

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

методичні рекомендації щодо загальної фізичної підготовки в групах
спортивного вдосконалення з футболу для здобувачів вищої освіти
ступеня «бакалавр» всіх спеціальностей МНАУ

МИКОЛАЇВ

2017

УДК 796.332

ББК 75.578

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 25квітня 2017 року, протокол № 8

Укладач:

О.Є. Гладир–старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

А.Л. Соколюк-Орел–тренер ДЮСШ з футболу

С.В. Овчарук– викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет

©Миколаївський національний
аграрний університет, 2017

Зміст

Передмова	
1. Загальна і спеціальна фізична підготовка футболістів	5
2. Розвиток сили	6
3. Розвиток швидкості	9
4. Розвиток витривалості	12
5. Розвиток гнучкості	13
6. Розвиток спритності	15
7. Спеціальні ігри для розвитку фізичних якостей	18
8. Педагогічний контроль за станом фізичної підготовленості футболістів	26
Література	29

Передмова

Традиційно фізична підготовка футболістів ділиться на дві великі категорії: загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка покликана забезпечити комплексний фізичний розвиток і базову підготовку до тривалих навантажень середньої тяжкості. Завдання такого виду підготовки - забезпечення готовності спортсмена до профільних спеціалізованих комплексів навантажень, які будуть розвивати індивідуальні здібності та навички, дозволяючи встановлювати власні якісні показники.

Щоб футболіст міг удосконалювати реакцію, швидкість бігу і інші навички, він повинен мати серйозну фізичну підготовку. Фізична підготовка футболістів - один з найбільш пріоритетних елементів тренувань, на фізичний розвиток спортсменів відводиться близько половини всіх занять.

Якість загальної фізичної підготовки залежить не тільки від її регулярності і динамічності, але і від правильності підібраних комплексів навантаження, використовуваних спортивних снарядів та інвентарю.

В даному посібнику розкриті форми і методи розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості, які допомагають покращити рухову активність футболістів. Підібрані спеціальні рухові вправи.

Дана методична розробка допоможе студентам груп спортивного вдосконалення з футболу у підготовці до змагань.

Загальна і спеціальна фізична підготовка футболістів

Фізична підготовка - найважливіша частина учбово-тренувального процесу. В результаті цілеспрямованої навчально-тренувальної роботи розвиваються фізичні властивості і придбаються навички, необхідні в ігровій діяльності. Без достатньо високого рівня розвитку сили, швидкості, спритності та витривалості неможливо успішно використовувати технічні прийоми і здійснювати задумані тактичні дії в мінімальні відрізки часу і на протязі всієї гри.

Футбол потребує різнобічної підготовки, що обумовлено часто змінюючимися ігровими ситуаціями, індивідуальними і колективними діями.

Футболісти виконують переважно динамічну роботу змінної інтенсивності - ведуть неперервне єдиноборство за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи різноманітні рухи.

Фізична підготовка футболістів складається з загальної та спеціальної, які повинні забезпечити всебічний фізичний розвиток та освіту. Ці види підготовки органічно пов'язанні між собою і представляють єдиний процес.

Ціллю загальної фізичної підготовки є удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток його здібностей і придбання рухомих навичок, сприяючих удосконаленню прийомів і дій у грі.

Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання - виховати фізичні здібності специфічним ігровим діям в футболі.

Таким чином, при надбанні засобів фізичної підготовки необхідно враховувати як вибірковий вплив тої чи іншої вправи на виховання окремих якостей, так і їх взаємозв'язок і взаємозалежність.

У процесі систематичної навчально-тренувальної роботи у футболістів формується і закріплюється цілий ряд рухомих функцій і навичок, даючи можливість під час матчу виконувати складні ігрові дії і вирішувати тактичні задачі.

Формування рухових навичок і фізичних якостей футболістів нерозривно

зв'язано між собою, оскільки без достатнього рівня розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості виключена можливість виконання складних технічних і тактичних дій, властивих футболу.

Всі фізичні якості розвиваються лише при наявності дозовано зростаючих фізичних навантажень. Фізичну підготовку необхідно розглядати як постійну частину учбово-тренувального процесу, що зберігає особливе значення на різних етапах підготовки футболістів.

Із зростанням рівня розвитку фізичних якостей створюються ефективні передумови для оволодіння досконалими видами рухів, затребуваних технічними прийомами гри.

Тільки всебічний фізичний розвиток футболістів дозволить досягти високих спортивних результатів.

Розвиток сили

Сила визначається як здатність долати зовнішній опір м'язовими зусиллями. Вікова динаміка розвитку сили у футболістів має свої особливості. Кожному футболісту необхідна сила, але вона безумовно відрізняється від сили штангіста, борця або гімнаста.

Сила футболісту потрібна така, щоб він витримував стрімкі старти, біг, стрибки за м'ячем, міг миттєво зупинятися і різко міняти напрям бігу, бити по м'ячу на 30-40 метрів, пристосовуватися до різноманітних ігрових ситуацій. Розвинення сили, проте, не повинно йти в збиток гнучкості, швидкості, умінню точно сприймати гру. Іншими словами, футболіст, володіючи силою, повинен легко, але економно рухатися по полю, виконуючи техніко-тактичні дії.

При підборі вправ необхідно стежити за тим, щоб вони були дійсно силовими. Окрім того, дуже істотно, щоб в них однаково були представлені вправи для розвитку рук, плечового поясу, тулуба, спини, живота, ніг. Вправи для розвитку сили чергуються з тими, що розслабляють рухи. При цьому слід враховувати і індивідуальну будову гравців і, у разі потреби, вправи для

розвитку сили можуть бути рекомендовані в якості домашнього завдання, виконуючи яке гравці зі слабкою мускулатурою могли б наздогнати розвиненіших або наблизитися до них. У футболі необхідно приділяти особливу увагу вправам, зміцнюючи м'язи ніг. У паузах для відпочинку доцільно виконувати такі гімнастичні рухи, які мають розслаблюючу дію. Ритм силових вправ повинен бути змінним, пульсуючим, рух по можливості повинен містити багато елементів, що виконують з великою амплітудою. Вправи в парах з точки зору прояву сили, дуже корисні, бо виконання їх, з одного боку спонукає футболістів молодшого віку до прояву сміливості і спритності, з іншою - в парах гравці не помічають монотонності вправи.

Вправи з набивним м'ячем виконуються в парах, з таким розрахунком, щоб відстань між партнерами була 5-6 метрів (і в залежності від підготовленості гравців відстань або збільшують або зменшують). Вага м'яча не повинна перевищувати 2 кг.

Для молодих футболістів передбачається застосовувати динамічну, тобто рухову форму розвитку сили протягом всіх тренувальних періодів.

В окремі тренувальні періоди можна проводити заняття двічі в тиждень але обов'язково за силовими повинні слідувати вправи ігрового характеру на розслаблення, відновлення.

Для того, щоб досягнути у футболістів органічного поєднання сили і швидкості і при цьому не погіршити координаційних можливостей і не понизити витривалості, необхідно використовувати такі засоби і методи тренування, які б відповідали вимогам рухової діяльності у футболі. Найраціональнішим засобом виховання сили і швидкості у футболістів є комбінована динамічна робота уступаючи - долаючого характеру. В процесі ігрової діяльності футболіста часто потрібно, щоб сила виявлялася в короткий проміжок часу. Саме різноманітні стрибкові вправи (стрибок в довжину з розгону і з місця, класичний потрійний стрибок, стрибки у висоту і особливо стрибки вглибину, коли гравець зістрибує з висоти в 70-110 см і миттєво виконує якусьподальшу дію) є найбільш ефективним засобом збільшення

спеціальної «вибухової сили» у футболістів. Таким чином, футболісту потрібен такий рівень сили, який він зможе реалізувати в найбільш короткий відрізок часу.

Вправи для виховання сили м'язів ніг:

- стрибки з місця в довжину (одинарний, подвійний, потрійний);
- стрибки з розгону в довжину і висоту;
- многоскоки на лівій і правій нозі;
- зістрибування з висоти 70-100 см і ривок, стрибок у довжину, вистрибування на гімнастичний стіл;

- стрибки на двох ногах через бар'єри заввишки 70- 80 см, віддалені один від одного на 100-150 см з послідовним вистрибуванням на гімнастичний стіл;

- стрибок через бар'єр заввишки 70-100 см з послідовним стрибком в довжину і ударом головою попасти по м'ячу:

- присідання на одній і двох ногах;
- стрибки на одній і двох ногах на місці і в русі зі зміною напрямку: вистрибування вгору з ударом по м'ячу, підвішеному на висоті 200-220 см над матами;

- стрибки на двох ногах, а також на лівій і на правій нозі з підтяганням стегон до грудей.

Необхідно врахувати, що стрибки з місця і многоскоки, особливо на перших порах, не повинні перевищувати 5-6 разів. При великому числі стрибків фаза амортизації буде збільшуватися, а, отже зменшиться «вибухова» сила, тобто робота зміниться у бік вдосконалення силової витривалості.

Основними методами розвитку сили у футболістів є:

- метод повторного виконання силової вправи з обтяженням колограничного і граничного навантажень (метод максимальних зусиль);

- метод повторного виконання швидко - силової вправи (метод динамічних зусиль);

- метод повторного виконання статистичної силової вправи.

Виховання швидкісно-силових якостей здійснюється головним чином шляхом застосування швидкісно-силових вправ, при виконанні яких, сила досягає максимуму переважно за рахунок збільшення швидкості скорочення м'язів.

До таких вправ відносяться:

- біг на короткі дистанції;
- стрибки;
- метання;
- вправи з обтяжуваннями відносно невеликої ваги.

До основних методів розвитку швидкісно-силових якостей відносяться:

- метод повторного виконання швидкісної вправи без обтяжування;
- метод повторного виконання силової вправи з обтяжуванням малих і середніх навантажень;
- метод вправи, що виконується при змішаному режимі роботи м'язів;
- метод одноразового виконання силової вправи з околораничними і граничними вагами.

Але останній метод використовується в значно меншому ступені. Найбільший ефект при вихованні швидкісно-силових якостей футболістів може дати комплексне використання методів максимальних зусиль (штанга великих і граничних навантажень), повторного підняття штанги при помірних і невеликих вагах обтяжування.

Розвиток швидкості

Швидкість — це здатність футболіста здійснювати дії в мінімальній для даних умов відрізок часу.

Швидкість тісно пов'язана з такими фізичними здібностями, як сила і гнучкість, і найменше з витривалістю.

Швидкість футболістів складається з:

- стартової швидкості;
- швидкості бігу (техніка бігу футболістів відрізняється від спринтерського бігу легкоатлетів, так як присутність м'яча і суперника, а також постійні зміни ігрових ситуацій і спрямованість рухів вимагає іншої техніки бігу);
- швидкості оцінки ситуації, що склалася (футболіст «бачить» поле);
- швидкості обробки м'яча (застосування техніки футболіста в виникаючих ігрових ситуаціях);
- швидкості тактичного мислення.

Вправи, які сприяють розвитку швидкості особливо цікаві, коли вони виконуються в парах —відпочинок між вправами повинен бути достатнім для відновлення, оскільки метою парних вправ є розвиток швидкості, а не витривалості. За допомогою подібних вправ розвивають і швидкісну витривалість, але в цьому випадку інтервали відпочинку між вправами коротше, ніж при виконанні вправ на розвиток швидкості.

Основою методики виховання швидкості є вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю (граничною) протягом короткого часу не більше 15 хвилин.

Експериментальні дослідження свідчать про те, що доцільно розвивати швидкість шляхом використання засобів фізичного виховання, направлених на підвищення частоти руху.

Рекомендується перед виконанням вправи на швидкість проводити розминку не менше 15-20 хвилин. Особливе значення має підготовка м'язів і суглобів до виконання швидких рухів. М'язи повинні бути розігріті. Інакше можуть відбутися розриви м'язів, зв'язок, що викликають больові відчуття.

Вправи з переважною спрямованістю на виховання швидкості повинні застосовуватися на початку основної частини тренування, потім слід використовувати вправи для розвитку м'язової сили і витривалості.

Одним з основних засобів виховання швидкості є вправи, які

виконуються з максимальною швидкістю (швидкісні вправи), при цьому, як правило, використовується повторний метод.

При розвитку швидкості:

- техніка вправ не повинна бути складною, оскільки вони виконуються на граничній швидкості;
- вправи повинні бути добре освоєні тими ,хто займається, щоб при їх виконанні основні зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання;
- тривалість вправ повинна бути така, щоб до кінця виконання швидкість не знизилась із-за стомлення;
- швидкісні вправи відносяться до робіт з максимальною потужністю, а у зв'язку з цим їх тривалість не повинна перевищувати 15-20 секунд;
- інтервали відпочинку повинні бути побудовані таким чином, щоб подальші вправи виконувати у фазі зверхвідновлення;
- при повторному виконанні швидкісних вправ, слід використовувати активний відпочинок, який може тривати 1-2 хв.;
- швидкісні вправи виконуються в тренуванні одні з перших, коли немає слідів, що накопичилися після неповного відновлення від минулих занять.

При плануванні занять завжди необхідно враховувати принцип послідовності, а також оптимальний інтервал відпочинку, після якого студенти могли би пробігати наступний відрізок дистанції легко і енергійно.

Вправи для розвитку якості швидкості:

- повторна пробіжка коротких відрізків від 10 до 60 метрів;
- човниковий біг 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м:
- біг 15м, 30м:
- біг зі швидкою зміною способу пересування;
- біг з м'ячем на 10,15,30 і 50 метрів;
- обведення стійок з подальшим ударом в ціль(з центру поля на відстані 5 метрів один від одного встановлюються 4 стійки. По сигналу гравець веде щонайшвидше м'яч, обводить стійки і проводить удар у незахищені ворота, час

рахується від старту і до того, як м'яч перетне лінію воріт).

Розвиток витривалості

Витривалість— це здатність людини виконувати безперервну динамічну роботу визначеної потужності в перебігу тривалого часу, як роботу для якої характерно функціонування всього м'язового апарату.

Витривалість можна виховувати (розвивати) в тому випадку, якщо під час занять організм футболістів доводиться до стану стомлення.

Відмінним засобом розвитку загальної витривалості вважають повільний біг, особливо по пересічній місцевості.

Засоби розвитку витривалості перш за все повинні сприяти розширенню діапазону функціональних можливостей системи дихання і кровообігу.

До таких засобів відносяться;

- легкоатлетичний біг різної тривалості і інтенсивності;
- рухові і спортивні ігри;
- ходьба на лижах.

Чинниками, що визначають ефективність засобів розвитку витривалості, є своєчасні терміни їх застосування, продумана система, що передбачає правильне співвідношення об'єму і інтенсивності навантажень, їх раціональна послідовність.

Об'єм і інтенсивність потрібно регулювати інтервалами відпочинку, орієнтуючись на показники пульсу, величина якого не повинна перевищувати 190 ударів за хвилину.

Тривалість інтервалу відпочинку при пробіжці коротких відрізків (30-80 м) може бути від 1 до 1.5хв. При пробіжці від 150 до 250м., інтервал збільшується до 3 — 4 хв.

Використання вправ з багатьох видів спорту дозволяє різноманітиту тренування, робить її менш стомлюючою, роблячи сприятливий вплив на емоціональний стан спортсмена.

Виконання протягом тривалого часу подібних вправ покращує діяльність

органів дихання і кровообігу, а також збільшує загальну силу м'язів, покращує координацію рухів.

Разом із загальною витривалістю спеціальна витривалість забезпечує можливість переносити впродовж більш менш тривалого часу фізико - психологічне навантаження, виконувати характерні футболу технічні прийоми і ухвалювати тактичні рішення.

До вправ, що розвивають спеціальну витривалість, відносяться ігрові вправи. З їх допомогою у футболістів можна виховати здатність правильно вирішувати ігрові проблеми, що виникають в ході матчу.

Розвиток гнучкості

Гнучкість — це рухливість в суглобах, яка сприяє виконанню рухів з великою амплітудою.

Вважається, що гнучкість надає значного впливу на силу, швидкість, витривалість і спритність.

Гнучкість залежить від форми суглобових поверхонь, розтяжності зв'язок і м'язів, тону м'язів.

Що стосується засобів, які направлені на виховання гнучкості, то про це можна судити по ефективності вправ, які застосовуються для розвитку з'єднань:

- хребетного стовпа — нахили з різних вихідних положень, що виконуються з допомогою і без допомоги партнера;
- тазостегнового суглоба — махи ногами вперед - на задньому і поперечному напрямі — випади, шпагат в упорі, вправи біля гімнастичної стінки;
- плечового поясу — ривки руками в різних площинах, обертання рук, вправи з палицями, вправи біля гімнастичної стінки.

При розвитку гнучкості разом з динамічними вправами застосовуються і статичні. Рекомендується використовувати дві групи вправ, які розрізняються по режиму роботи м'язів: в першому - розтягування чергується з

розслабленням або скороченням, у другому немає цієї зміни протилежних станів м'язів.

Статичні вправи на гнучкість характеризується тим, що окрема частина тіла фіксується (20-30 с) у положеннях, відповідних максимально можливій амплітуді руху.

Для розвитку гнучкості необхідно використовувати динамічно-статичний режим.

Особливості методики розвитку гнучкості:

- для виховання гнучкості застосовуються вправи із збільшеною амплітудою руху, які поділяються на дві групи — активні і пасивні. У першій групі - прості і махові рухи. У другій - вправи з самозахватом, за допомогою партнера або вантажу;

- статичні вправи - фіксація окремих частин тіла в межах 20-30 с;

- вправи на гнучкість дають ефект якщо виконуються щодня і навіть двічі на день. При цьому найбільш сприятливий час з 10 до 11 годин і з 15 до 16 годин;

- якщо є необхідність збільшення гнучкості зовнішніми чинниками, то заняття проводиться в утепленому приміщенні в теплому тренувальному костюмі з посиленою розминкою. Вправи на гнучкість виконуються перед розвитком решти рухових якостей.

- кількість повторень для розвитку рухливості різних суглобів складає від 30 до 60;

- вправи на гнучкість виконуються серіями по 3-5 повторень в кожній. Інтервали міжсеріями заповнюються вправами на розслаблення;

- у комплекс вправ для розвитку гнучкості можна включити різні вправи, як з предметами, так і без них, з допомогою і без допомоги партнерів. Не слід домагатися граничного розвитку гнучкості. Її необхідно розвивати лише до такого ступеня, який забезпечує якнайкраще виконання необхідних рухів.

Розвиток спритності

Спритність- це здатність вибирати і виконувати потрібні рухи правильно, швидко і винахідливо. У побуту спритність називають «вправністю».

Винахідливість- це стійкість до збиваючих дій.

Таким чином, спритність у футболі — це здатність швидко і найбільш ефективно вирішувати рухові задачі, що виникають неочікувано.

Виховання спритності направлене на вдосконалення здібності вибирати і виконувати потрібні рухи (дії) правильно, швидко, винахідливо.

До поняття “спритність” входять:

- висока координація рухів, швидкість, гнучкість, відчуття ритму і темпу;
- уміння своєчасно напружувати і розслабляти м'язи;
- уміння своєчасно і правильно виконувати необхідні рухи залежно від конкретної обстановки, що постійно змінюється.

Спритність виховується в процесі навчання, засвоєння багатьох і різноманітних рухових умінь і навичок. Чим краще спритність, тим вище результати в складно-координаційних рухах.

При вихованні спритності виховуються й інші фізичні якості.

Ефективними засобами для розвитку спритності є:

- рухливі ігри;
- спортивні ігри;
- гімнастика;
- акробатика;
- стрибки;
- метання у ціль.

При виконанні вправ, направлених на виховання спритності, дотримуються наступні методичні прийоми:

- застосування незвичайних початкових положень;

- дзеркальне виконання вправ;
- зміна швидкості або темпу рухів;
- зміна просторових меж, в яких виконуються вправи;
- зміна способів виконання вправ;
- ускладнена вправа з додатковими рухами;
- зміна протидій при групових або парних вправах;

Інтервали відпочинку при вихованні спритності повинні бути достатніми для відносно повного відновлення.

Вправи, які направлені на виховання спритності, доцільно проводити на початку основної частини тренування.

Використання фізичних вправ, направлених на виховання спритності, повинно відповідати визначеним методичним правилам, в яких основними є.

- інтенсивність виконання фізичних вправ;
- тривалість виконання фізичних вправ;
- тривалість відпочинку, який сприяє процесу відновлення;
- характер відпочинку між фізичними вправами.

Спритність футболіста виявляється в діях з м'ячем і без м'яча, в постійно змінних ситуаціях на футбольному полі.

Пересування, пов'язані з веденням, обведенням, відбором і ударами по м'ячу, вимагають від гравця самого широкого прояву координаційних можливостей. Якщо до цього додати, що рухова і технічна діяльність футболіста протікає в умовах єдиноборства у різних вихідних положеннях (удари через себе у підкаті, удари головою в стрибку і т.д.) у постійно змінних умовах гри (дощ, жара, трав'яне, гареве, земляне поле, природне і штучне освітлення та ін.), то стане зрозумілим, наскільки важливий для ефективної ігрової діяльності футболістів високий рівень розвинення спритності.

При вдосконаленні спритності потрібно оволодіти великим колом нових рухів, тоді на базі відомих навиків легше формуються невідомі. Позитивно позначається на поліпшенні координаційних можливостей гравців заняття акробатикою, слаломом, водними лижами, на батуті, рухомими і спортивними

іграми. Поліпшенню спритності будуть сприяти вправи, направлені на різнобічне володіння технікою футболу.

Для вирішення даного завдання потрібно:

- в рівній мірі володіти всіма сучасними технічними прийомами гри і уміти виконувати їх найбільш сучасними способами в різних умовах;
- уміти поєднувати прийоми одні з іншими в різній послідовності;
- володіти комплексом прийомів, якими в грі доводиться найчастіше користуватися в зв'язку з функціями, які гравець виконує в команді;
- постійно підвищувати якість виконання прийомів, покращуючи їх загальну узгодженість удовільних і невимушених рухах.

Спеціальна фізична підготовка

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки обумовлені особливостями ігрової діяльності футболіста, яка характеризується: постійними змінами ситуацій на полі; безперервністю навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і відпочинку; необхідністю виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючого стомлення; змінністю рухових засобів і ігрових прийомів.

До засобів спеціальної фізичної підготовки футболістів відносять: вправи і змагальні вправи, схожі з ними по кінематичним і динамічним характеристикам, механізмам енергозабезпечення, структурі роботи м'язів. Вся решта вправ входить в засоби загальної фізичної підготовки.

Таким чином, до засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться лише ті, виконання яких сприяє розвитку спеціальних якостей. Розрізняють спеціальні вправи з м'ячем і без нього.

Інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, час відпочинку між ними залежать від характеру і величини фізичних навантажень, які повинні строго відповідати тому або іншому методу тренування (рівномірному, змінному, повторному, інтервальному).

По спрямованості дії застосовуються наступні тренувальні навантаження: аеробна (вдосконалення загальної витривалості), анаеробна (вдосконалення швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості), аеробна-анаеробна (вдосконалення всіх видів витривалості)

Спеціальні ігри для фізичної підготовки

Під фізичною підготовленістю розуміється певний рівень розвитку витривалості, швидкісних якостей і сили. У послідовності її підвищення нижче запропоновані ігри, їх описання з тренувально- методичними елементами. На передньому плані стоять методичні форми тривалого, інтервального і безперервного тренування (коли гравець піддається певний час навантаженням без фази відпочинку). Але в кожному конкретному випадку фізичне навантаження повинне бути адекватнеігровим здібностям. При цьому особливе значення має організація відпочинку. Треба тренувати організм до стану стомлення, паузи в тренуванні організувати так, щоб наступав психологічний відпочинок, а фізичний — був би неповним.

В іграх на розвиток сили вирішальним є навантаження під час перерви на ті групи м'язів, які не брали участь в грі. Ігри для розвитку сили є особливо напруженими, тому і тут правильне дозування — передумова їх успішного застосування.

Ігри — це фізичні вправи, в яких і використовуються ті чи інші методичні особливості футболу. Їм властивий ефект змагання, що дає можливість за конкретними показниками (голи, очки, час) визначити переможця, що сприяє комплексному вдосконаленню і закріпленню рухових навичків, необхідних футболісту.

Ігри можуть видозмінюватись і розширюватись в залежності від поставлених завдань, що стоять перед футбольною командою і вибору методів тренування.

Сучасне тренування немислиме без інтенсивного навантаження. Це

завдання можна певною мірою вирішити за допомогою приведених ігрових вправ.

У середині поля

Завдання: Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Учасники. Дві команди по чотири гравця.

Майданчик. 30x20 м, на менших по довжині лініях двоє малих воріт, обернених назовні.

Тривалість. 3 інтервалами до 5 разів по 5 хвилин.

Умови. Два гравці однієї команди повинні провести м'яч зі своєї половини майданчика на половину суперника, щоб там передати м'яч нападаючому, який знаходиться за лінією воріт суперника (нападаючого опікає захисник суперників). У разі втрати м'яч передається команді суперника. М'яч можна посилати у ворота тільки після передачі з половини майданчика суперника.

М'яч не повинен покидати майданчик за бокові лінії. Передачі м'яча з власної половини нападаючому, як і інші порушення Правил, карається вільним ударом.

Кожні 5 хвилини обидва гравця з середини майданчика міняються місцями зі своїми партнерами, які знаходяться за воротами.

Вказівки. Заміна гравців, які грають в середині поля, може проводитися після кожного забитого м'яча. Відповідно до працездатності гравців визначається довжина майданчика, тривалість навантаження і кількість торкань м'яча.

Два проти двох в кутку футбольного поля

Завдання. Сприяти розвитку витривалості.

Учасники: Дві команди по чотири гравці.

Майданчик: Кут футбольного поля 15x15 м.

Умови: Визначаються дві лінії воріт суперників, щоб виграти очко необхідно провести м'яч через лінію воріт суперника. Переможцем оголошується команда, яка за певний час набере велику кількість очок.

Одночасно грають по два гравці з кожної команди, через кожну хвилину проводиться зміна гравців.

Вказівки. Час навантаження і активного відпочинку збільшують до двох хвилин, гра розрахована на добре фізично підготовлених гравців.

Три проти трьох у штрафній площі

Завдання: Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Учасники: Дві команди по шість гравців.

Майданчик: Штрафна площа.

Тривалість: 3x2 хв., навантаження з двома хвилинами пасивного відпочинку.

Умови: Кожна команда повинна провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Переможцем є команда, яка за певний час набере більшу кількість очок.

Одночасно грають по три гравці з кожної команди, через кожні дві хвилини проводиться заміна гравців. Починає гру одна з команд, атакуючи лінію воріт суперника. Гравці намагаються зайняти також позиції, що дозволяють прийняти м'яч і провести його через лінію воріт суперника. Положення «поза грою» немає.

Вказівки: Тривалість навантаження збільшується до трьох хвилин. У паузі активний відпочинок.

Гра згандикапом

Завдання. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Учасники: Вісім гравців - 5 проти 3.

Майданчик. 30x30 м.

Тривалість: 5-6 хвилин з інтервалами.

Умови: Кожна з команд утримує м'яч у себе якомога довше. За кожну хвилину володіння м'ячем команді нараховується очко. Перемагає команда, яка набрала за певний час більшу кількість очок.

Команда, що володіє м'ячем, здійснює передачі м'яча, гравці- суперники намагаються відібрати його. Команді з п'яти гравців ставиться певна умова, наприклад, грати з м'ячем тільки в одне торкання, а команді з трьох — без

обмежень. Отримавши очко, команда або продовжує гру, або віддає м'яч супернику, залежно від поставлених умов.

Вказівки. Команді з п'яти гравців дозволяється грати тільки низом, тільки верхи, тільки лівою абоправою ногою (після кожних п'яти хвилин троє з цієї команди утворюють команду, де три гравці)

Відхід з половини майданчика

Завдання: Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Учасники: Дві команди по 3-6 гравців.

Майданчик: Половина футбольного поля, розділеного середньою лінією на дві половини, двоє малих воріт.

Умови: Всі гравці атакуючої команди повинні переміститися на половину суперників, щоб м'яч, посланий у ворота, був зарахований. Суперник одержує м'яч, якщо при ударі по воротах не всі гравці минули середню лінію, а також, якщо йому вдається відібрати м'яч при аутах, кутових і порушеннях Правил гри. Одному з гравців кожної команди дозволяється перед воротами грати руками. Положення «поза грою» немає.

Вказівки: При відповідному дозуванні гру можливо застосовувати в усіх вікових групах і групах з різним рівнем підготовки.

Гра з«форою»

Завдання: Сприяти розвитку якості швидкісної витривалості.

Учасники: 6-10 гравців (не менше 3 проти 3 і не більше 5 проти 5).

Майданчик. Половина футбольного поля з розміченою середньою лінією, розмічені площі воріт, двоє малих воріт.

Тривалість: До 20 хвилин.

Умови. Одна команда атакує, інша — захищає свої ворота. Нападаючі стоять на середній лінії, щободержати м'яч від суперника, який проводить удар від воріт. Ті, що атакують, намагаютьсявикористовувати чисельну перевагу і забити м'яч, а суперник, що виконував удар від воріт, біжить на іншу половину майданчика, щоб доповнити свою команду.

При узятті воріт або втраті суперник одержує м'яч.

Захисники стають нападаючими. Тепер дати «фору» і захищати свої ворота повинна інша команда. Грати руками заборонено, положення «поза грою» немає.

Вказівки: Бажано, щоб всі гравці у визначеній послідовності брали участь у «форі».

При відповідному навантаженні цю гру можна використовувати у всіх вікових групах і групах з різним рівнем підготовки.

Гра в зонах

Завдання: Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Учасники: 2 команди по 3 гравці.

Майданчик: 70x16.5 м. (штрафна площа, подовжена до бокової лінії, з обох сторін розмічається зона завширшки 8 м).

Тривалість: 2x10 хвилин.

Умови: Атакуюча команда прагне передати м'яч в зону суперника і тримати його там під контролем.

Очко нараховується, якщо у ході гри в зону суперника посилається м'яч, і м'ячем опановує партнер раніше, ніж м'яч викладається за зовнішнє обмежування. В свою зону входити не дозволяється. Порушення Правил наказується вільним ударом.

Вказівки: Розмір зони може змінюватися у відповідності з працездатністю гравців: чим краще технічно підготовлені гравці, тим менше зона. Майданчик може бути розділений середньою лінією. У цьому випадку очки нараховуються тільки після передачі з однієї або іншої половини. Оскільки навантаження в цій грі є досить високим, слід грати за інтервальним принципом з активним відпочинком.

Групова стартова гра

Завдання: Сприяти швидкісній спеціальній витривалості.

Учасники: Дві групи по чотири гравці і два воротаря.

Тривалість: До п'яти стартів кожного гравця.

Умови: Визначаються чотири пари суперників. Всі гравці водять м'яч у центральному колі. По сигналу визначений гравець, ведучи м'яч спрямовується до воріт, щоб послати м'яч у ворота. Опікаючий його суперник, залишивши свій м'яч в центральному колі, намагається йому перешкодити.

Викликаний гравець може бігти до будь-яких воріт. Якщо він програє м'яч своєму супернику, то він вертається в центральне коло. При порушеннях Правил «потерпілий» отримує фору в 3 метри.

Вказівки: Якщо гравець відібрав м'яч, то він може завершити атаку ударом по воротах.

Гравці можуть починати гру самостійно, без виклику, поперемінно. Всі гравці повинні виконати однакову кількість стартів.

Велика гра з вільним м'ячем

Завдання: Сприяти розвитку швидкісної спеціальної витривалості. **Учасники:** 2 команди по 4-10 гравців.

Майданчик: Половина футбольного поля, прапор в центрі середньої лінії.

Тривалість: До 10 стартів.

Умови: Дві команди стоять один проти одного на бокових лініях.

Один із гравців команди повинен вибити м'яч на половину суперника і всі гравці команди оббігти навколо переносного прапора і повернутися на місце старту.

Інша — оволодіти м'ячем і «уразити» їм якомога більше суперників.

За кожного «ураженого» дається очко. Також присуджується очко, якщо м'яч не долітає до половини площі суперника або гравець не оббігає навколо переносного прапора. Після кожного старту команди міняються функціями.

Переможець по сумі набраних очок, визначається лише тоді, коли кожен гравець по одному разу почав гру.

Вказівка: розмір майданчика і кількість стартів слід повторювати залежно від функціонального стану гравців.

Дивися, не зіткнися

Завдання: Сприяти розвитку спритності.

Учасники: По 7-8 гравців в кожній команді.

Майданчик: 2 прямокутники на футбольному полі 30-50 метрів завдовжки і 1-2 метри завширшки. Тривалість: від одного до трьох стартів у кожного гравця.

Умови: Зустрічна естафета, в якій змагаються дві команди. Просуваючись спиною вперед якомога швидше, уникнути зіткнення. Кожна команда розділяється на дві групи, які розташовуються в протилежних кінцях прямокутників. По сигналу з різних кінців прямокутника стартують по одному гравцю з кожної команди. Вони просуваються спиною вперед не виходячи за межі прямокутника. Прибігши в протилежний кінець прямокутника, передає естафету партнеру по команді, а ті, що передають і приймають естафету знаходяться спиною один до одного. Команда, яка першою закінчила старту або серію стартів, вважається переможцем.

Вказівки: Тривалість серій і пауз між ними, а також дистанція залежить від функціонального стану гравців.

Естафета з бар'єрами

Завдання: Сприяти розвитку спеціальної спритності. Учасники: 2 команди по 8 гравців.

Майданчик: Від старту через 8-10 метрів стоять 4 бар'єри висотою 0,7 метра.

Тривалість: До 5 стартів на команду.

Умови: По сигналу перші гравці кожної команди починають рух з м'ячем, посилаючи м'яч через бар'єр, а самі перестрибуючи через бар'єр. Після подолання останнього бар'єру повертаються назад уздовж бар'єрів. Наступний біжить після того, як йому передадуть м'яч за стартовою лінією. Передчасний початок руху карається штрафним очком. Вправа закінчується, коли останній гравець однієї з команд на зворотньому шляху перейде стартову лінію.

Вказівки: М'яч можна посилати над бар'єром, або навколо бар'єру; гравець може обігати бар'єр, або пролізати під ним.

Висоту бар'єрів і довжину дистанції слід встановлювати з урахуванням підготовленості гравців.

Футбол з «вершниками»

Завдання: Сприяти розвитку сили.

Учасники: Дві команди по 6 гравців (3 проти 3, у кожного на спині партнер).

Майданчик: Кут футбольного поля 15х16,5 метрів.

Тривалість: 1 хвилина гри — 1 хвилина пасивного відпочинку.

Умови: Кожна команда повинна провести м'яч через «лінію воріт» суперника, щоб виграти очко.

Одна з команд починає гру, атакуючи «лінію воріт» суперника. Команді присуджується очко, якщо, використовуючи ведення, вдається провести м'яч через «лінію воріт». Після цього м'яч переходить до команди суперників. «Вершникам» не дозволяється втручатися у те, що відбувається на полі, «вершник» міняється функцією з партнером змінюючи один одного через одну хвилину.

Вказівки: Майданчик може бути великих розмірів, а також тривалість гри збільшується до двох хвилин залежно від функціонального стану гравців.

Футбол спиною вперед в упорі

Завдання: Сприяти розвитку спритності.

Учасники: Дві команди по 4-6 гравців.

Майданчик: 20 x 10 метрів, на бокових лініях двоє малих воріт.

Тривалість: до 10 хвилин.

Умови: Одна команда атакує, намагаючись послати м'яч у ворота, інша перешкоджає цьому. Окрім воротарів, які знаходяться на лінії воріт на колінах, всі футболісти повинні пересуватися спиною вперед і в цьому положенні грати м'ячем. Польові гравці руками торкаються землі. Грати руками в м'яч заборонено. Порушення караються вільним ударом. При аутах і порушеннях

м'яч вводиться в гру вільним ударом. Положення «поза грою» немає.

Вказівки: При збільшенні розмірів майданчика до 30 x 15 метрів кількість гравців в кожній команді можна збільшувати до 10. Гра особливо прийнятна у залі.

Педагогічний контроль за станом фізичної підготовленості футболістів

Для визначення стану фізичної підготовленості футболістів і планування подальшого підвищення його ступеня необхідно систематично проводити педагогічний контроль. Це дає можливість спостерігати динаміку змін рівня фізичних якостей в результаті навчально-тренувального процесу.

У програмі педагогічного контролю неодмінно передбачається оцінка фізичної підготовленості футболіста і мінімум контрольних вправ, які дозволили б отримати оптимум необхідної інформації.

Фізичний стан футболіста характеризується:

- рівнем статури;
- станом здоров'я;
- ступенем розвитку рухових якостей.

Для контрольних випробувань розвитку швидкості застосовуються вправи:

- 10 метрів з ходу;
- 20 метрів з ходу;
- 30 метрів з ходу;
- проста зорово-моторна реакція;
- темпінг-тест за 10 секунд.

Вимірювання швидкісно-силових здібностей проводиться наступними контрольними вправами:

- стрибок у висоту з місця за допомогою рук;
- стрибок у висоту з місця без допомоги рук(ці вправи проводяться за допомогою стрічко-протяжного механізму конструкції Абалакова);

- стрибок у довжину з місця;
- метання набивного м'яча вагою 1 кг, із-за голови, сидячи на підлозі.

Оцінка розвитку сили:

- динамометрія кисті;
- станова сила.

Оцінка розвитку якості спритності:

- різниця між часом човникового бігу, міжп'ятьма стійками 2 x 15 і часом бігу на 30 метрів з ходу;
- різниця результатів стрибків вгору з допомогою і без допомоги рук;
- ходьба із закритими очима по лінії завдовжки 7 метрів з реєстрацією відхилення (у сантиметрах) — здатність орієнтуватися в просторі за рахунок рухового аналізатора.

Оцінка рівня розвитку витривалості

Високий рівень розвитку фізичної працездатності і витривалості дозволяє не тільки ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах наростаючого стомлення, але і порівняно легко переносити тривалі тренувальні навантаження.

Для вимірювання цієї якості застосовуються наступні контрольні вправи:

- біг 500 метрів;
- 90 секундний біг (бігова доріжка розмічається через 4-5 метрів; старт і зупинка по сигналу; підраховується кількість метрів, які пробіг спортсмен);
- тест Купера. Біг впродовж 12 хвилин. Оцінюється по довжині подоланої за цей час дистанції. Проводиться на 400 метровій доріжці стадіону.

«Спеціальний тест»

Застосовується для оцінки спеціальної витривалості футболістів, що впливає на специфіку гри. Спеціальну витривалість за допомогою даного тесту оцінюють:

- по поліпшенню (або погіршенню) часу подолання відрізків в двох спробах різного характеру завдань, зв'язаних в єдину вправу;

- по ефективності технічної майстерності — «коефіцієнт браку» (під впливом стомлення турбуються координаційні механізми управління рухами, унаслідок чого порушується їх точність);

- по адаптації організму до інтенсивного навантаження (за часом відновлення ЧСС).

Після 10-хвилинної стандартної розминки (12 гімнастичних і декілька бігових вправ), п'ятихвилинна довільна робота з м'ячами (на цьому етапі визначається ЧСС після розминки), виконання спеціальних вправ:

- Жонглювання м'яча головою на місці (на більше число підбиття — враховується середня величина двохспроб);

- Удари на точність з 11 метрів (попадання м'ячем у кільце діаметром в один метр після удару ногою будь-яким способом, кільце встановлюється на висоті 30 см, від поверхні ґрунту і підраховується число попадань після 5 ударів, які виконуються протягом 25-30 с);

- Біг 5x30 м. з поверненням на старт 25 с, враховується сумарний час;

- Удари на точність;

- «Човниковий» біг 3x50 м,

- Жонглювання м'ячем;

- ЧСС після виконання всіх вправ, і час відновлення

Показники тесту:

- сумарний час подолання 5 x 30 м. (у сек.);

- сумарний час «човникового бігу» 3 x 50 м. (у сек.);

- удари на точність:

- число попадань м'яча у ворота після розминки;

- число попадань м'яча у ворота після вправ 5x30 м.:

- коефіцієнт браку (%)

- жонглювання м'яча головою:

- число підбиття після розминки;

- число підбиття після вправи 3 x 50;

- коефіцієнт браку (%)

- Адаптація організму до навантаження;
- ЧСС (уд/хв) після розминки;
- ЧСС (уд/хв) після виконання всіх вправ;
- час відновлення.

Оцінка:

- у погано підготовлених футболістів з невисоким ступенем спеціальної витривалості

— зростає відсоток браку у виконанні технічних прийомів після інтенсивного бігу; а також сповільнений період відновлення.

- у добре підготовлених — стабільні результати в пробіжці 30 і 50 метрових відрізків в окремоті і сумарно. Хороші показники у виконанні ударів на точність і жонглювання м'яча головою (менший відсоток браку) менший час відновлення ЧСС.

Оцінка функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем:

- визначення працездатності в степ - тесті з однорідним навантаженням;
- розрахунок максимального споживання кисню (МПК) і МПК відносно.

Оцінка фізичного розвитку:

- маса тіла в кг;
- зріст у см;
- обхват грудної клітки (вдих, видих, різниця);
- життєва місткість легенів в см³;
- час затримки дихання на вдиху в с, до і після гіпервентиляції.

Контрольні випробування за допомогою комплексів контрольних вправ проводяться в єдині терміни і по можливості в однакових умовах.

Результати контрольних випробувань реєструються як в цифровому виразі, так і графічно.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мукнар М. Все про тренування юного футболіста: [повне керівництво] / М. Мукнар, Д. Дьюрст. – М. : Астрель; АСТ, 2008.- 234 с.
2. Соломонко В. В. Футбол: підручник для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – 2-е вид., виправ. і доп. – К.: Олімпійська література, 2005. – 296 с.
3. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : метод. реком. / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича; уклад. Ю. Ю. Мосейчук. – Чернівці, 2010.- 60 с.
4. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів: метод. посібник / Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук, О. В. Колобич, А. В. Дулібський ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. Кафедра теорії і методики футболу ЛДІФК. – Львів, 1998. – 112 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач:Гладир Ольга Євдокимівна

Формат 60x84 1/16. Ум.друк.арк.-2

Тираж 30 прим. Зам.№__

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.