

*Комарова Юлия Николаевна*

преподаватель физического воспитания,  
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»  
Нижегородская область, г.Дзержинск

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ**

**Аннотация.** Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе. Она направлена на развитие их двигательных качеств, а именно: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Обычно физическая подготовка в мини-футболе подразделяется на общую, специальную и вспомогательную.

**Ключевые слова:** мини-футбол, физические качества, сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Цель: изучить физические качества в мини-футболе.

Методы исследования: обобщение, анализ, синтез.

Задачи:

-Изучить физические качества.

-Правильно применять физические качества в мини-футболе.

Прежде чем говорить о правильном планировании самостоятельных занятий на основе теории и методики физического воспитания, необходимо разобраться, какие качества мы воспитываем. То есть мы должны иметь представление о физических качествах, развитие которых является одной из главных задач процесса физического воспитания, нужных человеку. Необходимо иметь представление о физиологических изменениях в

организме под влиянием физических упражнений, о состоянии организма, возникающее во время физических тренировочных занятиях.

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Матвеев, 1991). К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Для овладения методикой развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют.

1) Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

2) Быстрота-способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Существуют три основные формы быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения);
- 3) частота движения.

Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Время реакции не связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений.

3) Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

4) Гибкость - это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения и т. п. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, т. е. она больше чем активная.

Существуют популярные направления развития своих физических качеств, каждое направление имеет свои плюсы, каждое развивает в разной степени выше описанные навыки.

Упражнения для развития ловкости:

Упражнения для развития ловкости, как правило, выполняются в начале тренировочного занятия.

Без мяча:

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки через плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через козла.
5. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи или другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, камнями).

8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного мяча во время полета (мяч набрасывает партнер).

С футбольным мячом:

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сядьте на землю, быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
3. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедрами, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и после того, как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
8. 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.
9. Встаньте в 10—12 шагах от стенки и направьте мяч верхом в стенку, затем сделайте кувырок вперед (на траве, мате) и остановите ногой (бедром, грудью) отскочивший от стенки мяч.

Упражнения на развитие гибкости:

1. Захват стопами вытянутых ног мяча.
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
5. В прыжке доставать головой мяч.
6. Направить мяч партнеру верхом ударом ноги на расстояние 10-15 шагов, а партнер в свою очередь направляет мяч обратно.

Упражнения на развитие быстроты:

1. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.
2. Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
3. Быстрый бег на 8—10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
4. Взбегание по ступенькам лестницы.
5. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.
6. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону.

Упражнения на развитие выносливости:

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50—60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад.
4. Встать в 6—7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50—60 шагов, на ходу передавая.
5. Эстафеты.
6. Круговые тренировки.

Упражнения на развитие силы:

1. Силовые упражнения с партнером. Выполняют их двое или несколько игроков, используя снаряды или без них. Упражнения очень действенные, но, однако, столь же точно и планомерно обеспечить поочередное воздействие их на все мышечные группы, аналогичное воздействию общеразвивающих упражнений, сложнее.
2. Силовые упражнения на снарядах. Помогают укреплять разные мышечные группы. Наиболее эффективны в этом плане упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, параллельных брусьях, перекладине, кольцах, канате (шесте).
3. Силовые упражнения с набивным мячом. Большинство перечисленных упражнений - чисто силовые. Действенность их определяется изменением

внешнего сопротивления: чем большее сопротивление приходится преодолевать игрокам, тем большую нагрузку надо им проявить.

4. В силовых упражнениях с набивными мячами игроки должны этот мяч бросать, метать, толкать как можно более резко. Поскольку сопротивление этому усилию относительно невелико, надо преодолевать его с акцентом на быстроту. Упражнения такого рода называют также скоростно-силовыми.

5. Ведение мяча по кругу правой ногой и левой ногой.

6. Упражнения на скоростной лестнице.

Итак, мы познакомились с упражнениями, которые развивают у занимающихся определенные физические качества. Их можно использовать в своих тренировках. После ряда таких упражнений рекомендуется применять упражнения на расслабление, такие как:

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.

10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.

11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

## Литература

1. Барчуков И.С. теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: [Текст]/Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
3. Лексаков, А.В. Особенности комплексного контроля в подготовке футболистов различного уровня: методические рекомендации / А.В. Лексаков, В.П. Губа. – М.: 2010. – 80 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта:[Текст]/Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.