Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско – юношеская спортивная школа»Вымпел»

Методическая разработка

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Шевченко Вадим Владимирович

Мегион 2019 г

На протяжении 6 месяцев команда выполняла в начале тренировки эту разминку. Новым было изменение движения по площадке во время общей части разминки. Сложностью составляло то, что выполняя привычные упражнения, нужно было следить за движением игроков своей команды и команды соперников. Это повысило внимание игроков и не допускало снижения темпа разминки.

**Упражнение № 1**

Команды с двух сторон в шеренге выполняют легкий бег с вращение обеих рук навстречу друг другу. Одновременно у центральной стойки они поворачивают налево, перестраиваясь в колонну. Затем тоже с поворотом направо. Как только команды развернулись у стойки, движение начинают две другие команды. Темп постепенно увеличивается до среднего.

**Упражнение № 2**

По одному человеку из колонны выполняют беговые упражнения до центральной стойки. Они встречаются у центральной стойки, поворачивают налево, легким бегом возвращаются в левую колонну и встают в конец колонны. Когда первая четверка дойдет до стойки, вторая начинает выполнять упражнения:

приставной шаг правым и левым боком с махом рук вверх и вниз;

бег спиной с махом рук в стороны + перекладывание мяча из руки в руку вокруг бедер;

бег спиной вперед в защитной стойке;

перекрестный шаг;

с высоким подниманием бедра;

с захлестом голени назад;

прыжки, подскоки;

многоскоки;

легкий бег до стойки, шаг назад, вперед-поворот;

с мячом ведение до стойки, дальней назад-вперед-поворот.

В конце общей части разминки были включены упражнения с малыми мячами.

Игрок держит в руке сетку, в которой находится маленький мяч и выполняет по мячу различные удары, чередуя их с вращением сетки с мячом. Упражнения выполняются одновременно всей командой под счет одного из игроков.

Пример нескольких упражнений:

внутренней стороной стопы (правой, левой);

подъемом (правой, левой);

двумя по очереди (внутренней, подъемом);

удар внутренней стороной, маятник мячом между ног и удар др. ногой;

удар пяткой (правой, левой);

два правой внутренней, два левой, два правой подъемом, два левой;

удар внутренней, ногу назад на носок;

удар подъемом, ногу назад на носок;

удар-переступание (внутренней, подъемом);

После того, как упражнения были освоены, они выполнялись в парах. Два игрока встают лицом друг к другу и синхронно выполняют удары так, чтобы не задеть мяч партнера.

Эта разминка должна была подготовить игроков к выполнению упражнений с повышенным вниманием и координацией движений.

**Эффективность выбранных упражнений.**

Чтобы проверить эффективность выбранных упражнений, мы провели ряд тестирований. Тестирования проводились с командой девочек 2000-2001 г.р. на базе школы № 101.Были выбраны 8 человек (две игровых четверки). Первое тестирование мы провели в августе 2012 года. Второе тестирование мы провели в январе 2013 года. Для тестирования были выбраны упражнения из основной части тренировки.

**Упражнение №1**

**Цель:** развитие физических способностей с применением беговой игры (акцент: быстрота, маневренность, время реакции, ориентация в пространстве, координация), обучение умению самостоятельного принятия решений.

**Инвентарь:** стойки двух цветов или размеров, мячи.

Упражнение выполняют 2 игрока с мячами. Размер - волейбольная площадка. В середине устанавливаются 8 сквозных ворот двух цветов шириной 1 метр. Заданием каждого игрока является проведение мяча между ворот разного цвета поочередно за 45 сек.

**Упражнение №2**

4 игрока встают по сторонам квадрата 6\*6 метров. Между игроками ставят воротики из стоек на расстоянии 0,5 метров. За 1 мин. игроки выполняют передачу мяча через воротики по часовой стрелке, выполняя остановку мяча дальней ногой – передачу ближней. Затем против часовой стрелки. Передача не защитывается, если выполняется не той ногой или задеты стойки.

**Упражнение №3**

5 мячей расставляются на линии, на расстоянии 10м. от ворот. На расстоянии 3м. от них устанавливаются 4 стойки. Выполняются 5 ударов по воротам верхом, после каждого удара нужно оббежать стойку. Удары выполняются сначала правой, затем левой ногой.

Чтобы проверить, насколько подготовлены футболистки к выполнению основных упражнений, мы проводили тесты сразу после разминки, затем в середине тренировки.

**Результаты выполнения тестов**

**Диаграмма №1 ( август месяц)**

**Диаграмма №2 (январь месяц)**

Разность средних результатов тестов проводимых в августе – январе месяцах Диаграмма № 3

Изучив разность средних результатов выполненных тестов в августе и в январе, видно, что в январе она значительно снизилась, также повысились результаты тестирования. Из этого мы делаем вывод, что упражнения, выполняемые на разминке эффективны для подготовки организма к основной части тренировки.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы, что полноценная разминка для игры в мини – футбол является важным средством, способствующим развитию психомоторных качеств в основной части тренировки. Она приводит организм в оптимальное состояние, что обеспечивает эффективное течение восстановительных процессов, а так же предотвращает травмы опорно - двигательного аппарата.

**Список используемых источников и литературы:**

Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М., Просвещение, 1989

Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини – футбол – игра для всех. Оформление ОАО «Издательство «Советский спорт», 2008

Футбол для начинающих/ пер.с англ. А.Н.Елькова – М., АСТ: Астрель, 2008

Футбол спорт для начинающих// http://www.activology.com/

Полозов А.А., книга: Мини – футбол. Новые технологии в подготовке команд., глава 7, Мини – футбол (Футзал FIFA). Спортивная наука. РОССИЯ.