

# Мини-футбол слепых

Спутнов В.В.



Спутнов Валерий  
**Мини-футбол слепых**

«Автор»

2026

**Валерий С. В.**

Мини-футбол слепых / С. В. Валерий — «Автор», 2026

Первое системное руководство по подготовке команд в этом паралимпийском виде спорта. Издание адресовано тренерам, игрокам, судьям и всем, кто интересуется развитием мини-футбола слепых. Автор на основе многолетнего опыта рассматривает ключевые аспекты: философию тренерской работы, построение команды, психологическую подготовку, языки общения на поле, технико-тактические схемы и методики тренировок. Отдельные главы посвящены игре голкипера, особенностям женского и детско-юношеского футбола, прикладным методикам анализа и планирования. В книге систематизирован уникальный практический материал: таблицы команд и жестов, разбор типичных ошибок, рекомендации по безопасности. Текст структурирован для начинающих и опытных специалистов. Это не просто учебное пособие, а приглашение к диалогу – автор приглашает коллег к дискуссии. Книга станет надёжным помощником в повседневной работе специалистов в этом виде спорта.

© Валерий С. В., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

.	5
БЛАГОДАРНОСТИ	6
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	7
ВВЕДЕНИЕ	11
Часть 1. ОБЩЕСПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ	14
1.1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОДХОДА К МИНИ-ФУТБОЛУ СЛЕПЫХ	14
1.2. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ КОМАНДЫ	17
1.3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ МИНИ- ФУТБОЛОМ СЛЕПЫХ	19
1.4. ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	22
Часть 2. КОММУНИКАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ МИНИ - ФУТБОЛА СЛЕПЫХ	26
2.1. ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО	26
2.2. ЧЕТЫРЕ ЯЗЫКА ОБЩЕНИЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ СЛЕПЫХ	27
2.2.1. Язык общения между слепыми футболистами	28
2.2.2. Язык общения между слепыми футболистами и голкипером	29
2.2.3. Язык общения между игроками и специалистами (тренером и гидом)	30
2.2.4. Язык общения между специалистами (тренером, гидом) и вратарём	31
2.3. СОЧЕТАНИЯ И ПЕРЕХОДЫ ЯЗЫКОВ ОБЩЕНИЯ	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Мини-футбол слепых

•

© - Фотографии. Спутнов В.В., Филин С.А. 2026 г. Все права защищены.

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Автор выражает признательность за поддержку Исполнительному комитету ИБСА, а также лично Алене Курлович (г. Перуджа, Италия). Искренняя признательность «Всероссийской федерации спорта слепых» за развитие футбола слепых в России и личная благодарность её президенту Семёновой Ольге Владимировне.

Автор выражает благодарность старшему тренеру сборной команды России Ерастову Александру Николаевичу, а также судье Всероссийской категории по футболу Роганову Николаю Сергеевичу (г. Шуя) за помощь в подготовке материалов, Петровскому Сергею Владимировичу (г. Бишкек) за активное участие в написании раздела о базовой подготовке. Моя благодарность Филину Сергею Александровичу (г. Сочи) за редактирование и фотографии.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Актуализация мотива** - оформление имеющихся потребностей, возможных для реализации в действенные мотивы, определяющие и задающие непосредственную деятельность человека.

**Амплуа** – основное назначение игрока на площадке, которое предполагает выполнение им основной задачи – разрушать атаки соперника или создавать свои с помощью ударов или пасов.

**Антропометрия** – метод исследования, связанный с измерением тела человека или его частей, позволяющий дать количественную оценку и характеристику их изменчивости.

**Арбитр** – футбольный судья, обладающий специальными умениями и полномочиями.

**Аут** – выход мяча за пределы игровой площадки по боковым линиям, над бортами в футболе слепых.

**Аэробная выносливость** – способность выполнять работу невысокой интенсивности в течение длительного времени и противостоять утомлению. Определяется лактатным порогом.

**Базово – коммуникационные навыки** – умения, характеризующие наличие поставленной речи, особенности коммуникаций, способности общаться с помощью речевого и неречевого контакта, коммуникабельность.

**Безбарьерная среда** – универсальная среда, позволяющая всем людям, включая инвалидов, беспрепятственно и безопасно пользоваться всеми благами цивилизации на равных условиях.

**Борта** – атрибут мини-футбола слепых для исключения аутов. Устанавливаются по боковым линиям высотой 1-1.2 метром с развалом верха на 10 градусов для обеспечения безопасности.

**Броуновское движение** – беспорядочное, хаотическое движение (частиц). В футболе слепых применяется при проведении упражнений на ограниченной территории. Все игроки движутся с ведением мяча, обозначаясь постоянно.

**Вбрасывание** – ввод мяча в игру голкипером (руками) после его пересечения лицевой линии и выхода с игровой площадки в футболе слепых.

**Вербальное сопровождение** – голосовое сопровождение, при котором с помощью речевых сигналов подаются команды игрокам от специалиста, ведущего тренировку или игру.

**Гид** – тренер-подсказчик за воротами соперника, который обозначает створ ворот, направление движений и ударов для игроков своей команды на территории, прилегающей к воротам соперника.

**Гликоген** – полисахарид состава, образованный остатками глюкозы, служит основным запасным углеводом и формой хранения глюкозы в клетках людей и животных.

**Голкипер** – зрячий игрок в мини-футболе слепых, защищающий ворота внутри площадки размером 5,82 x 2,00 метра.

**Дабл-пенальти** – штрафной удар (без выставления стенки соперником) с 8-м отметки за каждое нарушение, начиная с 5 в каждом тайме.

**Дриблинг** – умелое движение с мячом при обводке (обмане) соперника.

**Желтая карточка** – дисциплинарное взыскание, знак последнего предупреждения игрока в командных видах спорта.

**Задержка** – препятствование движению соперника недопустимым способом. Наказывается командным фолом со штрафным ударом.

**Защитник** – игрок, специализирующийся на выполнении оборонительных функций.

**Финт** – ложное, обманчивое движение, требующее наличия у футболиста интуиции, навыков и умений, а также возможности импровизировать.

**Командный фол** – значительное нарушение, наказываемое штрафным ударом с правом выставления стенки соперником. Пробивается с точки нарушения. В каждом тайме, начиная с 5 командного фола и все последующие, пробиваются с отметки 8 м. Засчитывается прямое попадание в ворота.

**Латентный период** – скрытый период от момента воздействия на организм (или его часть) какого-то раздражителя до проявления ответной реакции.

**Личный фол** – персональный фол, который наказывается свободным ударом, когда речь идет о незначительных нарушениях правил. После 5 личных фолов за игру игрок должен быть удален с правом его замены.

**Метаболизм** – процесс, с помощью которого организм добывает и расходует энергию на свою жизнедеятельность, начиная от всасывания питательных веществ до забега на марафонскую дистанцию.

**Макроцикл** – составная часть тренировочного процесса, продолжительностью от полугода, состоящая из нескольких мезоциклов.

**Мезоцикл** – средний тренировочный цикл от 2 до 6 недель, состоящий из ряда микроциклов зависимости от задач и цели периода.

**Микроцикл** – малый цикл тренировок с продолжительностью около недели, с наличием 2 фаз в структуре – стимуляционной и восстановительной.

**Миофибриллы** – нитевидные структуры, которые служат для сокращения мышечных волокон. Состоят из саркомеров и являются оргanelлами клеток мышц.

**Мотивация** – психофизиологический процесс побуждения к действию с целью быстрого достижения цели.

**Нападающий** – атакующий игрок, расположенный ближе всех к воротам соперника. Нейрогуморальные изменения – процессы, происходящие при передаче нервной системой сигналов в виде нервных импульсов, приводящие к высвобождению гормональных веществ эндокринной системой, которые с кровью поступают к органам и влияют на движения. Могут быть кратковременными и долгосрочными.

**Нозология** – раздел патологии, включающий классификацию и номенклатуру болезней, имеющих некоторые общие признаки, симптомы, проявления и последствия.

**Обводка** – технико-тактический элемент с целью выйти за спину соперника за счет постоянного контроля мяча и финтов.

**Озвученный мяч** – специальный мяч, имеющий внутри емкость со звучащими элементами, которые при перемещениях издадут характерный звук, необходимый для незрячих игроков.

**Основная цель** – забивание голов и обман голкипера.

**Пенальти** – удар, назначенный в наказание за грубое нарушение правил при игре в своей штрафной площади, либо способ определения победителя при игровой ничьей.

**Плато** – период времени, во время которого характеристики спортсмена не меняются. На графиках изображается прямой линией.

**Подножка** – грубое нарушение правил, при котором соперник теряет мяч за счет жестко выставленной против него ноги.

**Полузащитник** – игрок, действующий в качестве связующего звена между защитой и нападением. Основная функция – помощь игрокам защиты и нападения, в зависимости от ситуации на площадке.

**Пространственно-ориентационные навыки** – умения, позволяющие определить свое положение человеком в пространстве и при перемещениях. Требуется социальной реабилитации для инвалидов (в том числе – для слепых и слабовидящих).

**Психофизиология** – наука, изучающая физиологические механизмы субъективных психических явлений, состояний и индивидуальных различий.

**Самоконтроль** – способность контролировать свои мысли, действия, эмоции и поведение в целом. Самоконтроль основан на воле.

**Свободный удар** – удар с точки незначительного нарушения, при котором гол будет засчитан только в случае касания мячом любого игрока.

**Сейв** – продуктивное действие за счет мастерства голкипера или другого игрока команды, преградившего движение мячу, летевшему в ворота.

**Сенситивный тип** – люди с сенситивным типом акцентуации характера, весьма впечатлительны, характеризуются чувством неполноценности, робостью, застенчивостью.

**Смежная зона** – зона одной из третей площадки, соседняя по отношению к той зоне, где находится мяч или игрок.

**Спорный мяч** – способ возобновления игры после того, как она была остановлена судьей по причинам, прямо не предусмотренными правилами.

**Статодинамический режим** – техника выполнения упражнения, приводящая к закислению мышц при медленном постоянном напряжении и небольшой амплитуде. При отказе появляется жжение.

**Сыгрывание** – достижение согласованности в игре за счет совместных упражнений и действий с целью добиться согласной и дружной игры.

**Темперамент** – индивидуальная совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов человека: темпа, ритма, интенсивности.

**Угловой удар** – удар, назначаемый с угла площадки после пересечения мячом лицевой линии, от своего игрока.

**Удар пыром** – удар в центр мяча носком обуви на силу.

**Удар щечкой** – удар внутренней стороной стопы за счет вращательного движения голени по вертикали.

**Штрафная точка** – точка площадки, с которой производится штрафной удар за нарушение, произошедшее в этом месте.

**Штрафной удар** – удар с точки нарушения правил, при котором может быть засчитан гол при прямом попадании в ворота.

#### СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

**АД** – артериальное давление.

**БМВ** – быстрые мышечные волокна.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**ВГД** – внутриглазное давление.

**ВСМ** – этап высшего спортивного мастерства.

**ВФСС** – Всероссийская федерация спорта слепых России.

**ВЧД** – внутричерепное давление.

**ГМВ** – гликолитические мышечные волокна.

**ИБСА (IBSA)** – Международная ассоциация федераций спорта слепых.

**МАМ** – максимальная алактатная мощность.

**ММВ** – медленные мышечные волокна.

**НП** – этап начальной подготовки.

**ОВЗ** – ограниченные возможности здоровья.

**ОМВ** – окислительные мышечные волокна.

**ОС** – оптимальное соотношение.

**ОФП** – общефизическая подготовка.

**ПИ** – Паралимпийские игры.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

**СОГ** – спортивно-оздоровительные группы.

**СС** – этап спортивного совершенствования.

**СФП** – специальная физическая подготовка.

**ТПП** – тактико-техническая подготовка.

**УТГ** – учебно-тренировочные группы.

**ФО** – физкультурно-оздоровительные группы.

**ЦНС** – центральная нервная система.

## ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол 5×5 (класс В1) – паралимпийский вид спорта. Первые матчи состоялись на Паралимпийских играх в Афинах в 2004 году. С тех пор паралимпийские турниры проводят регулярно. Пять из них выиграла Бразилия. А в 2024 году чемпионом стала Франция. Призёрами Игр также были Аргентина, Испания, Иран, Китай, Франция и Марокко. Кроме того проходят чемпионаты континентов и мира. В мировом рейтинге обычно лидируют Бразилия и Аргентина. В 2022 году Международная ассоциация федераций спорта слепых (IBSA) официально закрепила название вида спорта - «футбол слепых» (blindfootball). А в реестре Минспорта РФ он значится как «футбол – мини-футбол 5×5 (В1)». Эти разночтения ещё предстоит уладить. Далее мы будем писать «мини-футбол слепых».

В России мини-футбол слепых развивается с 2004 года. Первые соревнования прошли на стадионе «Орбита» в Дзержинском. В 2015 году сборная России взяла серебро чемпионата Европы и получила путёвку на Паралимпиаду 2016 в Бразилии. Но решением МПК всех наших спортсменов отстранили от всех стартов ПИ. В 2017 году наша сборная стала чемпионом Европы и завоевала место на чемпионат мира в Мадриде (2018). Команда вышла в полуфинал и заняла 4-е место среди 16 сильнейших команд мира. В 2018 году сборная команда РФ победила на турнире в Грузии, а в 2021 году сборная России стала второй на международном турнире в Италии.



**Фотография 1. Тренировочное мероприятие сборной команды РФ на базе Imnsport в Адлере**

В российских соревнованиях по мини-футболу слепых в разное время участвовали команды из таких регионов, как: Москва, Московская область, Марий Эл, Нижегородская область, Тульская область, Дагестан, Татарстан, Ингушетия, Ставропольский край, Чеченская Республика, Хабаровский край, Свердловская область, Чувашия, Краснодарский край, Санкт-Петербург, Рязанская область, Липецкая область, Новосибирская область, Вологда и Череповец, Самара и Красноярск, Крым и Воронеж.

Включение мини-футбола слепых в Спартакиаду слепых и слабовидящих школьников почти ничего не изменило в географии этого вида спорта. Новые юношеские команды появляются в основном ради участия в этой Спартакиаде. Они базируются в интернатах для детей с нарушением зрения и, как правило, не выходят на общероссийский уровень. Почему? В таких интернатах свои порядки. Проживающему там даже просто выйти за территорию можно только с сотрудником. А попасть на тренировку вне интерната — крайне сложно. Поэтому главный путь развития — оборудовать площадки прямо в интернатах и ввести ставки тренеров по дополнительному образованию. Но этому мешают многие формальные документы и предписания. Например, в интернатах нельзя постоянно проводить тренировки и соревнования с участием посторонних лиц.

Спортивные школы тоже не особо помогают. Сегодня только в 7-8 регионах есть отделения мини-футбола слепых или ставки тренеров в адаптивных спортшколах. Именно команды из этих регионов и являются лидерами.



**Фотография 2. Костяк сборной команды составляют игроки Москвы, Мособласти, Марий Эл и Дагестана**

У взрослых в итоге борьба за кубки часто сводится к противостоянию Московской области и Москвы. Либо они играют между собой, либо победителя среди фаворитов определяет количество голов, забитых другим командам. Похожая картина и в борьбе за места между Дагестаном и Марий Эл. Всё это говорит не только о печальном состоянии мини-футбола слепых, но и об отсутствии продуманной системы поддержки.

Команды ютятся на временных площадках. Имеется слабое обеспечение экипировкой, инвентарем и оборудованием. Не хватает грамотных тренеров. Тренерам приходится искать спонсоров. Всё держится на доброй воле. Тренеры часто работают на общественных началах. Но тогда они не обязаны составлять планы работы и отчитываться. Это сказывается на уровне тренировок и игр. И показывает, как в регионах относятся к этому виду спорта. Всё это мешает развитию. Однако, несмотря на такое положение, заметно выросло мастерство у некоторого числа ведущих спортсменов, команд, тренеров. Именно они — резерв сборной России.

Министерство спорта РФ и Всероссийская федерация спорта слепых регулярно проводят для сборной России тренировки, сборы и восстановительные мероприятия. Каждый спортс-

мен проходит углублённое медицинское обследование (УМО). Но из-за того, что лидирующие регионы поставляют много игроков в сборную, разрыв в уровнях с другими командами не сокращается. В итоге сужается круг перспективного резерва. Скамейка запасных становится очень короткой. Фактически база для отбора в сборную ограничена всего 4-я регионами.

О развитии мини-футбола слепых не приходится говорить даже на уровне округов и субъектов, не говоря уже о муниципалитетах и ведомствах. Часто это связано не только с малым количеством зарабатываемых медалей, но и с общим отношением к спорту инвалидов.

Отсутствие нормативной и методической литературы тоже сильно осложняет жизнь командам. И всё же работа по развитию мини-футбола слепых и подготовке сборной в стране ведётся. И мы не можем не замечать и не приветствовать весомые результаты как на международном, так и на российском уровне.

## **Часть 1. ОБЩЕСПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОДХОДА К МИНИ-ФУТБОЛУ СЛЕПЫХ**

Когда человек впервые слышит о мини-футболе слепых, он удивляется и восхищается. Если вы дошли до этих строк, у вас мог возникнуть вопрос: зачем вам это? Кто-то не любит спорт, кому-то неинтересен футбол, а для кого-то тема инвалидности вообще неприемлема. Так или иначе, дальше текст для тех, кому это интересно. Для тех, кто думает: с одной стороны — «как подготовить команду слепых футболистов?», а с другой — «способен ли я на это?».

Для будущего тренера можно выделить такие этапы работы:

- изучить вопрос;
- превратить интерес в потребность;
- поставить цель;
- найти мотив;
- начать действовать целенаправленно;
- проанализировать сделанное;
- скорректировать свои действия и взгляды;
- достичь цели;
- получить удовлетворение;
- поставить новую цель — и так далее.

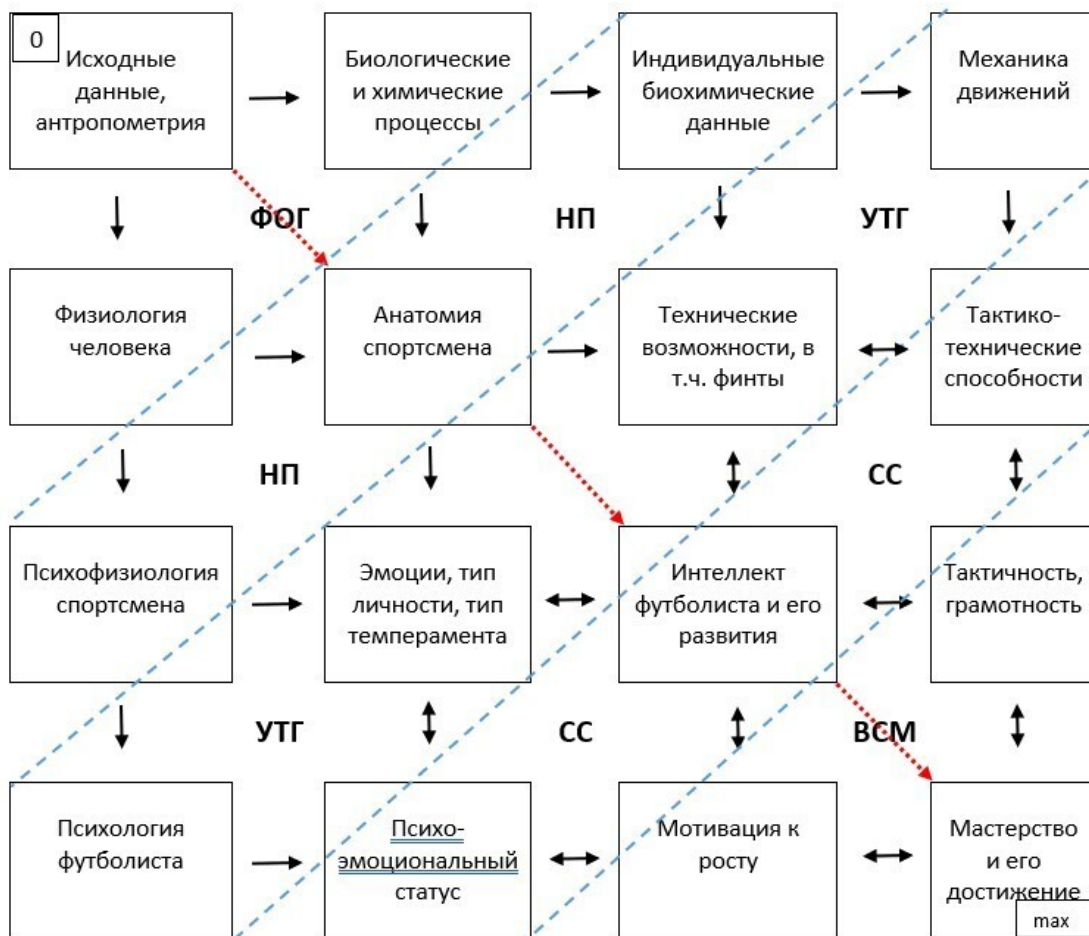
На любом этапе можно споткнуться и остановиться. Чтобы пройти весь цикл и набрать высоту для новых достижений, надо ответить на один вопрос: тренерская работа — это зов души или просто работа за зарплату? Если только деньги, дальше читать не стоит. Я слышал такое: «Дадут зарплату 100 тысяч — тогда и подумаем». Таким «труженикам» здесь не понравится. Можете не читать дальше.

Теперь об общих принципах работы с инвалидами. Важно учитывать особенности их заболевания. В нашем случае — слепоты или ослабленного зрения. Для этого нужно войти в их мир, погрузиться в него. Но слепые не пускают к себе всех подряд. Не зная их специфики и не имея подготовки, можно навредить.

Один из путей — обучиться или переучиться по специальности «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт». Знания и документы — обязательное условие профессиональной работы.

Ставя задачи себе и спортсменам, надо понимать: что есть на старте? К чему мы идём? Каким должен стать спортсмен в итоге? Какой должна быть команда? На первый вопрос ответит поход в детский сад для слепых. На второй — взгляд на сборную Бразилии. Без специальных знаний здесь не продвинуться. Ситуация междисциплинарная. Знания из разных областей помогают тренерам и игрокам собрать навыки в мастерство.

Эту мысль можно показать схемой.



**Рисунок 1. Блок-схема развития футболиста**

Схема условная. Она показывает: мастерство требует междисциплинарного подхода. И что без новых знаний серьёзных успехов не достичь.

Если на схеме провести диагонали снизу вверх или слева направо, увидите этапы развития спортсмена. Они соответствуют этапам спортивной подготовки в России:

- физкультурно-оздоровительный (ФО);
- начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный (УТ);
- спортивного совершенствования (СС);
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Это не истина в последней инстанции. У нее есть свои плюсы и минусы. Но схема призвана заставить задуматься о путях развития слепого футболиста. Детализировать можно по-разному. Например, движение к мастерству — как процесс:

- развития личных качеств;
- умения формировать своё состояние и влиять на него;
- совершенствования разных процессов;
- расширения круга общения.

Как именно двигаться? Как делать это продуктивно? Вот примерная последовательность:

- отобрать кандидатов;
- проанализировать их качества;
- развивать эти качества;
- снова анализировать и корректировать;
- выбрать специализацию;

- анализировать и корректировать;
- углублять специализацию;
- отрабатывать командные моменты;
- анализировать и корректировать;
- строить команду;
- формировать командную игру;
- и так далее.

Модель не нова. Она просто показывает, чем этот процесс (на начальной стадии) отличается от роста в индивидуальных видах спорта. Отличие в том, что нужна серьёзная работа над командным духом и мышлением. Особенно там, где уже есть яркие индивидуальности.

Есть много научных данных о развитии физических качеств с возрастом. Почти все авторы сходятся: рост физических качеств (за редким исключением) заканчивается к 18–20 годам. На графиках уровня этих качеств плато — почти горизонтальная линия — после 20–30 лет чаще всего переходит в спад. Исключения: сила, аэробная выносливость и темп движений (влияет на скорость). Поэтому, начиная работать со спортсменами (особенно юными), надо знать границы развития их физических качеств и понимать, на что и как можно повлиять.

К 20–25 годам биологическое развитие организма заканчивается. На первый план выходят не столько базовые физические качества, сколько опыт, мастерство, интеллект и психология. Чем выше уровень, тем больше требований к психологической подготовке. Потому что среди примерно равных по физическому состоянию чаще побеждают те, кто сильнее психологически.

## 1.2. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ КОМАНДЫ

Мини-футбол слепых – это командный игровой вид спорта. Точнее, коллективный. Как и все другие виды футбола.

Многим незрячим спортсменам приходилось раньше жить в ограниченном пространстве. Общения было мало. Поэтому навыки коллективного взаимодействия у них развиты слабо. Чтобы полноценно развивать эти навыки, нужно с детства, с ранних этапов развития, включать в программы обучения командные игры и упражнения. В них стоит использовать способы пространственной ориентации и приёмы общения.

Пространственно-ориентационные и базово-коммуникативные навыки – это основа, на которой строится обучение коллективным действиям в мини-футболе слепых. При этом при построении команды важно учитывать личные склонности игроков. Например, кто-то – создатель (нападающий). А кто-то – разрушитель (защитник). На начальном этапе универсальные спортсмены встречаются редко. Особенности каждого видны почти сразу. Тренеру важно не упустить их, а развивать.

В мини-футболе слепых у игроков высокого класса оба приведённых выше качества развиты достаточно сильно. Одно удаётся подтянуть до уровня другого. Но за этим стоит усердная и очень кропотливая работа. Это и есть задача последующих этапов обучения.



### Фотография 3. Построение команд перед игрой

Когда тренер отбирает юных спортсменов по специальным качествам, он должен понимать: в каком направлении развивать уже имеющиеся навыки. И когда начинать работу над другими.

Чаще всего с юных лет видно, кто перед тренером – будущий нападающий или будущий защитник. Бывают, конечно, исключения. Позиция полузащитника (или переднего защитника) здесь отдельно не обсуждается. Потому что в ходе долгой подготовки такие спортсмены проявляют себя сами. Тренеру нужно лишь дать им такую возможность.

Все игроки команды должны уметь отбирать мяч и вести его. Но у каждого это получается по-своему. На это влияет много разных факторов. И тренеру важно пробовать ставить всех игроков на разные позиции. И тренировать их на всех линиях. Это помогает и спортсменам, и тренерам лучше понимать друг друга и представлять, что может случиться в игре.

Особенности мини-футбола слепых влияют на принципы построения команды. Они предъявляют к игрокам серьёзные требования. В каждой команде есть сильнейший состав. Его игроки получают максимальные нагрузки. При этом на каждую линию стоит иметь хотя бы по одному запасному.

На начальных этапах обучения количество кандидатов на отбор должно быть как можно больше. Это очевидно. Отбирая лучших игроков, тренер выстраивает нужный ему состав – тот, который считает оптимальным.

В зависимости от периода обучения (ФО, НП, УТ, СС, ВСМ) перед командой ставятся разные задачи. В начале обучения в игре можно использовать более многочисленные составы. Например, по пять или по шесть полевых игроков. Это усложняет игру. Расстановка по позициям тогда не так важна.

Фантазия и опыт тренера подскажут, что варианты можно и нужно чередовать. Например: шесть защитников против шести нападающих. Или 5+1 против 4+2. И так далее. Просматривая игроков, можно дать каждому побывать в разных амплуа.

Итог: если в команде есть два-три состава, тренеру легче варьировать состав на игру. В командах неизменны ротации – состав меняется по разным причинам. Поэтому лучше, чтобы у тренера было по несколько равноценных игроков для разных задач. Они будут конкурировать за место в основном составе.

Эти рассуждения подходят для команд любого уровня. И они показывают противоречие: нельзя вырастить качественно много однотипных игроков в одной команде. Но при этом нужно иметь возможность делать много равноценных замен.

Если исходить из финансовых возможностей команд и других ограничений, оптимальное число игроков – примерно два состава. Однако потребность в равнозначных заменах требует уже три-четыре состава. Из этого можно сделать вывод. Для полноценной жизни команды, как и в любом другом виде футбола, необходимо иметь команду-дублёра. У неё тоже должен быть полуторный или двойной состав. Это позволит проводить спарринги и иметь резерв для замен.

Ничего нового в этом нет. Но для мини-футбола слепых, которому и так трудно существовать, такой подход пока маловероятен. В то же время для двух сильнейших команд России – Московской области и г. Москвы – можно говорить именно о таком подходе.

Особенно важна многовекторность состава для сборных команд. Не просто иметь скамейку запасных, а качественно подбирать равнозначных игроков.

Маленьких спортсменов с раннего возраста можно приучать к футболу. Это поможет не только развить навыки командной игры, но и сформировать автоматическую реакцию на голос тренера и другие звуковые подсказки. В последние годы организаторы проекта «Мяч для всех» разработали и выпускают уменьшенный озвученный мяч. Он предназначен для игры слепых детей. Так что определённый прогресс есть.

## 1.3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ МИНИ-ФУТБОЛОМ СЛЕПЫХ

Правила безопасности в мини-футболе слепых можно разделить по назначению. Отдельно — для спортсменов и для тренеров (и всех, кто проводит занятия).

Ещё правила делятся на две группы:

- прямые — касаются игры;
- косвенные — пожарная, антитеррористическая, военная, политическая безопасность.

Их тоже надо строго соблюдать.

Дальше о первой группе. В неё входят:

- медицинские требования (антидопинговые, санитарные, гигиенические и др.);
- требования к месту занятий;
- требования к поведению на тренировках и играх, к дисциплине;
- требования к экипировке и форме.

Медицина. Нужны медицинские работники с аптечкой на играх и тренировках, постоянное медицинское сопровождение и диспансеризация с учётом особенностей слепых. У них чаще бывают гормональные и нейрогуморальные сбои, меняется давление, снижен иммунитет. Врачи это корректируют. И на занятиях об этом надо помнить. Кроме того, в последней редакции правил по виду спорта на 2026-2029 г.г. указана во время проведения международных игр и сборов обязательность присутствия в каждой команде своего врача.

Место занятий. Требования для слепых:

- безбарьерная среда;
- безопасные подходы, проходы, раздевалки, туалеты;
- специальная площадка для В1: борта, мягкие накладки, от линии ворот до препятствий — не менее двух метров.

Поведение и дисциплина. Касается всех. Сюда входят правила до и после тренировок (включая дорогу и транспорт) и во время занятий: обозначение слепых игроков, голосовое сопровождение, запрет на грубость, опасные столкновения и удары о препятствия.



#### **Фотография 4. Нападение на вратаря**

Экипировка и форма. Запрещены ремни, украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), шиповки и бутсы. Обязательны щитки на голень. Можно использовать повязки, маски, шлемы, наколенники, налокотники, раковины для вратарей.

Незрячим игрокам нужно сразу объяснить правила обозначения себя. Перед тренировками и играми тренеру надо осмотреть место занятий, рассказать о местных условиях, познакомить с препятствиями. Хорошо дать возможность тактильно проверить размеры площадки, ворота, борта — до игр и, возможно, перед каждой тренировкой.

Инструктаж по технике безопасности обязателен. Всё регистрируется в журналах.



#### **Фотография 5. Лежа играть нельзя**

Надо объяснить всем голосовое сопровождение тренировок и игр: что значат команды, их порядок и приоритет. Стоит научить спортсменов вовремя подавать сигналы, сообщать о плохом самочувствии или травме.

Ответственные за тренировки и игры должны регулярно опрашивать спортсменов о самочувствии и следить за ним. Для этого перед, во время и после занятий проводят контроль функционального состояния. Например, можно научить спортсменов считать свой пульс. И во время больших нагрузок время от времени давать команду на его подсчет. Контроль помогает избежать травм и болезней. После тренировок и игр осматривают место, где они проходили: всё ли в порядке, никто ли ничего не забыл, безопасно ли оборудование.

Важно: в тренерском штабе должно быть достаточно людей для обеспечения безопасности.

Вопросы пожарной, антитеррористической и санитарной безопасности напрямую не помогают росту команды, но без них нельзя проводить занятия легально и безопасно. Решать их должен не тренер.

Однако, перед самой тренировкой или игрой тренер обязан убедиться, что все нормы соблюдены. Он полностью отвечает за жизнь, здоровье и безопасность спортсменов. Во время игр есть ещё организаторы, но с тренера это не снимает ответственности.



## 1.4. ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Тренировочный процесс — основа подготовки игроков и команды. О том, как строить тренировки, написано много. Но в мини-футболе слепых, кроме особенностей ОВЗ и личных качеств, есть ещё множество ограничений: медицинские противопоказания, безопасность, доступная среда. Поэтому перед началом обучения и перед каждой тренировкой обязательны инструктаж, осмотр, тестирование и подготовка.

Сам тренировочный процесс делят на части. Вот они:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка.

Отдельно — участие в соревнованиях: спарринги, товарищеские, тестовые, учебные и турнирные игры. К ним — отдельные требования.



### Фотография 6. Контроль мяча

Варианты построения тренировки:

- индивидуальная;
- в парах;
- в группах по три, четыре и больше;
- командные занятия, эстафеты;
- спарринги и игры.

Для успеха важна скорость. Она зависит от:

- наследственности (генов);

- быстроты реакции (латентного периода);
- строения мышц и соотношения волокон;
- быстроты одного движения;
- скорости передвижения;
- скорости ведения мяча с контролем;
- умения обходить препятствия.

Самые важные — последние три. Поэтому со спортсменами старше 16–18 лет больше внимания уделяйте не развитию уже сформированных качеств, а специальной технической подготовке и поддержке физических кондиций. На тренировках ключевую роль играют помехи: они должны имитировать действия защитников. Даже на первых этапах это помогает лучше ориентироваться.

Во время тренировок полезно создавать и шумовые помехи — чтобы игроки привыкали к шуму и умели выбирать из него нужную информацию. Важно научить слышать не только сигналы своей команды, но и команды соперников и правильно на них реагировать. Решающее значение имеет привыкание к голосам тренера, вратаря, гида.

Основная нагрузка — в главной части занятия. Разминка втягивает организм в работу, заминка помогает выйти из неё. Тренировки должны быть полезными и эмоциональными. Без эмоций игроков не бывает, так что на тренировках их тоже надо поднимать.

Нагрузка «до пота» — неотъемлемая черта, но не самоцель. Если тренер постоянно доводит спортсменов до изнеможения, вопрос к его профессионализму. Он старается поднять нагрузку до соревновательного уровня, но главный инструмент — баланс между нагрузкой и отдыхом.

Помните: тренированность растёт с нагрузками. Но молочная кислота выводится из мышц только через 72 часа. Поэтому, чередуя пики и спады или проводя занятие на фоне усталости, тренер должен особенно тщательно следить за состоянием спортсменов.

Сколько времени уделять тому или иному виду подготовки, зависит от периода, цикла, состояния игроков и задач. Обычные подходы из обычного футбола подходят лишь частично. Нужно уметь корректировать планы под ситуацию. Поэтому постоянное медицинское и психологическое сопровождение оправдано. Так работают многие команды — например, Великобритании и Японии.

Для каждого занятия важно понимать, чего хочет добиться тренер. Шаблоны и готовые рецепты не работают. Творчество, фантазия и глубокое знание предмета — главные союзники.



### **Фотография 7. Разминка голеностопного сустава**

Огромное значение имеют состав команды и состояние спортсменов. А также этап, цикл и период подготовки.

Для соревнований важно:

- площадка;
- погода;
- покрытие.

Тренировочный процесс должен быть:

- доступным;
- познавательным;
- последовательным;
- интересным;
- прогрессирующим;
- дискретным (с чёткими частями);
- мотивирующим.

Подготовка слепых футболистов может быть индивидуальной, но без общих занятий не обойтись. А еще нужна база и выбор игроков.



### **Фотография 8. Растяжка стопы**

Тренеру приходится согласовывать расписание, место и условия тренировок с организацией (базой). Он же ставит цели и задачи для каждой тренировки, циклов, сборов, составляет планы. Ни один выезд невозможен без правильно оформленных документов. Иначе тренер может получить административную или уголовную ответственность.

## **Часть 2. КОММУНИКАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ МИНИ - ФУТБОЛА СЛЕПЫХ**

### **2.1. ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО**

Главная особенность общения на поле - визуально передать информацию игрокам нельзя. В игре участвуют полностью незрячие полевые игроки и зрячие члены команды: вратарь, тренер и гид (специалист за воротами соперника, направляет атаку). Каждый зрячий отвечает за свою зону. Чтобы игра была слаженной, нужно уметь быстро общаться и передавать информацию. От этого зависит победа.

Хорошее общение делает игру успешной и зрелищной. Но пока единых стандартов общения в игре нет. Наблюдения показывают: команды часто общаются неэффективно. В этой главе разберём, какие языки общения используют в мини-футболе слепых, как их сочетать, какие ошибки чаще встречаются и что делать тренеру, чтобы наладить коммуникацию.

Вот самые частые коммуникационные ошибки в игре:

- зрячие произносят длинные имена. Пока выговоришь, мяч уходит;
- указания звучат нечётко, их легко перепутать. Например, «Влево!» и «Левой!» (ногой) – для игрока почти одно и то же;
- указания слишком длинные. К концу фразы ситуация на поле меняется, указание бесполезно;
- лишние комментарии, вопросы, попытки «воспитывать» по ходу игры – отвлекает и раздражает;
- игроки не подтверждают, что услышали указание. Из-за этого указание дублируют или перефразируют, создавая шум.

Эти и другие проблемы мешают. Но их можно решить, выстроив понятную систему общения. Кроме того, для успеха очень важно, чтобы в команде были постоянные вратари и тренер-гид. Команда привыкает к их голосам, вербальным и звуковым сигналам. Тогда в постоянно меняющейся ситуации она лучше понимает указания.

## 2.2. ЧЕТЫРЕ ЯЗЫКА ОБЩЕНИЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ СЛЕПЫХ

Специфика мини-футбола слепых диктует свои правила: кто, когда и как может отдавать указания. Правила разрешают вербальное управление только тренеру, гиду и вратарю (только в своих зонах контроля). Ну и, конечно, судье. Зрячие могут обмениваться и визуальными сигналами. Полевые игроки – незрячие. Они общаются между собой только голосом.

Во время игры можно использовать разные способы передачи информации:

– только вербальный – между полевыми игроками, игроками и тренером, вратарём, гидом, судьями;

– вербально-жестикуляторный – между тренером, гидом, вратарём, судьями, а также между игроками и вратарём, гидом, тренером;

– только жестикуляторный – между тренером, гидом, вратарём, судьями;

– тактильно-вербальный – между игроками и вратарём, когда вратарь командует голосом и может физически расставлять игроков в своей трети поля (например, при свободном или штрафном ударе);

– звуковой – гид постукиванием по штангам указывает игроку ворота перед штрафным или пенальти.

У каждого способа свои особенности. Развивая их, команда улучшает взаимодействие и результат. Если изучить все виды общения, их переходы и сочетания, можно составить алгоритмы общения и поведения для игроков и всей команды. А дальше – выработать правила и рекомендации для тренеров. Цель: ускорить передачу информации и усилить командную игру.

Учитывая специфику и способы передачи информации, в команде стоит разработать четыре условных языка общения (четыре сигнальные системы):

– язык между игроками – вербальный;

– язык между игроками и вратарём – вербально-жестовый (жесты только от игроков);

– язык между тренером, гидом и игроками – вербально-жестовый (жесты только от игроков);

– язык между тренером, гидом и вратарём – вербально-жестовый.

Теперь разберём каждый подробно.

## 2.2.1. Язык общения между слепыми футболистами

Незрячие игроки общаются на поле не только чтобы обозначить себя, получить точный пас или избежать столкновения. Им нужно вести командную игру, выполнять установки тренера, решать тактические задачи. Все согласования – только голосом.

Главный сигнал для обозначения себя – «Бой» или «Вой». Для русскоязычных лучше «Бой»: звук «Б» - звонкий, его лучше слышно игрокам и судьям.

По аналогии гид подаёт указание «Бей» (а не «Можно») – коротко и императивно. Если игрок владеет мячом, подтверждает - «Я». Чтобы обозначить свое место для паса, кричит «Здесь» (буквы «З» и «Д» звонкие).

Скорость передачи мяча от игрока к игроку, от борта к борту зависит от чёткости языка. Если команда натренирована, слов становится меньше, игроки понимают друг друга почти без них. Отрабатывая приёмы коммуникации, команда вырабатывает свой, индивидуальный язык. Важен автоматизм: указание → действие → результат. Язык должен быть понятен всем своим, но не давать сопернику полного представления о намерениях.

## 2.2.2. Язык общения между слепыми футболистами и голкипером

Когда мяч в зоне защиты, вратарь корректирует движения игроков и организует оборону. В своей трети он отдает указания голосом и получает вербальные ответы. Если игрок принимает мяч в другой трети, связь от вратаря к игроку – вербальная, обратная (от игрока к вратарю) может быть жестом. Всё зависит от подготовки. И еще раз, лучше, чтобы взаимодействие вратаря с полевыми игроками не было понятно сопернику.

Указания вратаря игрокам (чаще защитникам в своей трети) – короткие и четкие: «Вправо», «Влево», «Вперёд», «Назад», «Стоп». При остановках вратарь может выходить из зоны, ставить стенку, давать пояснения.

Для успешной атаки важно взаимопонимание вратаря и принимающего мяч. Например, при вбрасывании игрок атаки показывает направление. Вратарь бросает мяч и сопровождает голосом – подтверждает или отрицает движение, пока мяч не выйдет из его трети поля. Задача: ослабить атаку соперника, усилить свою защиту или ускорить атаку неожиданным способом. Вратарь направляет игроков при штрафных, угловых и свободных ударах, аутах, спорных мячах в своей зоне. Он объясняет не только где мяч, но и где ключевые игроки соперника.

Чтобы начать быструю атаку, вратарь должен отдавать указания нападающим, предвидя события. Когда же мяч пересекает линию защиты к его воротам, вратарь подхватывает игру от тренера и сам начинает вербальное управление. Слаженность, общий язык, тренированность – определяют успех взаимодействия. Ключевая роль – у вратаря.



**Фотография 9. Ошибка вратаря – никто не встречает игрока, нет управляющих команд.**

### **2.2.3. Язык общения между игроками и специалистами (тренером и гидом)**

Этот язык помогает сохранить тактический рисунок игры под конкретного соперника.

Во время игры тренер может вербально сопровождать игроков только в центральной зоне (средней трети). Но во время остановок может давать голосовые подсказки по технике и тактике. Тренер корректирует передачи с борта на борт, игру в центре, движения защитников при мяче в центре. Скорость прохода центральной зоны и перехвата мяча защитниками зависят от чёткости указаний тренера. Плюс тренер помогает при штрафных, свободных, спорных мячах в центре.

Диапазон взаимодействия тренера с игроками большой, качество зависит от подготовки тренера, ситуации на поле, понимания игроками отрететированных указаний. Команды тренера так же должны быть краткими, точными, понятными и известными всем. Тренеру не стоит говорить бессвязно, задавать вопросы или выплёскивать на игроков эмоции.

Гид в своей зоне продолжает работу тренера и наводит игроков на ворота – в игре и при ударах. Требования к его коммуникации такие же.

## **2.2.4. Язык общения между специалистами (тренером, гидом) и вратарём**

Правила запрещают прямое вербальное общение между вратарём, тренером и гидом во время игры. Исключение – паузы, когда мяч вне игры. Поэтому особое значение приобретает язык жестов. В перерывах и остановках возможно вербальное общение.

Также важен язык общения между тренером и гидом. Они должны быть на одной волне и думать одинаково. Именно от их взаимопонимания с вратарём во многом зависит эффективность и результат.

Общая задача: выполнить план на игру, сохранить тактический и стратегический рисунок, при необходимости его скорректировать. В подготовленной команде тренер, гид и вратарь вырабатывают свой язык жестов, понятный только им. Это похоже на язык глухих. Так что возможно полезно изучать и применять словарь футбола глухих.

Помимо общего понимания и автоматизма восприятия, у команды должен быть набор стандартных решений и сигналов, понятных им всем. Шифруя голосовыми и звуковыми символами смену направления, тактические схемы, варианты стандартов, команда поднимает свой уровень.

Невербальные языки общения между вратарём и тренером (в смежных зонах), между вратарём и гидом (в несоприкасающихся) стоит унифицировать.

Смысл любой игры – «обмануть вратаря» соперника и дать коллеге сыграть на ноль. Вратарь, тренер и гид – «глаза команды». Они должны не только общаться на понятном языке между собой, но и «рулить» игроками.

## 2.3. СОЧЕТАНИЯ И ПЕРЕХОДЫ ЯЗЫКОВ ОБЩЕНИЯ

Рассмотрим два варианта: во время игры и во время остановок.

Во время игры возможны такие сочетания:

- в зоне защиты: два языка – между игроками и между игроками и вратарём;
- в центральной зоне: два языка – между игроками и между тренером и игроками;
- в зоне нападения: два языка – между игроками и между гидом и игроками.

У соперников – зеркально. Игроки должны слышать не только друг друга, но и вратаря, гида или тренера, которые работают в своей зоне, где одновременно звучат четыре языка (по два от каждой команды).

Во время остановок стоит выстраивать коммуникационную иерархию: сначала тренер, потом гид, затем вратарь, и только после этого игроки могут переговариваться между собой.

Переходы языков: правилами запрещено вербально сопровождать игроков с мячом на чужой трети поля. Поэтому гид, тренер и вратарь как бы передают игру друг другу. Эту передачу стоит обозначать жестами между специалистами и вратарём.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.