

**Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования Центр творческого развития и  
гуманитарного образования «Томский Хобби-центр»**

**Физическая подготовка в тренировочной деятельности футболистов**

**Номинация: Методическая разработка**

**Залозный Дмитрий Николаевич, педагог дополнительного  
образования**

**2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация .....	3
Пояснительная записка.....	3
Заключение.....	7
Список рекомендуемой литературы.....	7

## **Аннотация**

Здоровый образ жизни, занятия спортом, стремление к победам – эти понятия всегда были значимыми в жизни человека. Сегодня многие родители понимают, что здоровье их детей напрямую связано с их физическим развитием, поэтому они стараются найти для них те спортивные увлечения, которые помогут им стать здоровыми и сильными. Многие считают, что очень важно иметь цель в жизни, напрямую связанную со спортом. Поэтому их дети должны стремиться к победам. Данная разработка раскрывает методику проведения тренировок по футболу, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания силы воли и стремления к победе. В современном обществе это чрезвычайно актуально, как среди родителей, так и, прежде всего, среди детей.

В пояснительной записке данной разработки определены цель и задачи, формы и методы, которые используются на тренировках. В ней также описаны материалы и инвентарь, необходимые для проведения занятий, определены способы подведения итогов, показаны реальные результаты. Разработка предназначена для возрастной группы 14-16 лет.

Эта разработка может быть применена на тренировках Футбольного клуба в дополнительном образовании, но может быть использована в средней школе и детской спортивной школе.

### **Пояснительная записка**

#### **Физическая подготовка в тренировочной деятельности футболистов**

Залозный Дмитрий Николаевич, педагог дополнительного образования  
Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования Центр творческого развития и гуманитарного  
образования «Томский Хобби-центр»

**Цель:** создание условий физического развития, укрепления здоровья учащихся, а также воспитания силы воли и стремления к победе посредством тренировок в футбольном клубе

#### **Задачи:**

1. повысить уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для футболистов;
2. изучить современные техники футбола и уметь эффективно применять их в игре;
3. овладеть командными тактическими действиями;
4. воспитать соревновательный опыт;
5. осуществить физкультурно-оздоровительную и воспитательную работы среди учащихся;

Оборудование: спортивный зал, футбольное поле или футбольная площадка, ворота разных размеров (большие - 7,62X2,40 – для вратарей; маленькие ворота – для улучшения тактического мышления), барьеры 30-40 см., конусы, гимнастические палки, фишки, футбольные мячи – 20 шт., медицинские мячи, скакалки, обручи, гантели, штанга, эспандеры, канат, гимнастическая стенка, обмундирование на все сезоны.

У тренера, который работает с детьми любого возраста могут возникнуть некоторые проблемы с определением того, насколько натренированы юные футболисты в команде. Каким образом можно достигнуть хорошего соревновательного уровня каждого спортсмена и всей команды в целом. И здесь возникает множество вопросов, прежде всего: какие упражнения необходимо выполнять в первую очередь? Какие можно дать в следующий раз? Если тренер хочет в кратчайшие сроки достичь желаемых результатов, то как он должен организовать тренировочный процесс по времени? Ведь известно, что непродуманное построение очередности упражнений разной направленности может привести к обратному эффекту в подготовке футболиста.

В первую очередь необходимо определить количество тренировок в неделю: 5 тренировок и одна контрольная игра, которую можно считать итогом проделанной работы. На занятиях ребята совершенствуют технику, развивают и поддерживают свои физические способности, работают над повышением тактической подготовленности.

Выносливость, ловкость, сила и скорость - вот, что приведет к победе любого спортсмена, поэтому именно атлетические качества и хорошее физическое развитие дают возможность юному футболисту исполнить любые технические действия.

Только выносливый футболист сможет выдержать высокий темп на протяжении всего матча, а хорошее физическое развитие позволит послать мяч с большой силой. Чтобы опередить соперника необходима быстрота. Ловкий спортсмен сможет выйти из сложной ситуации. Поэтому команда, имеющая хороший уровень физической подготовки способна достаточно быстро освоить и тактические приемы.

Немаловажное значение имеет психологическая подготовка каждого юного футболиста, воспитание волевых качеств спортсмена. Все это, в свою очередь, способствует освоению соревновательных нагрузок, росту спортивного мастерства.

Основной задачей физической подготовки футболистов можно считать развитие у них выносливости, гибкости, быстроты, развития силы. Поэтому необходимо правильное применение специальных упражнений и приемов: на маневрирование (ведение и обводка, броски и удары по мячу), силовые единоборства (максимальные силовые проявления).

Рассмотрим по отдельности различные качества, которые необходимо развить у каждого юного футболиста.

Чтобы развить у спортсмена силу, нужно использовать силовые упражнения, которые не связаны со специфической деятельностью футболистов. Такие упражнения применяют по системе круговой тренировки. Время выполнения от 30 до 60 минут. Упражнения на различные группы мышц выполняются на 7-8 станциях, на каждой из них по 3-4 человека. Их выполняют по 3-5 серий при количестве повторений «до отказа».

Далее необходимы упражнения с внешним сопротивлением. С партнером, со штангой, гантелей, с эспандером, скакалкой, медицинскими мячами, на снарядах (канат, гимнастическая стенка), кроме того, стойка на кистях, отжимания, приседания, прыжки, занятия акробатикой, легкой атлетикой и т.д.

Часто силовые упражнения приходится вводить посередине занятия или в конце, т.к. они утомляют спортсмена и после них выполнять упражнения на быстроту и технику нерационально. Однако известно, что лучше применять их в самом начале тренировки, так как на фоне «свежего» состояния они дают лучший эффект.

Труднее всего развить у спортсмена скоростные способности. Но они очень важны в футболе, т.к. во время игры необходимо быстро реагировать на движения противника или мяча, изменения ситуации в игре и т.д. Для этого можно выполнять упражнения с предельной скоростью, например, на одной тренировке в двух сериях 3-6 повторений не снижая скорости. При этом спортсмену важно быть предельно собранным и сосредоточенным. Упражнения выполнять точно и четко!

Можно облегчить выполнение упражнений на скорость, к примеру, организовать бег с горы. Можно создать систему стимулов, устроив состязание по бегу. Можно использовать игровые методы. Создать на уроке дух соперничества, таким образом повлиять на эмоционально-психическое состояние юного футболиста.

Такие упражнения лучше начинать после дня отдыха и после разминки в начале тренировки.

Как развивать и совершенствовать выносливость у спортсмена? Именно выносливость так важна во время турнира, она показывает уровень работоспособности. Развитию и совершенствованию этих способностей помогает равномерный бег по дорожке на стадионе или в лесу, езда на велосипеде и т.д. Причем продолжительность этой деятельности должна постепенно увеличиваться по времени. Есть специальные упражнения на выносливость, их необходимо выполнять только во второй части тренировки.

Футболисту необходимо развивать такое качество, как ловкость, которое часто бывает врожденным и характеризуется точностью движений и отличной координацией. Ловкость, также, как и другие качества, можно натренировать. Здесь важны упражнения на батуте, подвижные игры, гимнастика и акробатика, прыжки в воду. На тренировке можно усложнять

условия исполнения простых упражнений, менять темп и скорость и тому подобное.

Такое качество, как гибкость нужно любому футболисту, а в особенности вратарю. Упражнения, развивающие гибкость спортсмена основаны на поворотах, сгибаниях, разгибаниях, вращениях и наклонах. Их можно выполнять, используя гимнастическую палку, гимнастическую стенку, со скакалкой, с партнером, лежа, с гантелями. Можно применять методы многократного растягивания. Такие упражнения выполняют на каждой тренировке на подготовительном этапе и лучше в дни после больших тренировочных нагрузок.

Все выше перечисленное можно отнести к общей физической подготовке футболиста, которая очень важна для его здоровья и физического развития.

Но на тренировках необходимо совершенствовать технические приемы, к которым можно отнести средства ведения игры. Чем лучше юный футболист владеет всем многообразием таких средств и умеет применить их в игре, тем более высоких результатов он может достичь.

Необходимо совершенствовать технику передвижения спортсмена: бег, прыжки, остановки и повороты. К разновидностям бега относят: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Для остановок и поворотов футболисты используют прыжки, разновидности которых бывают: толчком одной и двумя ногами.

Остановки для футболиста – это эффективный прием изменения направления движения: прыжком и выпадом.

Совершенствование поворотов необходимо спортсмену для минимальной потери скорости во время изменения направления бега, при этом используют переступание, прыжки и поворот на одной ноге.

Основным средством ведения игры являются удары по мячу. Их существует целый ряд разновидностей: удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар средней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой), удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу, удар по летящему мячу, удар с поворотом, удар через себя, удар с полулета, удар по мячу головой.

Очень часто во время игры футболист должен погасить скорость катящегося или летящего мяча. Поэтому надо владеть техникой остановки мяча, которая предполагает остановку мяча ногой, остановку мяча грудью, остановку мяча головой.

Для успешных участия в турнирах каждый футболист в команде должен прекрасно владеть техникой ведения мяча, техникой обманных движений (финтов), техникой отбора мяча, техникой выбрасывания мяча. Вратари тоже должны владеть специфическими техниками: ловли мяча снизу, сверху, в падении, сбоку, отбивания мяча, перевод мяча и т.д.

## **Заключение**

Все техники должны отрабатываться на тренировках и во время контрольных игр, которые необходимо проводить постоянно и которые являются своеобразным подведением итогов по пройденным темам. Кроме того, участия и победы команды в турнирах различного уровня можно считать прекрасными результатами в апробации данной методической разработки.

## **Список литературы**

1. Смышляев А.В., Степанов Е.Э, Франк Э.Р. Футбол: техника игры. Издательство Томского политехнического университета. 2009. 69 с.
2. Брейкин. А.Д. Футбол в коллективах физкультуры. Москва: ФиС. 1979. 168 с.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Москва. Терра-Спорт, Олимпия-Пресс. 2006. 272 с.