



**Министерство образования и науки Украины
Севастопольский национальный
технический университет**

**СРЕДСТВА ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Методические указания для подготовки студентов всех специальностей дневной формы обучения
к практическим занятиям по дисциплине
"Физическое воспитание и спорт"

Севастополь
2011



УДК 796.332+796.012.1

Средства футбола в физическом воспитании студентов: методические указания для подготовки студентов всех специальностей дневной формы обучения к практическим занятиям по дисциплине "Физическое воспитание и спорт"/ Сост. Д.В. Бондарев — Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. — 24 с.

Цель методических указаний: оказать методическую помощь студентам, избравшим футбол в качестве средства физического воспитания, самостоятельно организовывать двигательную активность.

Методические указания составлены в соответствии с положением об организации физического воспитания и массового спорта в высших учебных заведениях. Приказ Министерства образования и науки Украины 11.01.2006 № 4 зарегистрированного в Министерстве Юстиции Украины 10 марта 2006 года под. № 249/12123

Допущено учебно-методическим центром СевНТУ в качестве методических указаний.

Методические указания утверждены на заседании кафедры физвоспитания и спорта протокол № от апреля 2011 года.

Рецензент Гальчинский В.А., канд.пед.наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания и спорта СевНТУ.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ СО СТУДЕНТАМИ.....	5
1.1. Физиологические аспекты занятий футболом со студентами....	5
1.2. Влияние футбола на развитие физических способностей.....	6
1.3. Факторы, влияющие на интенсивность игровых упражнений футбола.....	8
1.3.1. Общие факторы.....	8
1.3.2. Специфические факторы.....	11
2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА	12
2.1. Упражнения футбола для развития быстроты.....	12
2.2. Упражнения футбола для совершенствования скоростной выносливости	16
2.3. Упражнения футбола для совершенствования общей выносливости	20
Выводы	23
3. Контрольные вопросы	23
4. Библиографический список	24

ВВЕДЕНИЕ

Рассматривая футбол как средство физической активности студентов можно с уверенностью сказать, что он позволяет развивать все стороны физической подготовленности и способствует активному образу жизни. Действительно, игровая деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развиваются физические качества – вы становитесь быстрее, сильнее, выносливее и ловчее. Круглогодичные занятия футболом в самых разных климатических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности человека. С другой стороны, футбол развивает ряд социально важных качеств — чувство ответственности, дисциплинированность, активность, самостоятельность, творчество. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению режима труда и отдыха. Необходимость достигать цель в футболе коллективными усилиями вырабатывает способность к лидерству и организации.

Именно поэтому футбол очень популярен среди студентов. Ежегодно проводятся множество соревнований по футболу разных рангов, в которых участвуют студенты: среди учебных групп, среди команд факультетов, среди университетов. Наиболее зрелищные и ответственные соревнования это первенство Европы и Всемирная универсиада среди студентов. Обучение в университете предоставляет вам право участвовать во всех вышеперечисленных соревнованиях.

Популярность футбола среди студентов делает его эффективным средством для популяризации здорового образа жизни и привлечению студентов к регулярным физическим упражнениям.

Эффективность применения средств футбола на занятиях со студентами объясняется, во-первых, их спецификой и эмоциональным зарядом; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, позволяющим развивать физические качества и осваивать жизненно важные двигательные навыки; в-третьих, доступностью для студентов, разного уровня подготовленности.

После изучения этих методических указаний вы будите:

- а) знать физиологические аспекты занятий футболом;
- б) понимать влияние футбола на развитие физических качеств;
- в) знать факторы, влияющие на интенсивность нагрузки во время игровых упражнений футбола;
- г) способны выбирать упражнения футбола для развития разных сторон физической подготовленности.

1. АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ СО СТУДЕНТАМИ

Занятия футболом положительно влияют на развитие различных стороны организма студентов. Наиболее существенное влияние футбол оказывает на развитие физического состояния. Также существенно влияние футбола на психические качества и социальную сторону жизни студентов. Далее рассматривается влияние футбола на физические способности и развитие физической подготовленности средствами футбола.

1.1. Физиологические аспекты занятий футболом со студентами

Современные исследования показывают, что в течение всего футбольного матча футболист «набегает» около 10 км. При этом около 500 метров он пробегает с максимальной скоростью. Конечно, когда вы играете в футбол на тренировке вы пробегаете значительно меньше. Изменчивый характер нагрузки в футболе — чередование равномерного бега с ускорениями и замедлениями позволяет провести сравнение вашей нагрузки с нагрузкой, которую получают высококвалифицированные футболисты. Так, в играх с количеством игроков 3 против 3, 4 против 4, 5 против 5 и 7 против 7, нагрузка примерно такая же как и в матчах профессиональных команд [3].

Во время таких игр наблюдаются ускорения с максимальной скоростью, при которых частота пульса близка к максимальному уровню. Среднее значение пульса в таких играх у студентов составляет 86 % от ЧСС_{макс.} [1] Такие же значения пульса наблюдаются и при игре профессиональных футболистов. Именно такой высокий уровень нагрузки во время футбола позволяет эффективно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать строение мышц и состав тела. Суммарное время нагрузки с высокой интенсивностью составляет около 30 % от общего времени, проведенного в игре. Остальное время уходит на ходьбу и бег трусцой. Энергетические затраты организма при этом обеспечиваются как за счет потребления кислорода, который вы вдыхаете с воздухом, так и за счет гликогена. Таким образом, футбол в большой степени способствует развитию смешанной выносливости. Вы должны обладать высоким уровнем выносливости и при этом выполнять высокоинтенсивную нагрузку в течение продолжительного времени.

Такие тренировки являются фундаментальными в обеспечении эффективной деятельности сердечно-сосудистой системы и положительно

воздействуют на здоровье. Имеются сведения, что занятия футболом увеличивают минерализацию костей и их строение. Это снижает риск возможных переломов [4].

Полезность занятий футболом объясняется тем, что он позволяет вам чередовать нагрузку разной интенсивности от малой до максимальной. В других видах физической активности достичь максимальных величин нагрузки не всегда просто. Например, бег в максимальном темпе во время оздоровительных занятий практически не применяется, из-за отсутствия мотивации к таким тренировкам. Эмоциональный характер футбола, напротив, позволяет не только выполнять, но и переносить такую нагрузку без выраженных признаков субъективного утомления.

Режим тренировки, который свойственен футболу — чередование максимальной нагрузки с умеренной — значительно улучшает максимальное потребление кислорода организмом (интегральный показатель деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы). Продолжительное выполнение тренировок с элементами игровых упражнений футбола увеличивает окисление жиров в организме, и способствует снижению жировой массы, снижает уровень холестерина в крови и нормализует давление [4].

1.2. Влияние футбола на развитие физических способностей

Занимаясь футболом, вы наверняка отмечали, что вам приходится проявлять выносливость, силу, быстроту, ловкость и гибкость. Как влияет футбол на развитие этих качеств? Двигательная активность в футболе имеет «прерывистый» характер и развитие физических качеств комплексное.

Быстрота. Во время ускорений к мячу, за соперником и т.д. происходит развитие компонентов быстроты — максимальной частоты движений и быстроты начала движений. При реагировании на скорость движения мяча или соперников развиваются другие компоненты быстроты — время реакции и время одиночного движения. Скоростные возможности обусловлены комплексным проявлением форм быстроты в игровой деятельности. В футболе быстрота это не только скорость передвижения на поле, но и быстрота мышления, и быстрота работы с мячом. Скоростные качества в футболе складываются из скорости стартового разгона, абсолютной (пиковой) скорости, скорости рывково-тормозящих действий, скорости выполнения технического приема и скорости переключения с одного действия на другое.

Каждое из этих слагаемых играет свою собственную роль в игровой деятельности, причем все формы проявления скорости относительно самостоятельны.

Выносливость. Ведущая роль выносливости — способности длительно выполнять нагрузку без снижения ее эффективности — в футболе неоспорима. Поскольку двигательная деятельность во время футбола весьма разнообразна как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном компонентов или биохимическими реакциями в организме при мышечной активности. При занятиях футболом развиваются следующие компоненты выносливости: аэробная (общая выносливость), аэробно-анаэробная (смешанная выносливость) и анаэробная выносливость (скоростная выносливость). Термин аэробный обозначает процесс образования энергии в организме с участием кислорода, в то время как анаэробный — это бескислородный источник энергии. Например, вы начали бежать, и ваши мышцы работают за счет внутренней энергии — гликогена, затем гликоген заканчивается и мышцы «переключаются» на кислородный источник энергии — вы начинаете глубже и чаще дышать. Таким образом, вы начинаете развивать способность организма утилизировать кислород, повышаете производительность системы кровообращения и дыхания. Действительно, долгие занятия футболом способствуют снижению пульса в покое и экономичной работе сердца.

Сила. Сила в футболе проявляется, как способность преодолевать сопротивление, возникающее при остановке или разгоне собственного тела (ускорения, прыжки, смена направления движения), либо при работе с мячом (удар по мячу). Сила в футболе проявляется в динамических упражнениях. Высокий уровень силовых качеств в значительной степени определяет скорость стартового разгона. Футбольные тренировки существенно развивают три составные компоненты силовых способностей: максимальную силу основных мышечных групп, взрывную силу и силовую выносливость.

Ловкость. Занятия футболом вырабатывают способность быстро осваивать двигательные действия и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость в футболе проявляется в движениях с мячом, без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Кроме этого двигательная деятельность в футболе протекает в условиях единоборства и постоянно меняющихся внешних условий (погода, состояние поля, зрители), что требует высокого проявления ловкости.

Гибкость. В футболе способность выполнять движения с большой амплитудой проявляется при выполнении сложных технических приемов. Удары по летящему мячу, отбор мяча в выпаде – это те упражнения, выполнение которых без достаточной гибкости становится невыполнимым. Кроме этого, гибкость увеличивает коэффициент полезного действия, связанный с проявлением силы, выносливости, быстроты и ловкости. Т.е. если гибкость это ваше слабое место, то проявить свою максимальную силу в ударе по мячу вам будет сложнее.

Все перечисленные выше качества во время занятий футболом развиваются комплексно.

1.3. Факторы, влияющие на интенсивность игровых упражнений футбола

Существуют общие факторы, посредством которых можно изменять нагрузку любого упражнения. В футболе есть свои – специфические факторы, изменение которых приводит к тому, что одно и то же упражнение может быть использовано для развития разных сторон физической подготовленности. Ниже рассматриваются общие и специальные факторы, за счет изменения которых, можно добиваться различного тренировочного эффекта.

1.3.1. Общие факторы

Нагрузка может быть умственная, эмоциональная и физическая. Во время занятий футболом наибольшее значение имеет физическая нагрузка. Изменения, которые протекают в организме при нагрузке, например повышение ЧСС, являются отражением этой нагрузки.

Нагрузка при занятиях футболом зависит от следующих факторов:

- а) продолжительности и характера упражнения;
- б) интенсивности упражнения;
- в) продолжительности и характера отдыха между упражнениями;
- г) количества повторений упражнения.

Рассмотрим эти факторы подробнее применительно к футболу.

Продолжительность и характер упражнения. Под продолжительностью упражнения понимается время, в течение которого выполняется нагрузка. Например, игра на удержание мяча 5 минут. Если стоит задача развития быстроты, то продолжительность упражнений не должна превышать 10 секунд. В качестве примера можно привести рывок на 20 метров. Напротив, если нужно развивать выносливость, то продолжительность упражнений может возрастать до 30 минут и больше. При

этом, естественно интенсивность упражнения снижается. Если вы будете выполнять 20 рывков по 20 метров через 30 секунд отдыха, то на выполнение такого упражнения у вас уйдет около 20 минут и таким образом, вы будете развивать выносливость. Поэтому важно понимать, что с помощью одних и тех же упражнений можно развивать разные стороны физической подготовленности.

Так же на нагрузку влияет характер упражнения. Координационная сложность упражнения, количество игроков, выполняющих упражнение, размер площадки, на которой выполняется упражнение, правила игры – это те составляющие, от которых существенно зависит нагрузка. Например, игра в футбол 5 против 5. Если участвовать в этой игре с соревновательной установкой – выиграть, то нагрузка будет существенно выше, чем, если бы вы играли в такую же игру, но после учебных занятий. С другой стороны увеличение количества игроков, приведет к уменьшению нагрузки, так как сократится пространство для перемещения и время владения мячом [2]

Интенсивность упражнения. Развитие того или иного физического качества зависит от интенсивности выполняемого упражнения. Если стоит задача развивать скоростные способности, то интенсивность выполнения упражнений должна быть выше средней или максимальной. Увеличив время выполнения упражнения, и снизив его интенсивность, вы будете развивать выносливость. Игра в футбол 3 против 3 в течение 5 минут с максимальной интенсивностью позволяет вам развивать скоростные способности. Вполне возможно, что 5 минут вам покажется недостаточным. Тогда выполняйте эти упражнения тремя сериями по 5 минут через 3 минуты отдыха. В этом случае вы будете также развивать скоростные способности.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями. Интенсивность большинства игровых упражнений весьма высокая, и поэтому нарастающее утомление в них явление вполне обыденное. Это утомление приводит к тому, что футболист начинает ошибаться в тактико-технических действиях. Чтобы этого не происходило, нужны паузы отдыха. Во время интервалов отдыха происходит частичное восстановление работоспособности. Упражнение может выполняться с постоянными интервалами отдыха и с удлиняющимися интервалами отдыха. Продолжительность отдыха зависит от задачи, поставленной на занятие. Если стоит задача развивать скоростные возможности, то интервалы отдыха будут достаточно продолжительными, чтобы возможно было восстановиться и выполнить упражнение опять с максимальной интенсивностью. Сократив продолжительность отдыха, вы будете способствовать развитию выносливости.

Также отдых может быть пассивным либо активным. Во время активного отдыха выполняются упражнения с невысокой интенсивностью: жонглирование мячом, бег трусцой, упражнения на растягивание мышц. Малоинтенсивная работа дает возможность поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и избегать вследствие этого резких переходов от покоя к работе и обратно.

Количество повторений упражнения. При увеличении числа повторений упражнения приходится длительное время поддерживать высокий уровень деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Вообще, количество повторений зависит от задачи, которая стоит на том или ином занятии и может изменяться в широких пределах от 3 до 8.

Все перечисленные выше факторы, от которых зависит нагрузка в футбольной тренировке, определяют параметры выполнения упражнения [1] (табл. 1).

Таблица 1.1 — Параметры специфических упражнений футбола для занятий со студентами

Направленность	ЧСС уд/мин	Длительность упражнений, (мин)	Интенсивность упражнений	Время и характер отдыха, (с, мин)	Количество повторений, раз
Анаэробная	170 и выше	2, 3, 5, 3, 2	85-90 % от ЧСС _{макс.}	1-2 мин между упражнениями 5-7 мин между сериями. Отдых — до восстановления ЧСС	3-4 повторения в серии, 4- 5 серий
Анаэробно-Аэробная	150 – 170	2, 4, 6, 8, 10	70 - 80 % от ЧСС _{макс.}	1-2 мин между упражнениями. Отдых — смешанный	2-4 повторения в серии, 4-5 серий
Аэробная	130-150	5, 8, 10	60 -70 % от ЧСС _{макс.}	0,5 – 1,5 мин. Отдых — активный	6 и более повторений

1.3.2. Специфические факторы

Как правило, используя средства футбола для развития физической подготовленности, вы играете на площадке уменьшенного размера и с меньшим количеством игроков, по сравнению с официальным футболом, где играют 11 против 11 на больших полях.

Такие же игры используют в своей практике и высококвалифицированные футболисты для улучшения тактической и технической подготовленности.

Связанно это с тем, что в этих играх увеличивается время владения мячом у игроков, количество передач и приемов мяча, а также эмоциональный фон, так как забивается большее количество голов.

Как отмечалось выше, нагрузка непосредственно в игровых упражнениях футбола зависит от 3 факторов:

- а) размера площадки, на которой происходит игра;
- б) количества игроков в игре;
- в) правил игры; и
- г) эмоционального фона занятия.

Размер площадки. На площадке большего размера изменяется количество и качество технико-тактических действий. Вы делаете больше дальних передач мяча и у вас появляется простор для перемещений. Это приводит к увеличению интенсивности и нагрузки. Однако размер площадки сам по себе не значительно будет влиять на нагрузку в игровых упражнениях футбола. Этот фактор тесно взаимодействует с количеством игроков.

Количество игроков. Чем больше игроков в игре, тем меньше нагрузка на каждого игрока. Например, в игре с участием трех игроков против трех средняя ЧСС достигает 180 ударов в минуту, тогда как с семью игроками средняя ЧСС составляет 140 ударов в минуту. Если вам необходимо уделить больше внимания технической подготовке, то оптимальное количество игроков от 2 до 4. При большем количестве игроков будет проблематично добиться больших объемов повторений действий с мячом [2].

Правила игры. При изменении задания игры меняется и нагрузка. Например, игра в два касания, без вратарей существенно увеличивает интенсивность. Ограничения на выполнения определенных действий с мячом позволяют увеличить объем повторений именно тех приемов и элементов техники, тренировка которых является главной целью упражнения. Они могут вводиться на количество передач, на время владения мячом, что позволит увеличить количество ударов по воротам.

Эмоциональный фон. Если вы играете с высокой отдачей и самоотверженностью, то уровень нагрузки существенно возрастет. Например, вы хотите выиграть, забить как можно больше голов либо на ваш эмоциональный фон воздействуют поощрения тренера или товарищей.

Таким образом, с помощью изменения перечисленных выше факторов можно добиться различного уровня интенсивности в упражнениях футбола и, следовательно развивать различные стороны физической подготовленности.

2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

Игра в футбол способствуют развитию различных сторон физической подготовленности. Изменяя те, или иные факторы можно достичь разного тренировочного эффекта. Далее приводятся упражнения футбола с параметрами их выполнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей и выносливости. Вы можете использовать эти упражнения в своей подготовке.

2.1. Упражнения футбола для развития быстроты

Быстрота развивается преимущественно в кратковременных упражнениях небольшой продолжительности. При этом важным является продолжительность отдыха, в течение которого необходимо добиться полного восстановления. Описание и параметры упражнений для развития быстроты посредством футбола представлены в табл. 2.1 – табл. 2.5.

Таблица 2.1 — Упражнение № 1 для развития быстроты

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
1	2	3
Игра 2х3. Площадка: 60х16,5 м. Атакующая команда стремится передать мяч в зону соперника и держать его там под контролем. Если мячом владеет соперник, то команда защищает свою зону Величина зоны может изменяться в соответствии с работоспособностью занимающихся	Пульс: 170...175 уд/мин. Продолжительность: 2х10мин. Метод: интервальный, отдых 10 мин., заполняется малоинтенсивной нагрузкой (жонглирование)	20

Продолжение таблицы 2.1

2	3	4
Активный отдых, жонглирование мячом	Пульс: 130...135	10
Удары по воротам после рывка на 30 м. (7 рывков), отдых 2 минуты	Пульс: 160...170	15
Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Пульс: 160...170	10
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		60

Таблица 2.2 — Упражнение № 2 для развития быстроты

№	Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
1	Количество занимающихся: 3; Площадка: 40x20 м; Занимающийся № 1 стоит в воротах, 2 других - слева и справа от него. № 1 выбивает мяч на середину. Оба партнера бегут к мячу. Каждый стремится завладеть мячом, обвести своего соперника и забить мяч. После каждого гола происходит смена мест. Старты из различных положений. При разнице в уровне подготовленности занимающихся следует применять "фору".	Пульс: 170...175 уд/мин. Продолжительность до 20 мин. или 20 стартов. Метод: интервальный, отдых 3 мин.	20
2	Передачи мяча в парах в свободном темпе	Пульс: 130...140	10
3	Квадрат 3x3	Пульс: 170...175 Продолжительность: 2x10. Отдых 10 мин.	20
4	Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
	Всего		60

Таблица 2.3 — Упражнение № 3 для развития быстроты

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: произвольное, 2 равные по силе команды; Площадка: стартовая линия, на расстоянии 30 метров 2 флага Участники каждой команды как можно быстрее выполняют ведение мяча, оббегав вокруг флажка возвращаются на стартовую линию и передают мяч следующему. Сокращение или увеличение беговой дистанции	Пульс: 175...180 уд/мин. Продолжительность до 20 минут или до 10 ускорений. Метод: интервальный. Отдых 1 - 2 минуты	20
Жонглирование в движении	Пульс: 130...135	15
Прыжки с ноги на ногу 3х10 раз, отдых активный жонглирование мячом в движении.	Пульс: 170...175	5
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		45

Таблица 2.4 — Упражнение № 4 для развития быстроты

Содержание задания	Величина нагрузки	Продолжительность, мин
1	2	3
Количество занимающихся: 7х7; Площадка: 60х40, трое ворот Участники каждой команды стараются забить мяч в одни из ворот Увеличение или уменьшение размеров площадки	Пульс: 170...180 уд/мин. Продолжительность: 10мин-15мин. Метод: интервальный. Отдых 10 мин., заполняется малоинтенсивной нагрузкой и упражнениями на гибкость.	25
Отдых, упражнения на гибкость, после нагрузки	Пульс: 110...115	10

Продолжение таблицы 2.4

1	2	3
Количество занимающихся: произвольное; Площадка: ворота, стартовая линия. Занимающийся выполняет рывок на 50 метров. Его партнер "скидывает" ему мяч для удара по воротам. После удара происходит смена. Изменение расстояния для рывка. Изменение время отдыха между повторениями.	Пульс: 175...180 уд/мин; Продолжительность: 2х10 - 2х10, или 10 рывков Метод: интервальный, отдых 2 мин., заполняется легкой трусцой.	15
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		55

Таблица 2.5 — Упражнение № 5 для развития быстроты

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
1	2	3
Количество занимающихся: 6-10 (3х3 или 5х5); Площадка половина футбольного поля с размеченной средней линией, 2 малых ворот. Одна команда атакует, другая – защищает свои ворота. Нападающие стоят на средней линии и получают мяч от соперника из площади ворот. В то время как они пытаются использовать численное преимущество и забить мяч, соперник, сделавший передачу, бежит на другую сторону, чтобы дополнить свою команду. Путем переноса ворот можно менять дистанцию бега.	Пульс: 175...180 уд/мин. Продолжительность до 20 мин. Метод: интервальный	20
Отдых, упражнения на гибкость, после нагрузки	Пульс: 110...115	10

Продолжение таблицы 2.5

1	2	3
Игра 6х6 с одним нейтральным на количество передач 2х10 мин	Пульс: 170...180	20
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		55

2.2. Упражнения футбола для совершенствования скоростной выносливости

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости выполняются в фазе недовосстановления. Для этого используется укороченные паузы для отдыха. При этом продолжительность упражнений несколько возрастает. Описание упражнений и параметры их выполнения приведены в табл. 2.6 — табл. 2.12.

Таблица 2.6 — Упражнение № 1 для развития скоростной выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 2х2. Площадка: 40х40, разделенная пополам сеткой, высотой 1,5 метра. Игра в теннис ногами. Изменение количества касаний.	Пульс: 145...150 уд/мин. Продолжительность: 30 минут.	30
Передачи мяча в парах, на ход партнеру	Пульс: 140...150	10
Квадрат 3х3: 2, 3, 5 и 2 минуты Отдых 2 мин	Пульс: 150...160	20
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		60

Таблица 2.7 — Упражнение № 2 для развития скоростной выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 2 команды по 6 игроков. Площадка: штрафная площадь. Каждая команда должна провести мяч через линию соперника, чтобы выиграть гол. Продолжительность нагрузки увеличивается до 3 минут	Пульс: 140...150 уд/мин. Продолжительность: 5х2 минуты нагрузки, по 2 минуты активного отдыха	30
Передачи мяча в парах, на ход партнеру, прием, остановка мяча	Пульс: 140...150	10
Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Пульс: 150...160	20
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		60

Таблица 2.8 — Упражнение № 3 для развития скоростной выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 5 против 3. Площадка 30х30. Обе команды должны удерживать мяч у себя как можно дольше. За каждую минуту дается очко. Передавать мяч в два касания, только низом, только левой ногой	Пульс: 150...160 уд/мин. Продолжительность: 6х5 минут.	30
Единоборства в парах: обводка с мячом, финты	Пульс: 140...150	10
Квадрат 4х2: 2, 3, 5 и 2 минут	Пульс: 165...170	12
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		57

Таблица 2.9 — Упражнение № 4 для развития скоростной выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 3 команды по 3 игрока; Площадка: половина поля, 2 ворот для малых полей, 2 запасных мяча. Каждая команда в течение 15 минут атакует попеременно 2 ворот, чтобы забивать мячи, в то время как другие команды защищают их. Продолжительность нагрузки варьируется для каждой атакующей команды	Пульс: 145...150 уд/мин; Продолжительность: до 2х15 +1х10 минут для каждой команды.	40
Активный отдых, жонглирование мячом	Пульс: 130...140	5
Игра на трое ворот 7х7	Пульс: 160...170	10
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		60

Таблица 2.10 — Упражнение № 5 для развития скоростной выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 4х2. Площадка: 20х20. 4 игрока образуют подвижный квадрат, двое других в центре квадрата. Задача: играя в два касания, не дать мяч, тем, кто находится в центре. При потере мяча происходит смена игрока. Изменяется количество касаний. Меняются размеры площадки.	Пульс: 160...170 уд/мин. Продолжительность: до 30 минут. Метод: повторно-интервальный - 2х15 мин.	30
Активный отдых, жонглирование мячом	Пульс: 130...140	5
Удары по воротам: после обводки стоек и рывка на 20 м., отдых 1 мин, 10 раз;	Пульс: 160...170	15
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		70

Таблица 2.11 — Упражнение № 6 для развития скоростной выносливости

Содержание занятия	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 3. Занимающийся № 1 стоит в воротах, 2 других - слева и справа от него. № 1 выбивает мяч на середину. Оба партнера бегут к мячу. Каждый стремится завладеть мячом, обвести своего соперника и забить мяч. После каждого гола происходит смена мест. Старты из различных положений. При разнице в уровне подготовленности занимающихся следует применять "фору".	Пульс: 160...170 уд/мин. Продолжительность до 20 мин. или 15 стартов. Метод: интервальный, отдых 3 мин.	20
Передачи мяча в парах внутренней, внешней частью подъема стопы	Пульс: 130...140	5
Остановка мяча внутренней стороной стопы в движении: а) остановка мяча после пробега 30 метрового отрезка; б) то же самое, но после поворота на 180°; в) то же самое, что и в упражнении а), но остановка с пропуском мяча между ногами за спину и выходом на исходную позицию;	Пульс: 150...170	10
Отдых, упражнения на гибкость, после нагрузки	Пульс: 110...115	5
Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	Пульс: 130...135	10
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		55

Таблица 2.12 — Упражнение № 7 для развития скоростно-силовых качеств

Содержание занятия	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 4х2. Площадка: 20х20. 4 игрока образуют подвижный квадрат, двое других в центре квадрата. Задача: играя в два касания, не дать мяч, тем кто находится в центре. При потере мяча происходит смена игрока. Изменяется количество касаний. Меняются размеры площадки	Пульс: 160...170	15
Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы	Пульс: 130...140	5
Подскоки с подтягиванием колен к груди 3х10 раз	Пульс: 140...150	10
Отдых, упражнения на гибкость, после нагрузки	Пульс: 110...120	5
Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	Пульс: 130...140	10
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		50

2.3. Упражнения футбола для совершенствования общей выносливости

Продолжительность в упражнениях на развитие выносливости, как правило, достаточно длительная. Упражнения выполняются с умеренной интенсивностью. Описание упражнений для развития выносливости средствами футбола и параметры их выполнения приведены в табл. 2.13 — табл. 2.16.

Таблица 2.13 — Упражнение № 1 для развития общей выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 2х2. Площадка: 40х40, разделенная пополам сеткой, высотой 1,5 метра. Игра в теннис ногами. Изменение количества касаний.	Пульс: 145...150 уд/мин. Продолжительность: 30 минут.	30
Передачи мяча в парах, на ход партнеру	Пульс: 140...150	10
Квадрат 3х3: 2, 3, 5 и 2 минуты Отдых 2 мин	Пульс: 150...160	20
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		60

Таблица 2. 14 — Упражнение № 2 для развития скоростной выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 2 команды по 6 игроков. Площадка: штрафная площадь. Каждая команда должна провести мяч через линию соперника, чтобы выиграть гол. Продолжительность нагрузки увеличивается до 3 минут	Пульс: 140...150 уд/мин. Продолжительность: 5х2минуты нагрузки, по 2 минуты активного отдыха	30
Передачи мяча в парах, на ход партнеру, прием, остановка мяча	Пульс: 140...150	10
Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Пульс: 150...160	20
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		60

Таблица 2.15 — Упражнение № 3 для развития общей выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 5 против 3. Площадка 30х30. Обе команды должны удерживать мяч у себя как можно дольше. За каждую минуту дается очко. Передавать мяч в два касания, только низом, только левой ногой	Пульс: 150...160 уд/мин. Продолжительность: 6х5 минут.	30
Единоборства в парах: обводка с мячом, финты	Пульс: 140...150	10
Квадрат 4х2: 2, 3, 5 и 2 минут	Пульс: 165...170	12
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		57

Таблица 16 — Упражнение № 4 для развития общей выносливости

Содержание задания	Параметры нагрузки	Продолжительность, мин
Количество занимающихся: 3 команды по 3 игрока; Площадка: половина поля, 2 ворот для малых полей, 2 запасных мяча. Каждая команда в течение 15 минут атакует попеременно 2 ворот, чтобы забивать мячи, в то время как другие команды защищают их. Продолжительность нагрузки варьируется для каждой атакующей команды	Пульс: 145...150 уд/мин; Продолжительность: до 2х15 +1х10 минут для каждой команды.	40
Активный отдых, жонглирование мячом	Пульс: 130...140	5
Игра на трое ворот 7х7	Пульс: 160...170	10
Медленный бег, упражнения на восстановление	Пульс: 100...120	5
Всего		60

ВЫВОДЫ

1. С физиологической точки зрения занятия футболом представляют собой физическую активность переменной интенсивности. Сочетание высокоинтенсивных кратковременных ускорений и перемещений, выполняемых в различном темпе, позволяют эффективно развивать как выносливость, так и скоростно-силовые способности. Продолжительное выполнение тренировок с элементами игровых упражнений футбола увеличивает окисление жиров в организме, и способствует снижению жировой массы, снижает уровень холестерина в крови и нормализует артериальное давление.

2. Занятия футболом позволяют воздействовать на развитие всех физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Развитие этих качеств происходит комплексно.

3. Для совершенствования физических качеств и одновременного развития технико-тактической подготовленности применяются игры в футбол на уменьшенном поле, которые широко используются в физическом воспитании студентов.

4. Применяя различные сочетания тренирующих факторов в таких играх (продолжительность упражнения, количество серий выполнения, количество игроков и размер площадки) можно эффективно воздействовать на развитие разных сторон физической подготовленности.

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Дайте характеристику нагрузке при игре в футбол и ее влиянию на физиологические процессы в организме?

2. В чем проявляются особенности футбола при развитии с его помощью физических качеств?

3. Как происходит развитие физических качеств при игре в футбол?

4. Какие факторы влияют на интенсивность игровых упражнений футбола?

5. От чего зависит нагрузка в играх в футбол на уменьшенных полях?

4. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бондарев Д.В. Оцінка фізіологічної реакції організму під час виконання специфічних вправ футболу (ігри на зменшеному полі) / Д.В. Бондарев, Р.Р. Сіренко, В.А. Гальчинський // Спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2009. – Т.1. – С.48–53
2. Bondarev D. Heart rate responses during recreational small-sided soccer games: effect of players' number and pitch size / D. Bondarev // Scientific Report Series Physical Education and Sport. – University of Pitesti, 2010. – № 14. – P.56 – 59.
3. Performance enhancements and muscular adaptations of a 16-week recreational football intervention for untrained women / Bangsbo J, Nielsen, J., Mohr M, Randers M. et.al. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2010. — Vol. 20. — № 1. — P. 24-30.
4. Recreational soccer is an effective health-promoting activity for untrained men / P. Krstrup, J. J. Nielsen, B. R. Krstrup et al // British Journal of Sports Medice, 2009. — Vol.43. — P. 825-831

Заказ №

от «.....».....2011 г.

Тираж..... экз.

Изд-во СевНТУ