

УДК 796.08

ИГРА В МИКРО-ФУТБОЛ ДВУМЯ ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ**Павлов Александр Владиславович,**

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей Заволжского района города Ярославля»

Россия, г. Ярославль

педагог дополнительного образования, доцент,

кандидат технических наук

pavlovalexaaandr1@gmail.com

Аннотация

В данной работе представлена методика, позволяющая интегрально распределить физическую нагрузку молодых спортсменов, играющих на разминке в футбол двумя теннисными мячами. Данная методика способствует более полному вовлечению детей в тренировочный процесс, закреплению техники передвижения спортсменов в поединках с пятки на носок ноги, снижению травматизма голеностопного сустава на пример фехтовальщиков. Это достигается, в том числе, за счет игры в микро-футбол теннисным мячом преимущественно носком ноги.

Ключевые слова: методика, микро-футбол, фехтование, два мяча, передвижение с пятки на носок.

MICRO-FOOTBALL GAME WITH TWO TENNIS BALLS**Pavlov Alexander Vladislavovich,**

Municipal Institution of Supplementary Education "Center for Supplementary Education for Children of the Zavolzhsky District of Yaroslavl"

Yaroslavl, Russia

Teacher of additional education, associate professor,

Candidate of Technical Sciences

pavlovalexaaandr1@gmail.com

ABSTRACT

This paper presents a methodology for integrating the physical load of young athletes warming up with two tennis balls while playing soccer. This methodology promotes greater engagement of children in the training process, reinforces athletes' heel-to-toe technique during sparring, and reduces ankle injuries, as seen in fencers. This is achieved, in part, by playing micro-soccer with a tennis ball primarily with the toe.

Keywords: methodology, micro-football, fencing, two balls, heel-to-toe movement.

Введение

Интерес к спортивному фехтованию не иссякает с момента его появления в программе Олимпийских игр и до наших дней. Спортивное фехтование постоянно совершенствуется, этот высокоинтеллектуальный вид спорта на сегодняшний день оснащен токопроводящим снаряжением для фиксации точных попаданий фехтовальщиков, выполняющих свои атаки со скоростью 0,11 секунды [1]. Для реализации таких скоростей атаки требуется техника передвижения спортсменов, заключающаяся в постановке маховой ноги с пятки на носок. При нарушении техники передвижения, ассоциированной с постановкой ноги на носок, вероятность получения травм, связанные с растяжением или разрывом связок голеностопного сустава у молодых спортсменов высока [2].

Игра в футбол теннисным мячом (микро-футбол) способствует укреплению связок голеностопного сустава у молодых фехтовальщиков, повышает эмоциональный окрас тренировки, налаживает командное взаимодействие и выявляет лидеров. Но с другой стороны, как показывает практика, лидеры берут на себя всю игру, и другие участники игры не раскрывают своих возможностей, и в должной мере не разминаются, подвергая риску повреждения голеностопного сустава. Для решения этих задач предлагается методика игры в микро-футбол двумя теннисными мячами.

Основная часть

Игра в футбол (классический футбол) считается самой распространенной игрой в Мирове. 11 игроков из одной команды соревнуются с 11 игроками из другой команды на травяном газоне по правилам футбола, которые состоят из 17 пунктов. Правила футбола на сегодняшний день устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций [3]. Игра в мини-футбол или футзал FIFA, имеет такие же цели, что и классический футбол, забить в ворота противника больше голов, чем это сделает противник. Известна также игра в мини-футбол (футзал FIFA), которая появилась в начале прошлого века. Задачи, решаемые этой игрой аналогичны целям классического футбола – забить в ворота противника больше мячей, чем забьет противник. Однако в мини-футбол играют по несколько другим правилам, которые затрагивают состав команд, экипировки игроков, размеры футбольного поля и ворот, системы игры.

Игра в мини-футбол проводится не на травяном газоне, а в спортивных залах с паркетным или резиновым покрытием. Следствием из этого, является отличие экипировки игроков: в мини-футбол играют в спортивной зашнурованной обуви с гладкой подошвой, в классический футбол играют в шипованных бутсах. Размеры площадки для игры в мини-футбол значительно меньше, чем футбольные поля классического футбола, длина – от 25 до 45 метров, а ширина от 16 до 25 метров.

Размеры ворот в мини-футболе такие же, как и в гандболе, длина их 3 метра, а высота – 2 метра. Площадка для игры в мини-футбол должна иметь разметку. В футзал FIFA играют по пять спортсменов от каждой команды, включая голкипера. Очень важным отличием классического от мини-футбола считается размеры мяча. Мяч для классического футбола имеет длину окружности от 68 до 70 сантиметров, а в мини-футболе – 62-64 сантиметра.

Игра в микро-футбол одним теннисным мячом из химических волокон с длиной окружности 20 сантиметров желтого цвета по ГОСТ 18612-91 позволяет участвовать до 6 игроков по 3 участника от каждой команды. Так как игра в микро-футбол считается элементом тренировки спортсменов, то экипировка игроков не имеет большого значения, как того требует например соревновательный процесс. Основным требованием к экипировке игроков является использование удобной правильно зашнурованной

спортивной обуви. Размеры площадки близки к размерам школьного класса, а габариты школьного класса рассчитываются из расчета 2,5 м² на одного ученика, в данном случае ширина зала 6 метров, длина зала 11 метров [4], ни какой разметки не предусмотрено, на окнах зала должны быть жалюзи. Во время игры пропадает необходимость ввода мяча из-за пределов площадки, так как границами площадки являются стены школьного класса. Игроки широко используют отскоки мяча от стен в своих футбольных комбинациях, что придает игре дополнительную динамичность и непредсказуемость. В качестве ворот можно использовать степ-платформу для фитнеса и аэробики размером длиной 0,675 метра и шириной 0,285 метра. Ворота устанавливаются посередине стены, вплотную к ней. В целях исключения травматизма игроков ворота не закрепляются ни к полу игровой площадки, ни к стене. Взятие ворот фиксируется по попаданию теннисного мяча во всю лицевую часть степ-платформы, попадание мяча в боковые и верхние части её не приводят к взятию ворот.

При участии более 6 игроков в указанных размерах площадки игра переходит в сумбур – участники обеих команд пытаются нанести удар по мячу, при этом удары часто блокируются, при неловких движениях происходят удары ногами в ноги игроков противоположной команды. Эти факторы организационно-методического характера снижают эффективность тренировочного процесса, влияют на внутреннюю мотивацию спортсменов [5]. Для решения этих проблем была разработана методика игры в микро-футбол двумя теннисными мячами. По правилам игры в начале встречи судьёй (тренером) в середину зала вбрасываются два теннисных мяча, участники команд тут же стартуют от своих ворот. Игра проводится без номинального вратаря, в пределах площади ворот игроки не должны находиться дольше 5 секунд. Если игрок находится в пределах площади ворот более 5 секунд, то он удаляется из игры на 60 секунд, или до пропущенного командой мяча в свои ворота. Во время игры нельзя попадать мячом в потолок, где находятся лампы освещения зала. Если спортсмен попадает в потолок, то он также удаляется из игры на 60 секунд, или до пропущенного командой мяча в свои ворота. Если во время игры мяч попадает в руку, то назначается штрафной удар с места нарушения правил игры игроком. Допускается пассивная защита ворот противником, который может/должен стоять в площади ворот спиной, к наносящему штрафной удар игроку. Кроме указанного выше случая штрафной удар назначается за подножку, точки руками противника, задержку игры (захват игроком мяча более 3 секунд.) Попадание теннисным мячом во время игры в противника (кроме рук) не является нарушением правил.

Игра состоит из двух таймов, для новичков тайм длится 15 минут с перерывом до 2 минут, старшие игроки играют два тайма на счет, после 5 забитых голов одной из команд, наступает перерыв, после которого команды меняются воротами и продолжают играть до победного 10 гола. В этой игре могут принимать 8 игроков по четыре от каждой команды, запасные игроки не предусмотрены.

В отличие от игры одним мячом в игре двумя мячами принимают участие в той или иной мере все игроки, итоговая нагрузка на игроков более равномерная, что подтверждается итоговыми результатами количества шагов, проделанных спортсменами за игру. Повышается эмоциональная восприимчивость участников игры. Каждый игрок может забить гол, появляются некоторые футбольные комбинации команд в игре, пропадает сумбур. Сокращается время для принятия правильного решения, что очень важно для развития тактических способностей фехтовальщиков.

В таблице 1 показана сравнительная итоговая нагрузка на команды, состоящие из 4 игроков, играющих одним и двумя мячами.

Итоговая нагрузка (И_н) рассчитывается по формуле:

$$И_n = \sum K_{ш} \tau$$

где:

Σ Жш – количество шагов по счетчику шагомера за 1 минуту;

t – время игры, минут.

Следует отметить, что для определения количества шагов игроки обеих команд были оснащены фитнес-браслетами Band Rate.

Таблица 1.

Сравнительная итоговая нагрузка на команды, состоящие из 4 игроков, играющих одним и двумя мячами

Показатель	Итоговая нагрузка, шаг*время игры							
	Команда 1				Команда 2			
Игрок	1	2	3	4	1	2	3	4
Игра одним мячом	3090	2790	2340	1530	3150	2880	1680	1470
Игра двумя мячами	3150	2490	2400	2280	3060	2970	2250	1560

Из таблицы 1 следует, что итоговая нагрузка на команды, играющие двумя мячами, выше по сравнению с игрой одним мячом на 5,8% и на 7,2% соответственно. При этом наблюдается более равномерное, то есть интегральное распределение физической нагрузки молодых спортсменов, играющих в футбол двумя теннисными мячами.

Заключение

Игра в микро-футбол двумя теннисными мячами опробована в группах спортивного фехтования, подведомственных Министерству образования Ярославской области, то есть в школьных помещениях, но она может быть легко адаптирована для занятий фехтованием в физкультурно-оздоровительных комплексах, в помещениях спортивных школ, то есть в помещениях с напольным покрытием. Во время игры в микро-футбол двумя теннисными мячами в качестве разминки и последующей боевой практики группами фехтования на саблях в МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Заволжского района города Ярославля» и МБУ ДО «Молодежный центр. Спортивная школа» ЯМО в течение 2025-2026 учебного года ни один спортсмен не получил повреждений голеностопного сустава.

Список литературы:

1. Бакум А.В. Особенности техники атакующих действий в фехтовании на рапирах в условиях новых правил соревнований // Probleme actuale ale nejrrei si practicii culturii fizice (Problems and practice of physical culture). - Kishinev: USEFS. -2010 - С. 157-162.
2. Ekegren C. L. Sports Injury Surveillance Systems: A Review of Methods and Data Quality DOI:10.1007/s40279-015-0410-z / C. L. Ekegren, B. J. Gabbe, C. F. Finch // Sports Med. 2016; Jan,46(1):p.49–65.
3. Официальные правила игры в футбол 2025-2026 года от IFAB / Российский спорт, 2025, с.225
4. Иванов А. В. Методические рекомендации по организации и проведению игр // Детский досуг. - 2011. - № 4. - С. 46-74.
5. Горбунов Т.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: учебное пособие. М., Физкультура и спорт, 1989, 45с.

References:

1. Bakum A.V. Features of the technique of attacking actions in fencing with foils under the new rules of competition // Probleme actuale ale nejrrei si practicii culturii fizice (Problems and practice of physical culture). - Kishinev: USEFS. - 2010 - Pp. 157-162.
2. Ekegren C. L. Sports Injury Surveillance Systems: A Review of Methods and Data Quality DOI: 10.1007/s40279-015-0410-z / C. L. Ekegren, B. J. Gabbe, C. F. Finch // Sports Med. 2016; Jan, 46 (1): p. 49-65.
3. Official Rules of the Game of Football 2025-2026 from IFAB / Russian Sport, 2025, p. 225
4. Ivanov A. V. Methodological recommendations for organizing and conducting games // Children's leisure. - 2011. - No. 4. - Pp. 46-74.
5. Gorbunov T. D. Athlete's motivation in the training process: a tutorial. Moscow, Physical Education and Sport, 1989, 45 p.