

Разминка и упражнения по мини футболу во время дистанционного обучения.

Теоретическая значимость результатов работы заключается, прежде всего, в том, какие именно упражнения нужно выполнять во время тренировки по мини-футболу.

Практическая значимость работы: полученные результаты показывают отношение игроков к физическим упражнениям, которые применяют в мини-футболе, на основе которых можно будет сделать вывод, необходимы ли они, или нет.

Футзал (мини-футбол) – это разновидность футбола. Но, не смотря на достаточно тесное родство, различия между двумя играми существуют. В мини-футболе: площадка и ворота значительно меньших размеров, чем в обычном футболе, а мяч меньше по объёму.

Каждая команда состоит из 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры – два тайма по 20 минут. Форма игрока: футболка (обязательно должен присутствовать номер), трусы, гетры, щитки и обувь. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или подобного материала. Одежда вратаря должна обязательно отличаться по цвету от одежды игроков обеих команд и судей [1].

В процессе обучения и тренировки футболистов решаются следующие задачи:

1. Совершенствование двигательных и волевых качеств и навыков;
2. Расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);
3. Сохранение и повышение спортивной работоспособности;
4. Расширение знаний в области спорта, биологических наук и привитие навыков гигиены и самоконтроля;
5. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности и, в частности, самостоятельно овладевать спортивным мастерством и управлять своей самоподготовкой.

Последовательное решение этих задач в процессе тренировки позволит более полно использовать колоссальные возможности человеческого организма для достижения высоких спортивных результатов [11].

Каждое занятие надо начинать с легкой разминки. Ее цель – разогреть организм и подготовить его к нагрузкам. Нужно учитывать, что тренировка

не должна обрываться сразу же после большой нагрузки. Поэтому в конце занятий, т. е. в заключительной части тренировки, с помощью легкой пробежки, ходьбы и нескольких гимнастических упражнений приведите организм в относительно спокойное состояние.

Начинать разминку нужно с ходьбы на носках и потом постепенно переходить на спокойный бег. Бег закончить ходьбой, чтобы нормализовать дыхание. На это должно уйти около 3-5 минут.

Во время бега через каждые 8 м выполняйте прыжок вверх. Закончив бег, сделайте большие круги руками вверх, назад (6-8 раз). Лягте на спину поставьте руки вверх и попеременно сгибайте ноги до касания носками правой и левой рук. Повторите 5-7 раз. Сядьте на землю, поставьте руки в упор сзади. Выпрямляйте туловище до упора лежа (5-7 раз). Лягте на спину, поставьте руки в стороны, делайте круговые движения ногами вправо и влево (5-7 раз). Сделайте упор присев, перейдите в упор лежа и медленно сгибайте руки (6-8 раз). Сделайте три забега на 30 м, ведя при этом мяч. На старт возвращайтесь медленно (мяч в руках).

Удар внешней частью подъема:

1. Наносите удары с 8-10 шагов в стенку с места. Обратите внимание на постановку опорной ноги и положение стопы бьющей ноги и туловища;
2. То же, но с разбега.

Удар внутренней частью подъема:

1. «Точная передача». Несколько игроков располагаются в 10-12 м друг от друга. Задача каждого игрока – точно направить мяч одному из своих партнеров;
2. «Угловой удар». Один из игроков ставит мяч на линию ворот в 10-15 м от стойки и совершает 15-20 подач на ворота одному из своих партнеров. Задача партнера – забить мяч в ворота. Затем игроки меняются ролями;
3. «Кто дальше?» На площадке обозначается линия удара. Соревнующиеся поочередно совершают по 5 ударов, стараясь правой ногой послать мяч как можно дальше. Победителем считается тот, кто послал в одной из попыток мяч дальше других. Затем состязания продолжаются, однако удары наносятся уже левой ногой [8].

Ведение мяча ногами:

1. «По прямой». Ведите мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередуйте ведение правой и левой ногой.
2. «По кругу». Начертите на земле круг. Поупражняйтесь в ведении мяча по кругу по ходу часовой стрелки внешней частью подъема левой ноги, а против часовой стрелки – внешней частью подъема левой ноги и внутренней частью

подъема правой ноги. Разучивайте это упражнение в медленном темпе. Туловище при ведении слегка наклоняйте к центру круга. Старайтесь посылать мяч ногой вперед при каждом шаге, не отпуская его на большое расстояние [13].

3. «Между фишками». Разложите на площадке друг за другом несколько фишек. Меняя направление движения, ведите мяч между фишками. Сначала упражнение выполняйте медленно, затем быстрее. Голову держите повыше.

Так же нужно не забывать об упражнениях на гибкость. Перед выполнением упражнения для развития гибкости следует хорошо разогреть мышцы. Выполнять упражнения надо многократно, в то же время, не забывая о паузах для отдыха. Такие упражнения можно выполнять как с мячом, так и без мяча.

Без мяча:

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т. п.) максимальные наклоны назад;
2. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;
3. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;
4. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями;
5. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

С футбольным мячом:

1. Подбрасывайте руками мяч и в прыжке головой направляйте его вверх;
2. Во время медленного бега с мячом в руках бросайте его в землю и после отскока в прыжке головой направляйте вверх;
3. Набрасывайте мяч партнеру на расстоянии 3-4 шагов от него. Партнер в прыжке головой должен направлять мяч обратно. Периодически меняйтесь ролями.

Ещё одно главное составляющее тренировки – это ловкость. Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения можно выполнять тоже с помощью мяча и без него.

С футбольным мячом:

1. Подбросьте мяч руками вверх, сядьте на землю, быстро встаньте, прыгните вверх и поймите мяч;

2. Жонглирование мячом ногами, бедрами, головой;
3. Ведение мяча между флажками на различной скорости;
4. Встаньте с товарищем в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом с помощью ног. По сигналу третьего игрока легким ударом пошлите друг другу мячи. Приняв мячи, продолжайте жонглировать.

Без мяча:

1. Кувырки вперед и назад из упора присев;
2. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги перепрыгнуть через козла;
3. Прыжки через набивные мячи или другие препятствия;
4. Бег между стойками.

Нужно не забывать об упражнениях для развития быстроты. Эти упражнения целесообразнее включать в начало основной части тренировочных занятий по мини-футболу, когда организм хорошо разогрелся, но признаки утомления еще не наступили [14].

Без мяча:

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек;
2. Бег с резкими остановками по сигналу тренера;
3. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость;
4. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

С футбольным мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой;
2. Жонглируйте мячом с помощью ног, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернитесь кругом и быстро ведите мяч;
3. Сделайте рывок к лежащему мячу и совершите удар, стараясь попасть в ворота.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять развитию силы ног. Важно помнить, что упражнения силового характера должны чередоваться с расслабляющими движениями:

1. Из основной стойки сделайте на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернитесь в исходное положение;
2. Из основной стойки приседайте поочередно то на одной, то на другой ноге;
3. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны;

4. Зажмите ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполняйте прыжки вперед или в стороны;
5. Броски ногой набивного мяча;
6. Удары по мячу ногой на дальность.



СОВЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



РАЗМИНКА ПЕРЕД ПРОБЕЖКОЙ



Упражнения для разминки по мини-футболу

- **МЕДЛЕННЫЙ УДАР.** С расстояния 3 шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполните 10–15 ударов.
- **МЕТКО В ЦЕЛЬ.** Выберите цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1х1м). В цель нанесите 15–20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу с небольшого разбега.
- **ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ.** Один из партнеров накатывает мячи сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов с обеих ног, бьющий меняется ролями с подающим.
- **ЗАБЕЙ ГОЛ.** Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15–20 шагах от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями. Чаще всего юные футболисты допускают такие ошибки: бьющая нога движется не параллельно земле; опорная нога ставится слишком близко к мячу. В результате получаете неточный или слабый удар. Для устранения ошибки выполните 8–10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. Следите за наклоном верхней части туловища в сторону опорной ноги и за правильной постановкой опорной ноги. После этого упражняйтесь вместе с партнером в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.
- **ПОДБРОСЬ МЯЧ.** Встаньте в 10–15 шагах от стенки. Подбросьте мяч перед собой в тот момент, когда мяч опустится примерно до уровня колен, нанесите удар с лета. Поупражняйтесь сначала в ударах внутренней стороной стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

ProfPowerPoint.R

Описание	Рисунок	Первые 8-10 дней	Увеличение до
<p>Исходное положение: Руки на затылке (или поясе), ноги врозь. Глубокое приседание на левой ноге. Попеременно менять положение приседа не поднимаясь.</p>		3 раза в каждую сторону	6-8 раз
<p>Исходное положение: Упор лёжа лицом вниз. Плавное спибание и разгибание рук (то же, с подниманием ноги).</p>		3-4 раза	6-8 раз
<p>Исходное положение: Руки на поясе (или опущены вниз). Подпрыгивание на обеих ногах. В воздухе разводить ноги в разные направления.</p>		20 прыжков	До 50 прыжков
<p>Исходное положение: Ходьба с попеременным высоким подниманием коленей и постепенным снижением темпа ходьбы и высоты поднимания коленей. (В комнате ходьба проводится на месте)</p>		30-40 шагов	60-70 шагов без напряжения



1 Разминка

• Разминка должна длиться минимум 10–20 минут.



А) Суставная гимнастика

Б) Растяжка
Прижмите пятку правой ноги к тазу и чуть наклонитесь вперед.

В) Динамика
• Приседания – 30 раз
• Отжимания с мячом на спине – 30 раз.
• Выпрыгивания (выпрыгнуть вверх, взмахнув руками над головой) – 10 раз

• Прыжки на обеих ногах – 30 раз
• Бег с высоко поднятыми коленями
• Бег, совмещенный с ударами пятками по тазу

Продолжительность каждого упражнения 5 минут и более.

4 В воздухе



Задача:

Держать мяч в воздухе, не давая ему упасть на землю, ударяя по нему попеременно левой и правой ногой.

5 Удары головой



Задача:

Подбросив руками мяч, отбить его головой, посылая вверх, а опускающийся мяч отбивать то головой, то ногой, то грудью.

6 Остановка

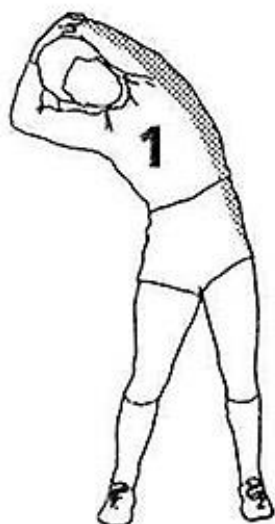


7 Отдать пас

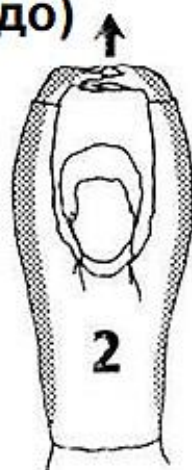


Футбол европейский (до) ↑

Перед растяжкой — один круг трусцой вокруг поля.



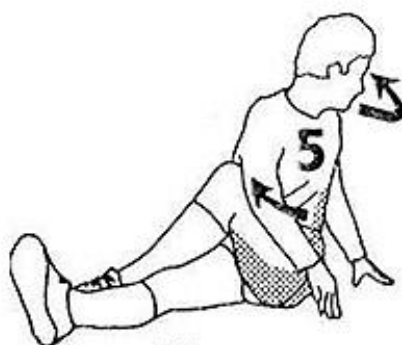
8-10 секунд
для каждой стороны



10-15 секунд



20-30 секунд



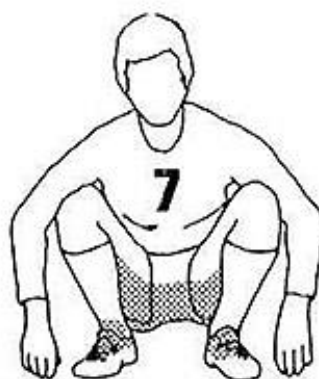
8-10 секунд
для каждой стороны



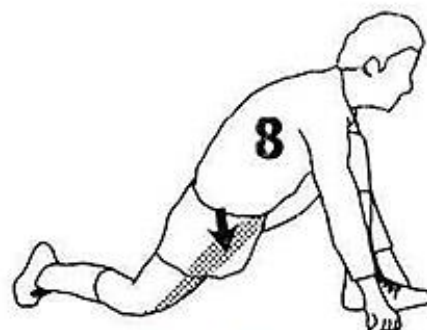
10-15 секунд
для каждой ноги



5-8 секунд



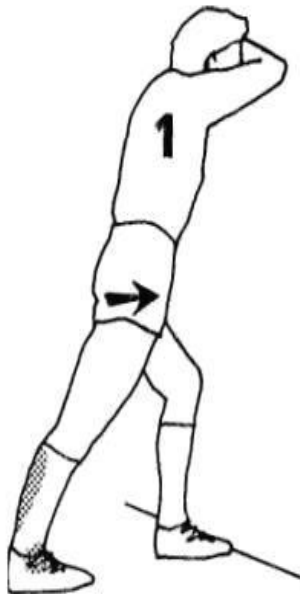
10-15 секунд



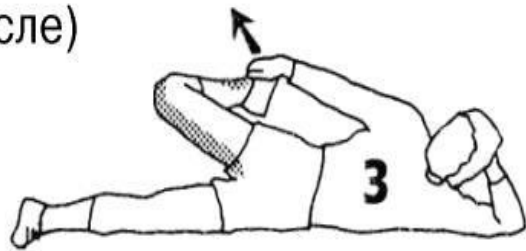
15 секунд
для каждой ноги

Футбол европейский (после)

Примерно 3 минуты



15 секунд
для каждой ноги



10 секунд
для каждой ноги



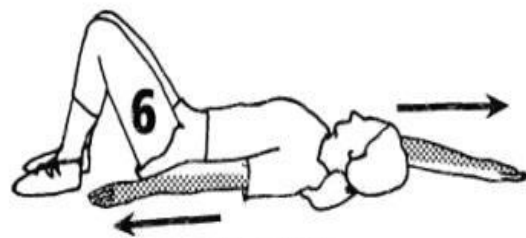
15-20 секунд



15 секунд
для каждой ноги



15 секунд
для каждой ноги



3-5 секунд
2 раза для каждой стороны

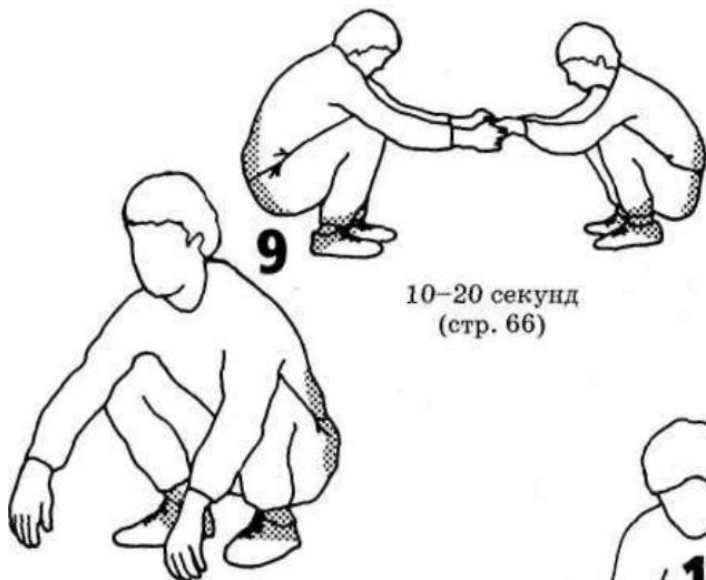


5 секунд
2 раза



10 секунд
для каждой стороны

**Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
1, 3, 4, 5, 6.
Примерно 2 минуты.**



10-20 секунд
(стр. 66)



5-8 секунд
(стр. 59)



20 секунд
(стр. 58)





А также просмотр видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8>