков В. М. Методы совершенствования физической подготовки. / В. М. Дьячков – Москва : Физкультура и спорт, 1973. - 160с.
5. Дьячков В. М. Проблемы спортивной тренировки. / В. М. Дьячков. – Москва : Физкультура и спорт, 1961.- 168 с.
6. Ильин Е. П. Психология спорта. / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008.
7. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Г. А. Лисенчук, В. Догадайло, В. Колотов и др.; Наука в олимпийском спорте, 1997. - №1. - 57 – 63 с.
8. Психология физической культуры и спорта : Учебник для студентов высших учебных заведений/ [Под ред. А. В. Родионова. – Москва : Academia 2010. - 368 с.
9. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. / А. В. Родионов. – Москва : "Физкультура и спорт", 1983.
10. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ [Под ред. Ю. Д. Железняк] – Москва : Академия, 2010. – 400 с.
11. Физиология человека : учебник для ИФК. 5-е изд. / [Под ред. Н. В. Зимкина]. – Москва : ФиС, 2006. - 496 с.

Навчальне видання

Методичні вказівки

до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання»

«Футзал»

*(для студентів 1–5 курсів денної форми навчання
усіх спеціальностей Університету)*

Укладач КУЛАКОВ Денис Валерійович

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *Д. В. Кулаков*

План 2016, поз. 255М

Підп. до друку 07.07.2016

Друк на різнографі.

Зам. №

Формат 60×84 1/16

Ум. друк. арк 1,8

Тираж 50 прим.

Виконавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкт видавничої справи:

ДК 4705 від 28.03.2014 р.