Управление образования администрации Дахадаевского района Республики Дагестан

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

« Шаласинская СОШ» Дахадаевского района

**Методическая разработка**

***МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛ***

**Автор: учитель физической культуры**

**МКОУ «Шаласинская СОШ»**

**Раджабов курбан Раджабович**

Шаласи

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.............................................................................................................3

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛ

1.1. Возрастные особенности двигательных качеств школьника……....13

1.2. Методика развития специальных физических качеств…………….13

ЗАКЛЮЧЕНИЕ....................................................................................................27

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ...................................................................................28

ВВЕДЕНИЕ

Специальная физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой минифутбола, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности и длительностью турниров.

Количество различных проявлений отдельных двигательных качеств очень велико, поэтому и совершенствование каждого из них требует дифференцированной методики. В спортивных играх (и в минифутболе, в частности) возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия противников, проявления высоких скоростных качеств при выполнении отдельных технических приёмов, финтов, быстроты ориентировки, принятия решений, перемещений, атакующих и защитных действий в условиях острого дефицита времени, помех со стороны противника, сложного группового взаимодействия с партнёрами и соперниками. Дифференцированный подход к методике физической подготовки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, необходим и по отношению к их различным двигательным качествам - скоростным и силовым способностям, выносливости, координационным способностям, гибкости.

При исследовании эффективности различных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств спортсменов, специализирующихся в минифутболе, необходимо, прежде всего, выявить характер и объём скоростно-силовой работы, выполняемой футболистами в процессе игры, разработать комплекс контрольных испытаний с целью определения изменения уровня развития спортсмена, разработать и проверить на практике эффективность основных средств развития скоростно-силовых качеств футболистов.

Одной из актуальных на сегодняшний день и всё ещё нерешённой проблемой является физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, направленная на развитие скоростно-силовых качеств футболистов. Кроме того, актуальным является и вопрос о структуре учебно-тренировочного процесса, которая бы в разумной мере сочетала со временем, отводимым на двусторонние игры, техническую, физическую и тактическую подготовку футболистов.

Цель нашей работы – изучить методику развития специальной физической подготовки.

Задачами нашей работы являются:

1.Изучить физические возможности школьников для развития специальной физической подготовки .

2.Выявить главные физические качества игроков в мини-футбол.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1.1. Специальная физическая подготовка – одна из сторон общей физической подготовки

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи специальной физической подготовки следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;

- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Специальная физическая подготовка (СФП) это – процесс воспитания физических качеств, соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность и эффективность выполнения тренировочного процесса. Задачи, решаемые СФП, должны быть направлены на совершенствование координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизацию техники движений.

Под технической подготовкой следует понимать степень усвоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины, и направленной на достижение высоких результатов. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование форм спортивной техники.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В МИНИ-ФУТБОЛ**

Возрастные особенности двигательных качеств школьников

Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие организма человека условиям внешней среды и составляет совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений.

Наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции происходит в детском и подростковом возрасте и к 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека.

Формирование двигательной функции у детей определяется созреванием опорно-двигательного аппарата и степенью зрелости высших центров регуляции движения. В период между 7-11 годами координация произвольных движений у детей значительно улучшается. Движения становятся разнообразнее и точнее, приобретают плавность и гармоничность. Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их. Повышение регулирующей роли коры головного мозга создает благоприятные предпосылки для целенаправленного воздействия физических упражнений на развитие двигательных качеств.

Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. По мнению многих специалистов, структурные основы развития физических качеств, связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. Таким образом, уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций.

Физические качества испытывают в своем развитии различное влияние генетических факторов. Сильному контролю со стороны генотипа подвержены: быстрота движений, мышечная сила и, особенно, выносливость.

Ряд исследований свидетельствует, что детский возраст является важным этапом многолетнего физического воспитания благоприятным для начала спортивной подготовки.

Систематические занятия оказывают мощное воздействие на развитие двигательных способностей в детском и подростковом возрасте. В отличие от сверстников, двигательная активность которых ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, у юных спортсменов развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Показатели развития двигательной функции занимающихся спортом 11-14 летних детей могут изменяться в зависимости от использования различных средств физического воспитания.

По данным Филина В. П. наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-13 лет.

В настоящее время выявлены возрастные особенности развития физических качеств у детей школьного возраста, к которым относятся:

- гетерохронное развитие различных физических качеств;

- величина годовых приростов у мальчиков и девочек неодинакова в различные возрастные периоды;

- у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических качеств различны по своему уровню: например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем развития динамической выносливости.

В этой связи тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке не позволяет сопоставить данные детей различного возраста, пола, физического развития, т.к. дает различный педагогический эффект более высокий в период естественного повышения (в так называемые сенситивные периоды) уровня развития физических качеств у юных спортсменов, чем средний уровень развития этих же качеств у детей, подростков и юношей, не занимающихся спортом.

В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена, свойственных детскому организму.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

В среднем школьном возрасте все большее место должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Продолжают использоваться и спортивные игры, эстафеты. Дистанция бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м.

Преодоление внешнего сопротивления или отягощения в быстрых движениях сопряжено со значительными мышечными усилиями. Поэтому в спортивной практике быстрота появляется в специфических формах скоростно-силовых качеств. Дети 10-11 лет хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

К 10 годам у девочек отмечается наибольший прирост результатов в прыжках в длину с места (20%). У мальчиков увеличение этого прироста в возрасте 8-11 лет составляет 8-9 %, а наибольшие его величины отмечаются в 13-14 лет.

У младших школьников, в отличие от 13-14 летних подростков, нет тесной взаимосвязи между скоростью бега и ростом тела в длину: как высокорослые, так и низкорослые могут иметь примерно одинаковые показатели скорости бега.

Для развития скоростно-силовых качеств, предпочтение отдается динамическим упражнениям взрывного характера. Как отмечает Фомин Н.А. с соавторами, в возрасте 12-14 лет за счет развития скоростно-силовых качеств растет скорость выполнения упражнения.

В возрасте 9-10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости, что обусловлено высокой пластичностью центральной нервной системы, совершенствованием пространственно-временных характеристик движения и пространственной точности движений.

Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к 13-14 годам ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого.

Развитие ловкости происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

У младших школьников имеются все предпосылки для развития гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата, высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет, у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин.

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 8-10 годам. Увеличение силы связано с ростом мышечной массы, увеличением толщины мышечных волокон, нарастанием в них запасов углеводов, белков, богатых энергией соединений, интенсивности биохимических реакций, происходящих в мышце, улучшением нервной регуляции.

Развитие силы происходит неравномерно. В возрасте 8-11 лет сила нарастает интенсивно, в 11-13 лет происходит замедление темпов прироста силы, в связи с периодом полового созревания. С 14-15 лет опять наблюдается значительный прирост силы, и к 18-20 летнему возрасту сила достигает максимальных значений. Это периоды высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям. Статические усилия сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления. Как абсолютная, так и относительная сила у юных спортсменов увеличивается под воздействием двух факторов: естественно-возрастных изменений организма и повышения спортивной квалификации.

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки. С возрастом использование этих упражнений расширяется. При этом необходим обязательный контроль за дыханием, ибо длительная задержка дыхания (натуживание) оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и иногда приводит к потере сознания.

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет - общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет - общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д.; в 14-15 лет - упражнения с набивными мячами, гантеляминебольшого веса, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т. п. Правда, вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального), кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа.

**Методика развитий специальных физических качеств**

***Методы развития скоростно-силовой способности.***

Проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп обусловлено в большей степени или количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В соответствии с этим выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений или с максимальными усилиями, или с непредельными отягощениями.

Важно отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств являются общими для различных спортсменов - выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

В ациклических видах спорта применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный.

Применение утяжеленных и облегченных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно- силовых качеств и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений. Объясняется это тем, что, преодолевая отяжеленные или облегченные сопротивления, спортсмен даже при выполнении упражнения с околопредельной интенсивностью превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых качеств.

Однако резкое увеличение объема специальных упражнений таит определенную опасность. Излишний акцент на выполнении упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями как на одном тренировочном занятии, так и на отдельном этапе годичном тренировки будет вести к одностороннему совершенствованию использования отдельных параметров специальных скоростно-силовых способностей при выполнении основного упражнения. Будет тормозиться и совершенствование технического мастерства.

В процессе совершенствование скоростно-силовых качеств помощью метода вариативного воздействия необходимо часто изменять величину облегченного и утяжеленного сопротивления, чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление в отдельности.

***Методика развития быстроты.***

Основным средством развития быстроты являются общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. Специальные упражнения для развития быстроты состоят из возможно быстро выполняемых движений, максимально приближенных к элементам технических приемов или боевых действий. Специальные упражнения для развития быстроты можно разделить на три группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой; ациклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей быстротой; смешанные упражнения. Примером циклических упражнений может служить работа на велотренажере; ациклических – удары по боксерской груше; смешанных – игра в баскетбол или в футбол.

В основе методики развития быстроты лежит повторность воздействия на организм занимающегося и его психическую сферу упражнений, выполняемых с околопредельной, предельной и превышающей предельную быстротой. При этом в зависимости от целей и задач тренировочного цикла используются обычные, облегченные и затрудненные условия.

К основным методам развития быстроты относят: повторный метод; метод ускорений; переменный метод; уравнительный метод; игровой метод; соревновательный метод.

Повторный метод является основой в воспитании быстроты, поскольку любое упражнение на быстроту требует многократного повторения. Различают следующие разновидности повторного метода для развития быстроты: повторное выполнение упражнений с околопредельной быстротой; повторное выполнение упражнений с предельной быстротой; повторное выполнение упражнений с быстротой, превышающей предельную (на день тренировки) в облегченных условиях; повторное выполнение упражнений в условиях, затрудняющих проявление быстроты; повторные упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях в течение одного занятия.

Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной.

Переменный метод характеризуется чередованием наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.

Уравнительный метод применятся при выполнении упражнения одновременно несколькими участниками, каждый из которых имеет преимущество перед другими соответственно своим силам.

Соревновательный метод создает оптимальные условия для проявления максимальной быстроты в тех движениях, в которых уже сформирован хороший двигательный навык их выполнения. В то же время преждевременные попытки проявить максимальную быстроту при слабом двигательном навыке могут закрепить технику с погрешностями.

***Воспитание координационных способностей***

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

***Методика развития ловкости***

В проявлении ловкости физические и психические качества человека выступают в единстве с наибольшей полнотой. Степень развития ловкости определяется по точности, экономности и рациональности движений. В возрасте от 12 до 14 лет имеются определённые резервы для развития ловкости.

Развивать ловкость следует по многим причинам:

- ловкость способствует овладению новыми видами движений;

- в процессе овладения новыми видами движений улучшаются психические процессы (память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки);

- наличие высокого уровня ловкости позволяет быстро и эффективно осуществлять тактические действия по взаимодействию в играх, перемещений в циклических движениях, единоборствах;

- наличие этих способностей ведёт к более экономному расходованию физических сил.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

а) упражнения, в которых нет стереотипных движений, а имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры);

б) упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации в точности движений (например, жонглирование мячом, метание в цель, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и т. д.);

в) специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление, темп, амплитуду движений.

Ловкость можно развивать и совершенствовать с помощью любых двигательных действий, где проявляется точность движений, ориентировка в пространстве, вариативность и затруднения в процессе их выполнения. Именно поэтому лучшими средствами развития ловкости являются подвижные и спортивные игры. Для воспитания ловкости используют: упражнения, требующие проявления точности, способности координировать движения и быстро сообразовываться с изменяющимися условиями; упражнения во вращениях для совершенствования вестибулярного анализатора. Можно использовать упражнения различных разделов образовательной программы, а также других видов спорта, не включённых в программу.

Воспитание точности движения связано с совершенствованием чувства пространства и времени. Для совершенствования пространственной ориентировки рекомендуется метод контрастных заданий. Например, чтобы найти оптимальную длину бегового шага, предлагается вначале максимально удлинить шаг, потом сократить до минимума, далее постепенно доводить до наиболее выгодной величины.

Для воспитания чувства времени широко используют упражнения, требующие точной и своевременной реакции на различные сигналы и изменения обстановки.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1) разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

2) варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

3) регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Для совершенствования координационных способностей применяются следующие виды упражнений:

1) сложные движения с большим числом последовательно сочетаемых элементов (например, многошажные ходы в лыжах, жонглирование тремя мячами и др.);

2) разнонаправленные движения (например, одновременные большие круги руками в разных направлениях или плоскостях и др.);

3) усложнение обычных движений (спуск с горы парами, ведение баскетбольного мяча с подниманием предметов, прыжок с хлопком за спиной и пр.);

4) выполнение привычных движений из непривычных и. п. (прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка и пр.);

5) движения в условиях уменьшений опоры и неустойчивой опоры (приседания на одной ноге, «петушиный бой» и т. п.).

***Методика развития специальной выносливости.***

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определённой степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствует степени и характеру реакций, вызванных нагрузками.

Продолжительность упражнения взаимосвязана со скоростью передвижения. Изменение продолжительности имеет двоякое значение. Во- первых, от длительности работы зависит, за счёт каких поставщиков энергии будет осуществляться деятельность. Если продолжительность работы не достигнет 3-5мин, то дыхательные процессы не успевают усилиться в достаточной мере и энергетическое обеспечение берут на себя анаэробные реакции. По мере сокращения длительности работы всё больше уменьшается роль дыхательных процессов и возрастает значение сначала гликолитических, а затем и креатинфосфокиназных реакций. Поэтому для совершенствования гликолитических механизмов используют в основном нагрузку от 20сек до 2мин, а для усиления фосфокреатинового механизма - от 3 до 8сек.

Во-вторых, длительность работы обуславливает при надкритических скоростях величину кислородного долга, а при субкритических - продолжительность напряженной деятельности систем, обеспечивающих доставку и утилизацию кислорода. Слаженная деятельность этих систем в течение долгого времени весьма затруднительна для организма.

Продолжительность интервалов отдыха при повторной работе, как уже отмечалось, играет большую роль в определении как величины, так и (в особенности) характера ответных реакций организма на нагрузку.

В упражнениях с субкритическими и критическими скоростями и при больших интервалах отдыха, достаточных для относительной нормализации физиологических функций, каждая последующая попытка начинается примерно на таком же фоне, как и первая. Это значит, что сначала в строй вступит фосфокреатиновый механизм энергетического обмена, затем 1-2мин спустя достигнет максимума гликолиз, и лишь к 3 - 4-й мин развернутся дыхательные процессы. При небольшой продолжительности работы они могут не успеть прийти к необходимому уровню и работа фактически будет осуществляться в анаэробных условиях. Если же уменьшить интервалы отдыха, то дыхательные процессы за короткий период снизятся не намного и последующая работа сразу же начнётся при высокой активности систем доставки кислорода (кровообращения, внешнего дыхания и пр.). Отсюда вывод: при интервальном упражнении с субкритическими и критическими скоростями уменьшение интервалов отдыха делает нагрузку более аэробной. Наоборот, при надкритических скоростях передвижения и интервалах отдыха, недостаточных для ликвидации кислородного долга, последний суммируется от повторения к повторению. Поэтому в этих условиях сокращение интервалов отдыха будет увеличивать долю анаэробных процессов — делать нагрузку более анаэробной.

Характер отдыха, в частности заполнение пауз дополнительными видами деятельности (например, включение бега "трусцой" между основными забегами), оказывает разное влияние на организм в зависимости от вида основной работы и интенсивности дополнительной. При работе со скоростями, близкими к критической, дополнительная работа низкой интенсивности даёт возможность поддерживать дыхательные процессы на довольно высоком уровне и избегать благодаря этому резких переходов от покоя к работе и обратно. В этом заключается одно из характерных сторон метода переменного упражнения.

Число повторений определяет суммарную величину воздействия нагрузки на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В анаэробных условиях увеличение повторений рано или поздно приводит к исчерпанию бескислородных механизмов. Тогда работа либо прекращается, либо её интенсивность резко снижается.

Таково в схематическом виде влияние каждого из названых факторов. В действительности картина намного сложнее, так как меняется зачастую не один фактор, а все пять. Это позволяет обеспечивать самые разнообразные воздействия на организм.

Таким образом, последовательность преимущественного воздействия на различные стороны выносливости в процессе физического воспитания должна быть такой: сначала на развитие дыхательных возможностей, затем - гликолитических и, наконец, возможностей, определяемых способностью использовать энергию креатинфосфокиназной реакции. Это относится к целым этапам физического воспитания (например, этапам спортивной тренировки). Что касается отдельного занятия физическими упражнениями, то здесь обычно целесообразной бывает обратная последовательность.

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

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.

Изучив методику развития специальной физической подготовки игроков в мини-футбол, мы пришли к выводу, чтоона развивает и совершенствует физические качества и функциональные возможности, специфичные для футболиста: скоростно-силовые способности, быстроту, ловкость, координацию и специальную выносливость. В процессе многолетних занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсмена.

Таким образом, мы выявили главные физические качества игроков в мини-футбол и в ходе работы пришли к выводу, чтоспециальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность и эффективность выполнения тренировочного процесса. Задачи, решаемые специальной физической подготовкой, должны быть направлены на совершенствование координации в функциональной деятельности организма игрока в мини-футбол, закрепление и экономизацию техники движений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Играй в футбол: теория и практика физической культуры. – М.: Просвещение,2001.

2. Апухтин Б.Т. Техника футбола: теория и практика физической культуры. - М.: ФиС, 2006.

3. Бажуков И.Н. Здоровье детей - общая забота. - М.: ФиС, 1999.

4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх: учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 2008.

5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для тренеров. - М.: ФОН, 2000.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: теория и практика физической культуры. - М.: ФиС, 2010.

7. Джариян Д. Футбол для юных. - М.: ФиС, 2005.

8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учебное пособие для студентов педагогических институтов. - М.: Просвещение, 2002.

9. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов: методика и планирование. - М.: ФиС,2004.

10. Тюленков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. - Смоленск: ФиС, 2003.

Дата создания: 01-06-2022