

Хаустов Иван Максимович

Сугак Александр Петрович

Филиал федерального государственного казённого
общеобразовательного учреждения

«Нахимовское военно-морское училище

Министерства обороны Российской Федерации»

(Севастопольское президентское кадетское училище)

СЕКЦИЯ «МИНИ-ФУТБОЛ»

КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: В данной статье рассмотрены внеурочные занятия по мини-футболу. Их значение для здоровья молодежи и поддержания физической активности. Рассмотрены задачи, которые возлагает на себя секция по мини-футболу. Особенности организации секции и проведения соревнований.

Ключевые слова: мини-футбол, внеклассная деятельность, соревнования, секция, здоровый образ жизни, спорт.

Resume: This article discusses extracurricular activities in futsal. Their importance for the health of young people and the maintenance of physical activity. The tasks that are entrusted to the futsal section are considered. Features of the organization of the section and the competition.

Keywords: futsal, extracurricular activities, competitions, section, healthy lifestyle, sports.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что с каждым годом у воспитанников все острее ощущается дефицит двигательной активности. Систематическая физическая нагрузка положительно повлияет на здоровье учащихся. А также поможет сформировать у них важные умения, навыки и

качества. Как одно из средств решения данной проблемы, нами были выбраны занятия по мини-футболу в системе дополнительного образования.

Мини-футбол или футзал — широко распространённый в русскоязычных странах командный вида спорта, похожий на футбол.

Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут. Игруют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Количество замен игроков не ограничено. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Истоки свои мини-футбол берет в Бразилии начала 20 века, к середине 70-х становится отдельным видом спорта. Первый международный зарегистрированный матч – 1974 год в Италии. В 1986 году 8 команд приняли участие в первом официальном международном турнире в Будапеште. В 1989 году в федерации футбола СССР был образован комитет по мини-футболу, стали проводиться всесоюзные соревнования.

Так же появилась национальная сборная по этому виду спорта. В 2016 году, на чемпионате мира, сборная России заняла 2 место. Обыграв при этом команды Испании, Египта, Вьетнама и уступив сборной Аргентины. Это был настоящий прорыв для сборной, так как последняя медаль в чемпионате мира была завоевана в 1996 году. Известные мини-футбольные клубы России, участники Суперлиги: Газпром-Югра, Динамо, Сибиряк, Норильский Никель, Дина.

Мини-футбол активно развивается и очень популярен в России. За становление это вида спорта отвечает ФИФА - Международная Федерация Футбола. Он имеет простые правила, не требует большого количества оснащения, не имеет жестких требований к помещению или площадке.

Государственная поддержка также играет большую роль в популяризации данного вида спорта. В 2008 году стартовал Всероссийский проект «МИНИ-ФУТБОЛ в ШКОЛУ». Проект призван содействовать активному вовлечению

молодежи в занятия спортом. В нем участвуют школьники 11 – 17 лет. Ежегодно число участников в проекте растет. В 2016 году в программе принимают участие более 1 млн. человек, и около 11 тысяч школ. А уже в 2019 году участие в этом проекте принимало около 1,5 миллиона человек.

Важная часть работы физического воспитания является организация внеклассной деятельности в системе дополнительного образования. Для проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в школах организовывается работа спортивных секций. Занятия по мини-футболу – популярный и интересный вид деятельности, привлекательный для детей и молодежи. Игра проста и понятна, и как средство физического развития, выполняет все возложенные на себя задачи:

1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств школьников, т.е. – оздоровление. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Образовательная – обучение правилам и техникам игры.

3. Воспитательная – развитие качеств и умений, таких как: выносливость, командная игра, коммуникабельность, воля к победе. Увеличение количества учащихся занятых во внеурочное время.

Чтобы начать работу секции, необходимо в первую очередь заинтересовать воспитанников. Этот подготовительный этап должен включать в себя: беседы, просмотр видеоматериалов, проведение дружеских матчей.

Дальнейшая работа заключается уже в непосредственном наборе учащихся в секцию. Желательно сформировать состав в начале учебного периода. Это исключит проблемы с качеством тренировок.

Следующим этапом будет распределение и укомплектование групп секции, а также составление расписания. При распределении необходимо учитывать возраст участников и их количество. Расписание составляется каждый учебный период, утверждается начальником училища или директором школы и должно быть общедоступным.

Продолжительность занятий должно соответствовать возрасту участников: 8-10 лет – время занятий не более 60 минут, 10-13 лет – не более 90 минут, 14-17 лет – не более 120 минут. Минимальное количество занятий в неделю – 2.

В условиях школы обучение в секции мини-футбола, можно разделить на три этапа:

Первый этап (8-10 лет).

Идет обучение приемам, техниками и теории игры. Немаловажной частью этого этапа является разносторонняя физическая подготовка.

Второй этап (11-15 лет).

Значительно расширение теоретических знаний. Формирование умений быстро применять полученные знания в тех или иных условиях. Дальнейшее развитие физической подготовки, но уже с учетом специфики данного вида спорта. Развитие психологической устойчивости.

Третий этап (16-17 лет).

Основное внимание уделяется физическим качествам, необходимым для сложных технических приемов. Углубление теоретических знаний. Формирование командных тактических действий. Усовершенствование скорости и точности приемов в условиях игры.[3]

Каждое занятие секции должно быть последовательным и иметь определенную структуру. Методическая разработка занятий - одна из главных задач преподавателя физической культуры.

Обычно занятие должно делиться на 3 части: вводную, основную и заключительную. Цель вводной части: подготовить организм к более тяжелым нагрузкам, осветить основные задачи занятия. В зависимости от длительности всего занятия, ее продолжительность может составлять от 10 до 20 минут.

Основные задачи занятия решаются в основной части. Здесь, и ознакомление с новым материалом, и совершенствование уже знакомых приемов. Эта часть самая большая по времени - от 40 до 70 минут.

Заключительная часть должна способствовать переводу организма учащихся к более спокойному состоянию. Сюда входит: ходьба, упражнения на расслабления, бег и т.д. В этой части подводятся итоги занятия.

Также важной частью работы секции является подготовка и проведение соревнований. Задачами этих мероприятий являются:

- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление лучших спортсменов;
- улучшение техники игры;
- развитие командного духа.

Игроки команды должны быть экипированы в спортивную одежду и обувь, игрок не должен использовать экипировку или одевать на себя то, что представляет опасность для него самого или для другого игрока. Вратарь по форме должен отличаться от остальных игроков и судьи.

В практике спортивных игр, сложились три способа проведения соревнований:

- круговой способ (Первенство или Чемпионат) - каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч.

- с выбыванием после поражения (Кубок). При применении этого способа проигравшие участники выбывают из соревнования. К концу соревнования остается участник, который не проиграл не одной игры. Он и является победителем. Такая система дает возможность провести соревнование между большим количеством участников в предельно короткие сроки.

- комбинированный (смешанный). Этот способ основан на сочетании кругового способа и способа с выбыванием. При смешанном способе одна часть соревнования - предварительная или заключительная - проводится по

круговому способу, другая по способу с выбыванием.

Анализируя информацию по этой теме, можно сказать что, вопрос о здоровом образе жизни и занятиях спортом остро стоит в нашей стране. Помимо занятий физической культурой, необходимо прививать молодежи и интерес к спортивной внеклассной деятельности. Мини – футбол имеет большие перспективы занять ведущее место среди подобных секций. Государственная поддержка этого молодого вида спорта, дает все основания для его развития.