

АНЖЕРО-СУДЖЕНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "СИБИРЯК"

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКА  
ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО  
ФУТБОЛУ**

**(Учебно-методическое пособие)**

Выполнил:  
В.Ю. Мартов,  
тренер по виду спорта «футбол»

Анжеро-Судженск  
2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....	3
2. Футбол как средство физического воспитания подростков и молодежи.....	4
3. Основные средства обучения и тренировки.....	5
4. Методы обучения и тренировки .....	6
5. Описание ряда конкретных упражнений при обучении игре в футбол ....	10
6. Заключение .....	22

## 1. Введение

Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

В настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и на этой основе достижению высокого уровня базовой подготовки. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня спорт. До настоящего времени в детско-юношеском футболе не решен ряд проблем, относящихся к построению учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

## **2. Футбол как средство физического воспитания подростков и молодежи.**

Спорт – это популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт является частью физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей. Физическая культура и спорт является важнейшим средством физического воспитания.

Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает также такое ценное моральное качество, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить личные качества: самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, преодолевать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит любителей футбола на спортивные площадки.

### 3. Основные средства обучения и тренировки

#### *Средства обучения и тренировки*

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

*Соревновательные упражнения* – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу.

*Специальные упражнения* – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

*Общеподготовительные упражнения* – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

*Специальноподготовительные упражнения* – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

#### **4. Методы обучения и тренировки**

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

##### *Практические методы*

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее

воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.



Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

### Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова

позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

#### Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

## **5. ОПИСАНИЕ РЯДА КОНКРЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЕ В ФУТБОЛ.**

### **Упражнения для укрепления мышц стопы**

1. Ноги врозь, ступни параллельно, руки положите на пояс. Сводя колени, ставьте ступни на внутренний край. Разводя колени, ставьте ступни на наружный край. Повторите такие движения 16- 32 раза.
2. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимитесь на носки, а затем "перекатитесь" на пятки, поднимая носки вверх.
3. Встаньте прямо. Правую ногу поставьте на носок и слегка согните в колене. Выполняйте круговые движения правой ногой, затем ноги поменяйте и то же проделайте левой ногой.
4. Сядьте на пол, ноги выпрямите. Обопритесь руками сзади о пол.

Приподнимите ноги над полом и выполните круговые движения ступнями. Сделайте 17-20 кругов в каждую сторону.

5. Сидя, сводите и разводите пальцы ног. Упражнение можно усложнить: пальцами ног захватывайте мелкие предметы с пола и переносите их на другое место.

6. Встаньте прямо. Согните и разогните ступню, расслабьтесь. Повторите 18-20 раз каждой ногой.

7. Встаньте прямо, правую ногу отведите назад на носок. Подтягивайте правую ногу к левой, напрягая мышцы бедра и поясницы. Выполните то же другой ногой, а всего по 8-12 раз.

8. Походите по комнате на носках в полуприседе.

9. Ходите по комнате на носках, пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

10. Ходите по бревну в течение нескольких минут.

11. Бегайте босиком по траве, воде и, если позволяет вам здоровье, по снегу.

### **Упражнения для укрепления икроножных мышц**

Двуглавая икроножная мышца находится на задней поверхности нижней части ноги и формирует верх мышцы. При хорошем рельефе обе её головки чётко разделены. Камбаловидная мышца немного шире икроножной, и располагается прямо под ней. Обе мышцы участвуют в работе голеностопа. Внизу они сливаются в одно ахиллово сухожилие, которое прикреплено к пяточной кости. Икроножная мышца сгибает стопу и участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

Во время тренировки икроножных мышц возможны различные ситуации, в которых мышцы можно травмировать. Необходимо знать несколько правил и соблюдать их, чтобы ваши занятия шли на пользу, а не на вред.

1. Для обеспечения травмобезопасности и максимальной нагрузки икр,

выполняйте упражнение медленно или с умеренной скоростью.

2. Все упражнения необходимо выполнять не постоянно, а только в случаях полного восстановления работоспособности мышц (работа над икроножными мышцами 2 раза в неделю).

3. Принципиально важна относительно небольшая амплитуда упражнения. Данное движение развивает силу и "массу" икр именно при сокращенной амплитуде.

4. Обязательно задерживайте дыхание в позитивной фазе движения и старайтесь максимально сфокусироваться на ощущениях в икрах. Выдыхайте в негативной фазе, контролируя движение.

Упражнения:

1. Высоко поднимитесь на цыпочки и идите вперед маленькими шагами, почти не сгибая ног в коленях. Сделайте 50-80 шагов.

2. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. На "раз" поднимитесь на носки, на "два" немного присядьте, колени разведите, на "три" еще выше поднимитесь на носки, на "четыре" опуститесь на всю ступню. Повторите 20-30 раз, время от времени расслабляя мышцы ног.

3. Если у вас есть настоящий велосипед, старайтесь как можно больше ездить на нем, ваши икры приобретут прекрасную форму. Если же велосипеда нет, попросите кого-нибудь из родных помочь вам. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз. Поднимите ноги вверх, согнув их в коленях. Ваш помощник встает лицом к вам и упирается ладонями в ваши подошвы. Теперь делайте движения, как при езде на велосипеде, а ваш помощник должен создавать вам сопротивление.

4. Ноги вместе, слегка согнуты в коленях, руки положите на колени. Выполняйте вращательные движения ногами вправо, затем то же в левую сторону, по 16 раз в каждую.

5. Лягте на коврик на спину, руки заложите за голову, ноги вытяните. Медленно согните ноги в коленях, подтяните их к животу. Выпрямите ноги, подержите их несколько секунд под прямым углом к туловищу, плавно

опустите. Повторите 6-8 раз.

6. Лягте на живот, положите лицо на руки, ноги вытяните. Медленно согните ноги в коленях так, чтобы коснуться ступнями ягодиц, а затем медленно выпрямите. Это же упражнение можно выполнять под музыку попеременно то правой, то левой ногой, а то и обеими сразу.

7. Опуститесь на корточки, положив ладони на пол. Выпрямитесь, встаньте на полные ступни. Не сгибая ног, наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Выпрямитесь.

8. Встаньте прямо, положите руки на пояс, распрямите плечи. Медленно отведите в сторону левую ногу и по стойте в такой позе, не напрягаясь, секунд 10-15. Это упражнение можно усложнить, приставляя ступню отставленной ноги к колену опорной и плавно поднимая руки в стороны и вверх.

9. Встаньте прямо, руки на поясе. Выполняйте прыжки на носках на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. Повторите прыжки 100 раз.

10. Лягте на бок, обопритесь на руку. Стопу правой ноги притяните к левому бедру. Левую ногу вытяните, поднимите как можно выше, подержите и медленно опустите.

Затем поменяйте стороны. Повторите 10 раз каждой ногой.

### **Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.**

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).

2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.

3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. То же, сидя с разведенными ногами.

4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).
6. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.
7. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.
8. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменной их положения.
9. Выпад вперед, руки подняты вверх:
  - а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх);
  - б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.
10. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх.
11. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».
12. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к сидалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.
13. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.
14. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.

15. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.
16. «Мельница». Ноги врозь, правая рука над головой. Кружение обеих рук, вперед и назад. Качать медленно, с постепенным ускорением темпа. Дыхание свободное.
17. Напряженное движение двумя локтями. Руки вперед, согнутые в локтях, кулаки сжаты. Движение назад-вниз двумя локтями одновременно, пауза после каждого движения.
18. Толчки руками прямо-вперед. Ноги врозь, кисти сжаты в кулак. Попеременные толчки правой и левой рукой с подачей соответствующего плеча вперед. Смотреть вперед.
19. Прямой удар. Стойка боксера. Попеременные удары правой и левой рукой.
20. «Удар назад через плечо». Руки вперед, кулаки прижаты к плечам. Толчок обоими кулаками возможно дальше назад, до полного вытягивания рук (колени остаются выпрямленными, туловище слегка прогибается назад)

### **Упражнения преимущественно для шеи и спины.**

1. Опускание головы вперед и назад (прежде чем начать упражнение, надо вытянуть шею). Сгибание вперед происходит главным образом в верхней, а назад — в нижней части шеи, подбородок напряжен.
2. Руки на поясе. Отведение головы в сторону.
3. Кружение головы с возможно большей амплитудой движения.
4. Лежа на спине, руки над головой (тыльной частью касаются пола), согнуть ноги. В таком положении — сгибание шеи вперед.
5. Лежа на спине, руки на лбу. Сгибание шеи вперед с сопротивлением

ладоней.

6. Лежа на животе, руки на голове, локти на полу. Сгибание шеи назад с сопротивлением ладоней.

7. Ноги врозь, туловище под прямым углом, руки на голове. Сгибание и разгибание туловища.

8. Ноги врозь, руки над головой:

а) сгибание туловища с качанием рук между ногами;

б) переход в положение с согнутым туловищем под прямым углом, руки в стороны.

9. Туловище согнуто под прямым углом, руки над головой. Сгибание туловища с качанием рук вниз-назад.

10. Лежа на животе, руки над головой. Прогибание туловища.

### **Упражнения преимущественно для мышц живота.**

1. Упор лежа лицом вниз. Плавное сгибание и разгибание рук. То же с подниманием ноги назад.

2. Упор лежа лицом вниз. Опустить туловище и быстро выпрямить руки.

3. Упор лежа лицом вниз, руки раздвинуты несколько шире плеч. Опустить туловище, задержать у пола и быстро вытянуть руки.

4. Упор лежа лицом вниз, упираясь в пол кончиками пальцев. Сгибание и разгибание рук.

5. Упор лежа с разведенными ногами (таз поднят), Ладонь—на ладони. Сгибание и разгибание рук.

6. То же, ноги вместе.



7. Упор лежа лицом вниз. Отталкивание руками и хлопок в ладоши.
8. Упор лежа лицом вниз. Отталкивание от пола одновременно руками и ногами.
9. Упор, присев. Выпрямить тело в положение упора лежа. Передвиганием рук к ступням перейти в прежнее положение.
10. Высокий мост. Лежа на спине, ноги слегка раздвинуты, руки прижаты к ушам. Выгнуть туловище «мостом».
11. Упор лежа. Попеременное выбрасывание ног вперед и назад подпрыгиванием.
12. Подпрыгивание из упора лежа с сомкнутыми ногами в упор лежа с разведенными ногами.
13. Подпрыгивание из упора присев в упор лежа, посредством передвигания рук вперед и назад (прыжки на руках).
14. Упор лежа лицом вниз. Передвижение ног на носках по кругу влево и вправо.
15. Упор лежа лицом вниз. Передвижение рук по кругу влево и вправо.
16. Упор лежа лицом вниз. Одновременное поднятие разноименной ноги и руки быстрым и медленным темпом с последующим пружинящим раскачиванием.
17. Упор лежа, подняв таз повыше. Опустить таз до самого пола и возвратиться в исходное положение.
18. Лежа на спине — поднимание обеих ног над головой до касания пола носками. Возвращение в исходное положение.
19. Лежа на спине, руки на затылке, колени слегка согнуты: а) переход в положение сидя; б) выпрямление спины; в) вытягивание ног и опускание туловища в положение лежа на спине.

20. Упор на коленях. Попеременный поворот туловища влево и вправо передвижением в соответствующую сторону правой и левой руки попеременно.

21. Быстрое движение бедрами вправо и влево с расслабленным туловищем и свободно свисающими руками.

22. Пальцы сжаты в кулаки, правый кулак подтянут под плечо. Сгибание туловища в правую сторону рывком, толчок кулаком вниз, быстрое подтягивание левого кулака под плечо.

23. Руки над головой, пальцы сцеплены. Быстрое качание туловища вправо и влево.

24. Ноги врозь. Пружинящее сгибание туловища влево со скольжением левой ладони по голени.

25. Ноги врозь, правая рука на поясе. Качание туловища вправо со сгибанием левого колена и качанием левой руки через сторону вверх.

26. Лежа на правом боку, левая ступня впереди правой, руки сложены над головой.

### **Боковое поднимание и опускание туловища с помощью партнера.**

27. Ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки перед грудью, кулаки сжаты:

а) медленное вращение туловища влево;

б) быстрое вращение туловища вправо рывком с сильным отведением правого локтя назад.

28. Стоя на правом колене, руки в стороны. Вращение туловища влево и вправо с одновременным сгибанием назад до касания рукой носка.

29. Ноги врозь, руки над головой. Вращение туловища со сгибанием влево и выбрасыванием левой руки назад. Правая рука касается пальцами пола впереди левой ноги.

30. Ноги слегка разведены. Кружение головы, постепенный переход к кружению сначала в верхней грудной части туловища, затем всего туловища до бедер (руки висят свободно вниз или раскачиваются вместе с туловищем).

### **Упражнения преимущественно для ног.**

1. Присев на всей ступне, руки вперед. Раскачивание, слегка сгибая и разгибая ноги в коленях.
2. Подтягивание колена к груди с помощью рук.
3. Ноги врозь, руки за головой. Пружинящее сгибание туловища, ноги прямые (с каждым разом нагибать туловище все ниже).
4. Ноги врозь, руки захватывают ступни. Пружинящее сгибание туловища вперед при помощи рук, ноги прямые.
5. Ноги врозь, руки над головой. Пружинящее сгибание туловища вперед до касания пола пальцами рук, пронося их между ногами возможно дальше.
6. «Дровосек». Ноги врозь, руки вытянуты над головой. Нагнуть туловище вперед со взмахом рук вперед-назад, ноги прямые.
7. Широко расставить ноги, наклонить и повернуть туловище вправо, захватив обеими руками и правую голень. Раскачивание туловища вниз и скольжение обеих ладоней вниз до голеностопного сустава.
8. Широко расставить ноги и наклонить туловище вперед, касаясь пальцами пола. Вращение туловища вправо и влево так, чтобы пальцы описывали полукруг на полу.
9. Расставить ноги возможно шире, упираясь руками в пол. Раскачивание туловища с помощью сгибания и разгибания рук.
10. Сидя с прямыми ногами. Наклон туловища вперед до захвата руками носков.

11. Сидя с прямыми ногами, захватить носки. Приподнимание пяток с пола.
12. Сидя с широко разведенными ногами, захватить обеими руками одну ступню. Раскачивание туловища в сторону-вперед
13. Упор присев, поставить ладони на пол возле носков. Разгибание колен до полного выпрямления их, не отрывая ладоней от пола.
14. Согнуть правую ногу, захватив носок обеими руками. Из этого положения выпрямлять ногу.
15. Лежа на спине, согнуть правую ногу и захватить носок правой рукой. Выпрямлять правую ногу при помощи левой руки, нажимающей на колено.
16. Полуприсед на всей ступне, ноги врозь, руки вперед. Пружинящее раскачивание.
17. Сгибание ноги с захватом ступни одной или обеими руками. Пружинящее подтягивание ноги назад-вверх.
18. Левая рука за головой. Правая рука захватывает носок правой, согнутой вперед, ноги. Выбрасывание ступни в сторону-назад-вверх.
19. Лежа на животе, согнуть колени с захватом ступней руками. Пружинящее приподнимание колен с пола.

## **Прыжки.**

1. Прыжки с места в длину на одной и двух ногах.
2. Прыжки с разбега в длину. Тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой.
4. Прыжки с разбега в высоту, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой.
5. Прыжки с поворотом в воздухе на 180 — 360°.
6. Прыжки в круги, обозначенные скакалками:
  - а) простые,
  - б) скрестные.
7. Игра «чехарда».

## Упражнения с набивным мячом.

1. Броски набивного мяча вверх и ловля его обеими руками.
2. То же + ловля мяча двумя руками, не допуская касания мячом туловища.
3. Броски набивного мяча вверх и ловля одной рукой (левой, правой).
4. Броски вверх из-за головы и ловля.
5. Толчок вверх от груди двумя руками и ловля.
6. То же, одной рукой.
7. Бросок вверх и ловля в прыжке.
8. Бросок из-за спины вверх и ловля.
9. Передача набивного мяча из одной руки в другую вокруг туловища. Когда мяч впереди — нагибание, когда сзади — прогибание.
10. Набивной мяч над головой. Бросок вперед партнеру, не отрывая ног от пола.
11. Набивной мяч перед грудью. Толчком от груди, переслать его партнеру.
12. Бросок назад. Высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.
13. Стоя спиной к партнеру, ноги врозь, бросить набивной мяч между ног назад.
14. Сидя, поднять набивной мяч возможно выше. Круговые движения корпусом, не отрывая ног от пола.
15. Бросок набивного мяча через расставленные ноги так, чтобы он перелетел через голову вперед. После этого, не сходя с места, поймать его.
16. Упражнение вдвоем. Отнимание мяча друг у друга в борьбе.

## Бег.

1. Бег на месте с высоким подниманием колен.
2. Бег на месте, на носках.
3. Бег спиной вперед. То же, на носках.
4. Бег с поворотами налево, направо, кругом.
5. Бег с имитацией финтов.
6. Бег длинными, стелющимися шагами.
7. Бег частыми шагами.
8. Бег с перешагиванием через малые препятствия (гимнастическая скамья).
9. Бег на полусогнутых ногах.
10. Бег со спуртами (рывками).
11. Бег зигзагами, дугами, по кругу, восьмерке.
12. Бег из старта лежа.
13. Бег с переменной направлением под углом от 50 до 180°.
14. Кросс на дистанцию от 1000 до 5000 м.

## 6. Заключение

На современном этапе развития теории и методики спортивной подготовки вообще и в футболе, в частности, разработано большое количество методических рекомендаций по всем разделам физической подготовки. Однако анализ эффективности соревновательной деятельности команд различного уровня показывает, что их реализация не обеспечивает должной базы для проявления технико-тактического мастерства футболистов в игре. Поэтому необходимо выделение приоритетных направлений развития физических качеств для обеспечения игровой активности и надежности техники на всех этапах подготовки футболистов.

**Выносливость** играет важнейшую роль для повышения эффективности соревновательной деятельности в течение всей игры - различные ее компоненты обеспечивают поддержание скорости, силы, точности технико-тактических действий.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из этапов многолетней подготовки с оценкой вклада различных компонентов выносливости в обеспечение качества игровой деятельности.

На этапе начальной подготовки футболистов рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие ведущих для избранного вида спорта физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.