



**Ф**изическая подготовка школьников, занимающихся в секции мини-футбола, предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка.

**Общая физическая подготовка** имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Словом, общая физическая подготовка - это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, та его основа, без которой немислимо качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола. Основными средствами общей физической подготовки служат прежде всего общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по общей физической подготовке с учащимися, преподаватели должны соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений следует осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп;

- объем нагрузки в каждом занятии и в серии следует повышать постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся;

- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с юными футболистами 16-17-летнего возраста - с максимальной;

- в занятиях с юными футболистами 10-15-летнего возраста не рекомендуется в течение длительного времени применять повышенные нагрузки, т.к. из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

**Специальная физическая подготовка** основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини-футбола,

как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических

---

вариантов в атаке и обороне.

Занятия по специальной физической подготовке в секции мини-футбола рекомендуется проводить не ранее 11-12 лет. Начинать необходимо с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, подвижных игр, а также самой игры в мини-футбол. Однако следует иметь в виду, что невысокий уровень физической подготовленности занимающихся сдерживает развитие их способностей при овладении технико-тактическим арсеналом этого вида спорта и его совершенствование.

Общая и специальная физическая подготовки находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики мини-футбола, с другой - определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки занимающихся в секции мини-футбола должна определяться с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств (табл. 10), под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека, в т.ч. и спортивная.

Таблица 10

**Примерные сенситивные периоды изменения ростовых показателей  
и развития физических качеств с 8 до 17 лет**

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес					+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+				+	+	+
Сила максимальная						+	+		+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость										
(аэробные возможности)	+	+						+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные возможности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. В процессе подготовки юных футболистов преподаватели наряду с преимущественной направленностью в развитии определенных физических качеств должны также уделять внимание и развитию тех качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Следует также

учитывать, что у девочек сенситивные периоды развития физических качеств наступают обычно на один год раньше, чем у мальчиков.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Мини-футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, мини-футбол требует, прежде всего, скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в мини-футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим, в занятиях со школьниками в секции мини-футбола использование статических упражнений следует ограничить. А при выполнении таких упражнений следует сочетать их с упражнениями на расслабление и гибкость. И это вполне понятно. Ведь для игры в мини-футболе требуется только определенный уровень данного физического качества - силы, которую, как уже говорилось выше, они могут реализовать в максимально короткое время, - это динамическая сила.

Наиболее благоприятными периодами для развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 16-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет. А вот наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем



школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Именно в этот период силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. Таким образом, именно с учетом приведенных данных на каждом этапе многолетней подготовки следует планировать работу по развитию данного физического качества у школьников, занимающихся в секции мини-футбола.

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты быстроты находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции детей во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений в детском возрасте могут быть увеличены.

Мини-футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Большое внимание в тренировке быстроты юных футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и хотя бы на небольшом расстоянии достигать еще большей скорости.

Упражнения на развитие быстроты дают больший эффект, если преподаватели, ведущие занятия в секции мини-футбола, имеют возможность контролировать и точно оценивать достигнутый уровень быстроты своих воспитанников. Следует также иметь в виду, что большое значение для достижения в упражнениях максимальной быстроты имеет соревновательный метод. Например, в качестве таких упражнений рекомендуется использовать хорошо освоенные упражнения техники и тактики. Однако недостаточно хорошо освоенные технико-тактические приемы юные футболисты будут неспособны выполнять на предельной скорости, т.к. их основное внимание будет сосредоточено не на скорости, а на технике выполнения приемов.

Таким образом, основой методики развития быстроты являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15-20 мин. Мышцы юных футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае может произойти разрыв мышц, связок, вызывающих у занимающихся сильные болевые ощущения.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие быстроты у юных футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень быстроты.

Наиболее благоприятными периодами для развития быстроты у мальчиков и девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. В целом половые различия в уровне развития скоростных способностей у детей и подростков невелики до достижения ими 12-13-летнего возраста. Однако позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (например, бег).

### ***Примерные упражнения на развитие быстроты***

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

2. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Два Мороза», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.

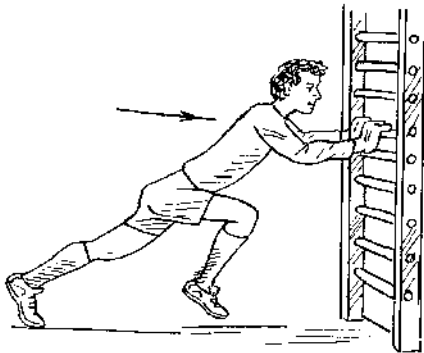


Рис. 1

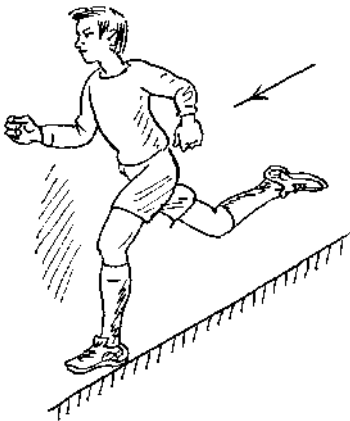


Рис. 2



Рис. 3

3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.

4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу (рис. 1).

6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

7. Старт с места. Бег под уклон (рис. 2), бег в гору (рис. 3).

8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. *Вариант:* то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.

10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.

11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).

12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

14. В висе на предплечьях на брусках выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.

16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.

17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество - одно из важнейших для игроков, посвятивших себя мини-футболу. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В то же время выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости у школьников, занимающихся в секции мини-футбола, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в этом виде спорта, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче.

Как известно, деятельность игрока в мини-футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности до 3-8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т.п.), а с другой - умеренной работой в отдельные периоды игры. При определении методов развития выносливости у занимающихся в секции мини-футбола преподаватели должны различать два ее вида - общую и специальную выносливость.

**Общая выносливость** - это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у школьников является равномерный и интервальный. Учитывая специфику мини-футбола, в занятиях со школьниками рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у юных футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у юных футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений. В целом же оптимальной стратегией развития выносливости у школьников, занимающихся в секции мини-футбола, является использование в занятиях упражнений, задействующих все основные мышечные группы.



На занятиях с детьми младшего школьного возраста следует учитывать, что нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы должна быть очень непродолжительной и чередоваться с достаточным отдыхом.

С возрастом способность к поддержанию усилий на постоянном уровне улучшается. Более того, в ходе систематических занятий спортом в организме происходят изменения физиологического состояния, т.е. организм постепенно адаптируется к нагрузкам и состоянию утомления, а также приобретает способность быстро восстанавливать силы после физических нагрузок. Учитывая это, преподаватели должны периодически пересматривать доступность таких нагрузок в сторону их усложнения, естественно, без ущерба для здоровья школьников.

На занятиях с учащимися среднего школьного возраста основным средством развития общей выносливости является спокойный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 8-10 до 20 мин (при ЧСС 140-150 уд./мин). В дальнейшем можно использовать так называемый равномерно-переменный метод развития общей выносливости, для которого характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что дает возможность использовать более интенсивные упражнения. Например, в процессе бега на 1000 м юные футболисты, пробежав первые 200 м в невысоком темпе, выполняют ускорение на 20-30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегаются с различной интенсивностью, что определяется целями и задачами данного цикла и, естественно, подготовленностью занимающихся.

Применяя в работе со школьниками, занимающимися в секции мини-футбола, данный метод, следует учитывать, что интенсивность выполнения упражнений должна быть такой, чтобы на завершающей стадии ЧСС достигала 160 уд./мин. Продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 30-45 с, интервал отдыха - от 15 до 45 с. К концу паузы ЧСС должна снизиться до 120-140 уд./мин.

Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись занимающимися при сравнительно устойчивом режиме.

В занятиях с девушками и юношами 16-17 лет для улучшения аэробных возможностей организма достаточно широко применяется интервальный метод. При этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС - 90-170 уд./мин); их продолжительность - от 1 до 3 мин; интервал отдыха - от 30 до 90 с; число повторений - до 10. Если же упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 мин, а число серий в одном занятии - от 2 до 6.

**Специальная выносливость** - это способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств.



В специальной выносливости занимающихся мини-футболом следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8.

Для развития игровой выносливости у юных футболистов рекомендуется использовать разнообразные методические приемы, рациональность которых доказана спортивной практикой (продление времени учебных игр сверх обычного на 5-10 мин, введение в игру новых или отдохнувших противников, учебные игры с уменьшенными составами, использование в процессе учебных игр упражнений различного тренирующего воздействия).

Высокий темп, характерный для мини-футбола, требует от преподавателей, ведущих занятия с юными футболистами, развития способности многократно входить в игру, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В целях подготовки организма занимающихся к выполнению такого игрового режима рекомендуется широко использовать интервальный метод тренировки. Например, в учебных играх высокой интенсивности с увеличением игрового времени можно планировать перерывы до 5 мин для отдыха или выполнения какого-либо технического приема. После каждого такого перерыва игрокам дается задание действовать с максимальной активностью и интенсивностью. Или же, вместо обычных 3-4 мин игрового времени, как правило, проводимого игроками в своей смене в календарных матчах, в учебных играх рекомендуется использовать 5-7-минутные отрезки и т.п.

В работе с юными вратарями рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой **прыжковой выносливости**, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста, пола и физической подготовленности занимающихся.

### **Примерные упражнения на развитие выносливости**

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.
2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.
4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.
5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.
6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.
7. Игровое упражнение на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю.
8. Игровое упражнение 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.
9. Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.
10. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. *Вариант:* то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками.

### **РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

Ловкость - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В мини-футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Ловкость органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

Планируя работу со школьниками, занимающимися в секции мини-футбола, рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на ловкость требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утом-

ления дает малый эффект. Вот почему при выполнении таких упражнений (так же, как на быстроту и силу) необходимо использовать интервалы отдыха, достаточные для восстановления. В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок. Например, в занятиях с юными футболистами упражнения на ловкость следует проводить только после предварительной разминки, когда организм еще не проявил признаков утомления. В одном занятии не рекомендуется планировать слишком много упражнений на ловкость.

Различается общая и специальная ловкость. Основная задача **общей ловкости** - расширить у занимающихся объем двигательных навыков. К средствам развития общей ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Развитию общей ловкости также способствует выполнение учащимися знакомых упражнений в непривычных условиях (иное покрытие площадки, занятия на газоне, иное расположение препятствий и т.п.), а также зеркальное выполнение упражнений.

Под **специальной ловкостью** понимается умение гибко, пластично приспособлять свои движения к постоянно меняющейся игровой обстановке. В мини-футболе специальная ловкость проявляется как в действиях игроков с мячом, так и без мяча. Перемещения по игровому полю, ведение и финты, удары и т.п. требуют от футболистов широкого проявления координационных возможностей.

Основой специальной ловкости является общая ловкость. Специальная ловкость приобретает занимающимися в процессе многолетней подготовки в секции мини-футбола. Уровень данного физического качества меняется с расширением двигательного арсенала и приобретением соревновательного опыта. Чем богаче такой арсенал, тем легче они будут ориентироваться в сложных игровых ситуациях.

И все же, работая над развитием ловкости юных футболистов, следует иметь в виду, что перенос ловкости в принципе довольно ограничен. Например, во время тренировочных занятий учащиеся довольно уверенно могут выполнять жонглирование мячом различными способами, а также целый ряд других технических приемов. В игре же они оказываются зачастую не столь умелыми, а порою просто беспомощными даже в элементарных ситуациях. Вот почему для развития у школьников специальной ловкости рекомендуется использовать в процессе обучения и тренировки те же средства, которые дадут им возможность применять освоенные двигательные навыки непосредственно в игровой деятельности. Словом, основными средствами развития специальной ловкости у юных футболистов являются имитационные и основные упражнения по технике мини-футбола, различные эстафеты, акробатические упражнения и их сочетания, выполняя которые занимающиеся должны выходить из неожиданно сложившихся ситуаций с помощью находчивых и быстрых действий.

При работе с юными вратарями (для развития у них навыков управлять своим телом в безопорном положении) можно использовать упражнения на



## Мини-футбол в школе

батуте с применением различных пружинистых мостиков, а также акробатических прыжков.

Наиболее благоприятным периодом для развития ловкости является возраст с 9 до 12 лет. Однако это не значит, что в дальнейшей работе с юными футболистами не следует ставить задачу развития и совершенствования этого физического качества. Более того, для решения этой задачи рекомендуется предусматривать индивидуальные задания в рамках общей тренировки, а также дополнительные занятия для отдельных игроков.

### Примерные упражнения на развитие ловкости



Рис. 4

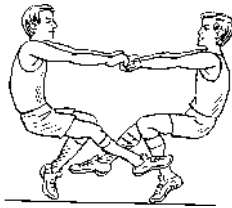
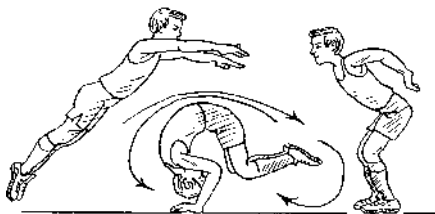


Рис. 5

исполняют пляску «казачок», выбрасывая вперед одноименные ноги (рис. 5).



б а с

Рис. 6

1. Подвижные игры, эстафеты.

2. Из упора присев выполнить кувырок вперед, возвращаясь в и.п. *Вариант:* то же, но из положения ноги шире плеч, наклонившись вперед и взявшись руками за щиколотки.

3. Из упора присев выполнить кувырок назад, возвращаясь в и.п. *Вариант:* а) то же, но с махом руками назад; б) то же, но из положения стоя.

4. Из положения стоя, ноги вместе, «нырнув» вперед, выполнить кувырок вперед.

5. Упражнение в парах. Держа друг друга за ноги, партнеры выполняют перевороты вперед («колесо») (рис. 4). *Вариант:* то же, но перевороты выполняются назад.

6. Упражнение в парах. В приседе лицом друг к другу, держась за руки, партнеры исполняют пляску «казачок», выбрасывая вперед одноименные ноги (рис. 5).

7. Упражнение выполняется в тройках. Крайние игроки стоят лицом друг к другу. Средний делает кувырок навстречу партнеру, к которому стоит лицом, а тот перепрыгивает через него и сразу же выполняет кувырок навстречу третьему, который также перепрыгивает через среднего, и т.д. (рис. 6).

8. Разбежавшись и оттолкнувшись одной ногой от пола, выполнить прыжок вперед-вверх на возвышение (положенные друг на друга маты, плиты и т.п.), затем - соскок и кувырок вперед.

9. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед, ускорение с обеганием змейкой 5 стоек, расставленных в 2-х м друг от друга, и удар головой в прыжке по

подвешенному

*Физическая подготовка*



мячу.



10. Стартовое ускорение 5-6 м, затем прыжок через присевшего партнера, пролезание под следующим партнером, занявшим позицию в наклоне упором, вновь прыжок через третьего партнера и т.д.

11. Игрок бросает мяч вперед-вверх, выполняет прыжок через гимнастическую скамейку, затем бег по скамейке с последующей остановкой опускающегося мяча под подошву.

12. Ведение мяча по гимнастической скамейке.

13. Жонглирование мячом головой в движении. Во время ходьбы и жонглирования гимнастическая скамейка находится между ног выполняющего упражнение (рис. 7).

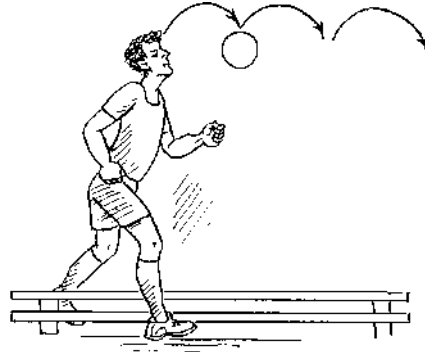


Рис. 7

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладеть наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников. В мини-футболе игрок, не обладающий достаточной гибкостью, неспособен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость.

**Активная гибкость** - это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав. **Пассивная гибкость** - это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у школьников, занимающихся в секции мини-футбола, в т.ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость - это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.



**Специальная гибкость** - это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку.

Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка). Когда необходимый уровень развития будет достигнут, объем упражнений на растягивание уменьшается. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и может поддерживаться соответствующими упражнениями, которые рекомендуется включать в тренировочные занятия 2-3 раза в неделю с уменьшенной дозировкой. После занятий на гибкость следует обязательно выполнить упражнения на расслабление.

Гибкость зависит от возраста и пола занимающихся. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13-14 лет и, как правило, стабилизируется к 16-17 годам. После этого данное физическое качество имеет устойчивую тенденцию к снижению. Следует учитывать, что если в занятиях с юными футболистами после 13-14-летнего возраста игнорировать упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. В секции мини-футбола работу над развитием этого физического качества рекомендуется планировать с 7-летнего возраста. Необходимо иметь в виду, что во все возрастные периоды у девочек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков.

#### ***Примерные упражнения на развитие гибкости***

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.
2. Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад. *Вариант:* то же, но с гантелями.
3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.
4. Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.

5. Вращательные движения в коленных суставах.
6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.
9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.
12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.
13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.
15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.
16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости у занимающихся в секции мини-футбола является система упражнений, получившая название **стретчинг** (от англ. «stretching» - растягивание). Стретчинг широко применяется во многих видах спорта. Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

В занятиях со школьниками стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки





### *Мини-футбол в школе*

мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг также может широко применяться как самостоятельное занятие и в разминке при подготовке школьников к матчу.

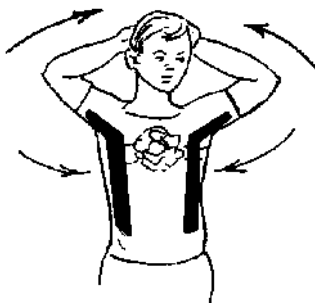
Следует учитывать, что стретчинг не заменяет, а только дополняет комплексы общеразвивающих и специальных упражнений и может быть рекомендован только достаточно подготовленным учащимся. Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;
- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;
- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

#### ***Примерные упражнения для растягивания мышц (стретчинг)***

1. Сплести пальцы рук сзади на шее и отводить локти назад, подав голову вперед (рис. 8).
2. Надавливая ладонью на локоть, прижимать его к плечу (рис. 9).
3. Упражнение в парах. Соединив руки сзади на шее, первый оказывает сопротивление руками стоящему позади партнеру, тянущему его локти вниз (рис. 10).



*Рис. 8*



*Рис. 9*



*Рис. 10*

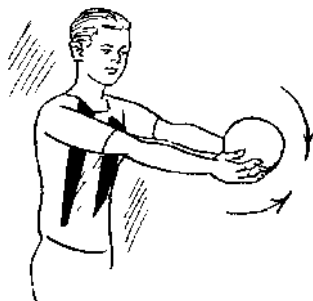


Рис. 11

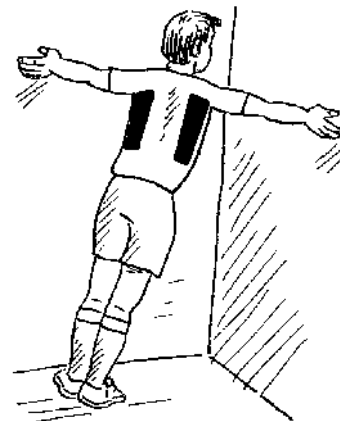


Рис. 12

4. Вытянув руки вперед, сжимать ладонями мяч (рис. 11).

5. Стоя в углу лицом к стене (упор ладонями о стены), осуществить давление туловищем вперед (рис. 12).

6. Стоя спиной к гимнастической стенке, давить ладонями вниз, на рейку стенки (рис. 13).

7. Стоя, левая (правая) рука согнута в локтевом суставе и поднята вверх, осуществить давление правой (левой) рукой на локоть, вниз (рис. 14).

8. Согнув руку в плечевом суставе и выпрямив в локтевом суставе, напрягать предплечья (рис. 15).

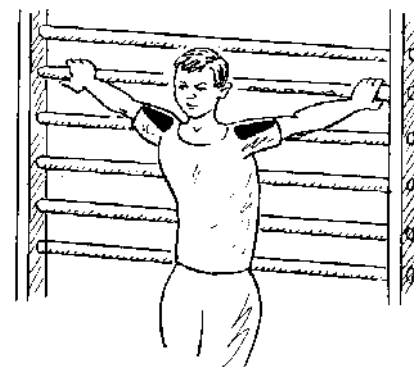


Рис. 13

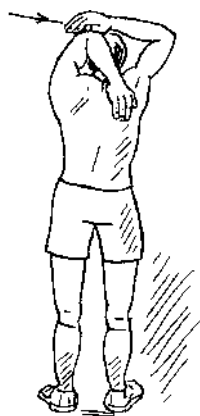


Рис. 14



Рис. 15

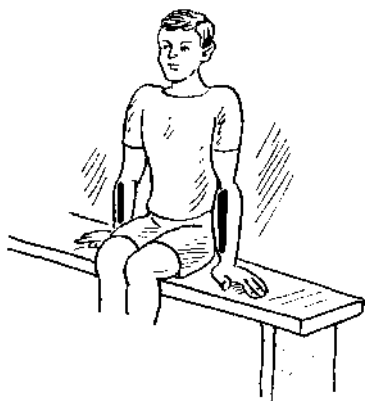


Рис. 16

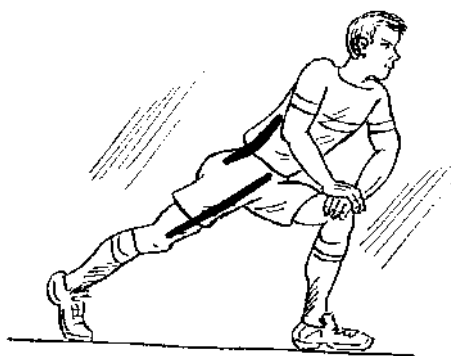


Рис. 17

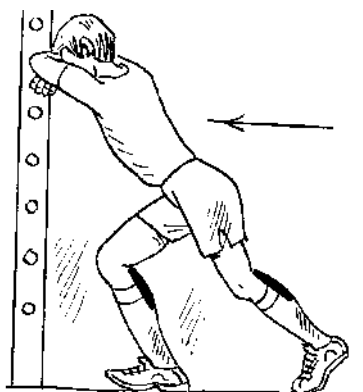


Рис. 18



Рис. 19

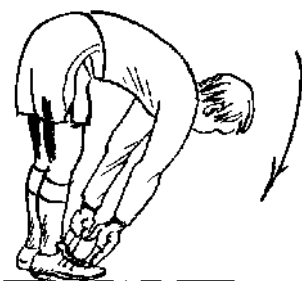


Рис. 20

9. В седе на гимнастической скамейке, в упоре ладонями (пальцы рук развернуты назад), осуществлять давление пальцами вниз, на поверхность скамейки (рис. 16).

10. В положении выпада, руки в упоре на колене, выполнять разгибание тазобедренного сустава (рис. 17).

11. Упираясь предплечьями в какую-либо опору и прислонившись лбом к рукам (одна нога, согнутая в коленном суставе, выдвинута вперед, а другая отведена назад), медленно двигать таз вперед (спина прямая). Не отрывая пятку выпрямленной ноги от поверхности площадки, слегка поворачивать ногу от колена в сторону, растягивая икроножные мышцы. Такая напряженность создается попеременно для мышц обеих ног (рис. 18).

12. В положении стоя осуществлять напряжение четырехглавых надколенных мышц,

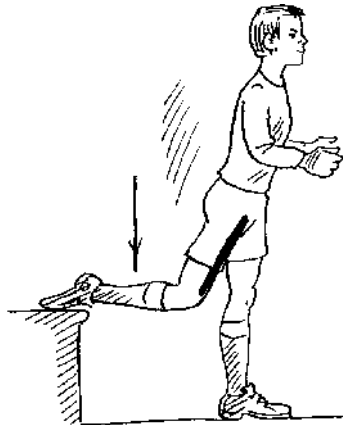


Рис. 21

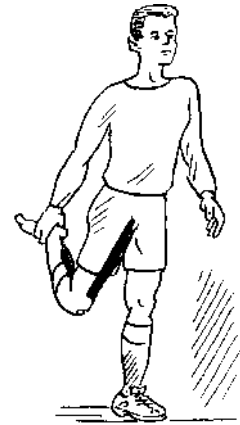


Рис. 22

расслабляя мышцы задней поверхности бедер (рис. 19).

13. Из положения стоя, ноги на ширине плеч, выполнять наклон вперед (ноги в этот момент слегка согнуты в коленных суставах, шея и руки расслаблены) до тех пор, пока почувствуется напряжение мышц задней поверхности бедра (рис. 20).



Рис. 23

14. Стоя на одной ноге (другая согнута в коленном суставе, опирается на рейку гимнастической стенки или другую опору), надавливать стопой вниз, сгибая опорную ногу в коленном суставе (рис. 21).

15. Стоя на левой (правой) ноге и держа стопу правой (левой) ноги, согнутой в коленном суставе, выполнять подтягивание пятки к ягодице (рис. 22).

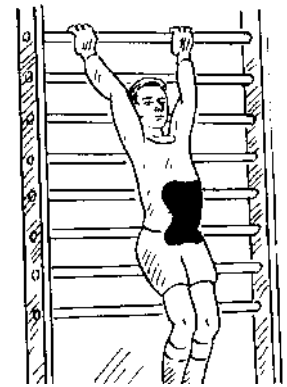


Рис. 24

16. Лежа на спине (угол наклона к поверхности площадки - до  $30^\circ$ ), руки на бедрах, напрягать мышцы брюшного пресса (рис. 23). *Вариант:* то же, но упражнение выполняется в положении стоя, в упоре сзади на верхнюю рейку гимнастической стенки (рис. 24).

17. Лежа на правом боку с опорой о локоть, отвести бедро назад (нога при этом согнута в коленном суставе под прямым углом) и левой рукой подтягивать пятку к ягодице (рис. 25).

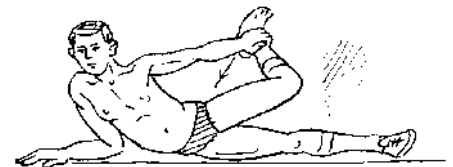


Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

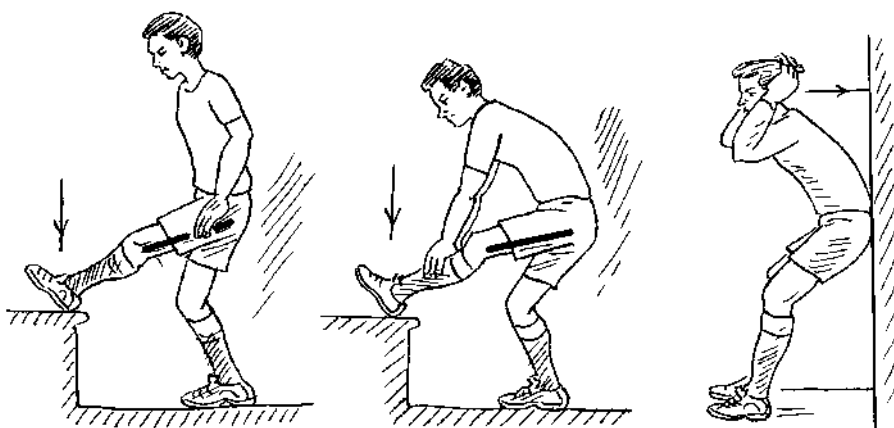
18. В положении приседа соединить стопы ног, придерживая их руками. Затем мягко наклониться вперед, пока не появится ощущение напряженности в паху (рис. 26). В этом положении голова и плечи не наклоняются.

19. Сидя на коленях, выполнить наклон назад, напрягая мышцы бедер и живота (рис. 27).

20. В положении, когда одна нога выпрямлена в коленном суставе, в упоре на гимнастической скамейке, а опорная нога слегка согнута, осуществлять давление на скамейку, напрягая мышцы задней поверхности бедра (рис. 28).

21. Стоя ноги врозь и опираясь спиной о гимнастическую стенку, надавливать стопами внутрь, сводя вместе напряженные приводящие мышцы бедра (рис. 29).

22. Сидя, одна нога впереди (выпрямлена стопа в вертикальном положении), другая нога согнута в коленном суставе и стопа подведена к ягодицам, туловище держится вертикально, вывести таз вперед, усиливая растяжение мышц бедра и мышц, разгибающих туловище (рис. 30). *Вариант:* растягива-



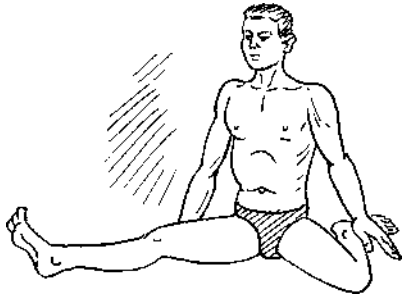


Рис. 30

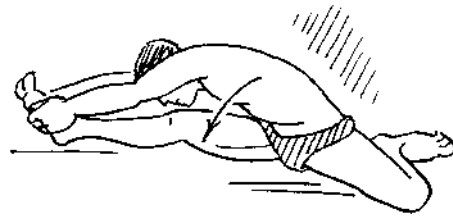


Рис. 31

ние мышц осуществляется усиленно, обхватив обеими руками ступню выпрямленной ноги и прижимая верхнюю часть к ноге (голова опущена) (рис. 31).

23. Стоя на коленях, разведенных на ширину плеч, развернуть одну ногу так, чтобы стопа касалась колена другой ноги. Затем отвести верхнюю часть тела назад и опереться в пол выпрямленными руками (рис. 32).

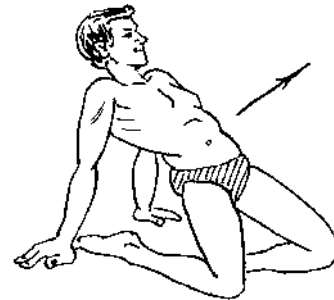


Рис. 32

24. Упражнение в парах. Преодолевая сопротивление партнера, его напарник осуществляет разгибание стопы, напрягая мышцы голени (рис. 33).

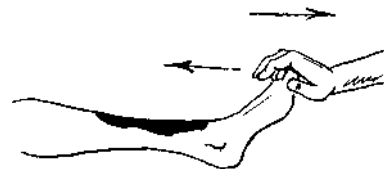


Рис. 33

25. Лежа на спине, руки вдоль туловища, маховым движением завести ноги за голову и опереться пальцами ног в пол (ноги расставить на ширину плеч, пальцы рук соединить) (рис. 34).

26. Лежа на спине, выпрямить руки вверх и вытянуть ноги. Потянувшись, растягивать мышцы всего тела до появления в них напряжения (рис. 35).



Рис. 34



Рис. 35



**Упражнения на расслабление** рекомендуется выполнять на занятиях в секции мини-футбола после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, каждое занятие с юными футболистами следует завершать выполнением серии упражнений на расслабление. Особенно хорошо способствует расслаблению выполнение упражнений в воде, а также медленное плавание.

**Примерные упражнения на расслабление:**

1. Встряхивание кистей в различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).
2. Из положения стоя, руки вверх «уронить» руки вниз. *Вариант:* то же, но из положения руки вперед, руки в стороны (рис. 36).
3. Стоя на правой (левой) ноге, выполнить свободное размахивание левой (правой) ногой.
4. Стоя, ноги врозь, свободное размахивание руками с поворотом туловища.
5. В вися на перекладине (гимнастической лестнице) свободное размахивание ногами. *Вариант:* то же, но на кольцах.
6. Стоя, ноги врозь, руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в полный присед.
7. В положении стоя в наклоне выполнить расслабленное покачивание туловищем и свободно опущенными руками.
8. Расслабленный семенящий бег.
9. Невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной ногой

и

руками.

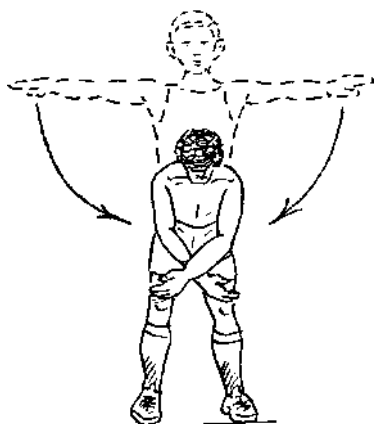


Рис. 38

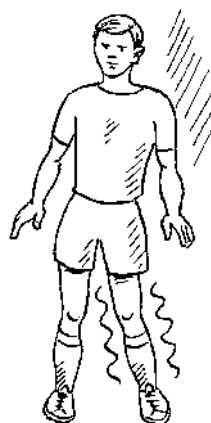


Рис. 39



10. Лежа на спине, выполнить полное расслабление мышц плеча, рук, ног, туловища.
11. В стойке на лопатках выполнить потряхивание расслабленными ногами.
12. Стоя на одной ноге, выполнить встряхивающие движения другой ногой (рис. 37).
13. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, выполнить встряхивающие движения ног (рис. 38).
14. Ходьба с поочередным встряхиванием ног (рис. 39).