



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

**РАЗМИНКА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

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

Разминка в учебном процессе студентов, занимающихся футболом: 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. — 28 с.

Цель методических указаний: оказать методическую помощь студентам, избравшим футбол в качестве средства физического воспитания самостоятельно организовывать разминку перед игрой в футбол. Методические указания для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине "Физическое воспитание и спорт"

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 февраля 2011 года.

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

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1.ЭФФЕКТЫ РАЗМИНКИ.....	4
1.1. Физиологический эффект разминки.....	5
1.2. Психофизиологический эффект разминки.....	7
1.3. Социальный эффект разминки.....	8
1.4. Факторы, влияющие на разминку.....	8
Резюме.....	9
2. ЦЕЛЕСООБРАЗНЫЙ ФОРМАТ РАЗМИНКИ.....	11
2.1. Стадия первая — динамическая гибкость.....	12
2.2. Стадия вторая — улучшение техники бега.....	18
2.3. Стадия третья — специальная разминка.....	23
2.3.1. Индивидуальные упражнения с мячом.....	23
2.3.2. Групповые упражнения с мячом.....	24
КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	25
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	26
КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ.....	26
Библиографический список.....	27

ВВЕДЕНИЕ

Вы, наверняка вспомните случаи, когда приступали к игре в футбол, не уделяя должного внимания разминке, либо вовсе не делали ее. Однако, необходимо понимать, что если вы хотите улучшить качество своей игры в футбол на 30 % и снизить вероятность получения травмы при игре на 70 %, то вам поможет в этом правильная разминка. Хорошо выполненная разминка позволяет трансформировать энергию организма в эффективную футбольную активность и значительно увеличивает физические показатели.

Большинство студентов не выполняют разминку по причине недостаточных знаний о правильной методике, а также низкой самоэффективности (способности выполнять разминку при различных факторах, препятствующих ее выполнению, таких как нехватка времени, погодные условия, влияние товарищей).

После изучения этих методических указаний вы сможете:

- а) дать характеристику срочным физиологическим изменениям в нервной и мышечной, сердечнососудистой и дыхательной системе после разминки;
- б) объяснить три составные части разминки;
- в) применять полученные навыки для выбора подходящих физических упражнений для собственной разминки; и
- в) осознать влияние разминки на увлеченность занимающихся.

1. ЭФФЕКТЫ РАЗМИНКИ

Под *разминкой* понимается комплекс специально подобранных упражнений и процедур, направленных на эффективную подготовку организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Разминка оказывает влияние на наш организм, которое проявляется как *физиологический эффект*, *психофизиологический эффект* и *социальный эффект* разминки. Кроме этого, существуют *внешние факторы*, которые влияют на характер разминки. К ним относятся ваше текущее психическое и функциональное состояние, а также окружающая среда (погодные условия и место разминки).

Рассмотрим эти эффекты подробнее.

1.1. Физиологический эффект разминки

При разминке увеличивается температура тела и температура «глубоких мышц», что позволяет подготовить нервно-мышечную, сердечнососудистую и дыхательную системы к предстоящей двигательной активности.

Разминка увеличивает приток крови к мышцам и сухожилиям, что уменьшает возможность получения травмы. В таблице 1 приведены положительные физиологические изменения при разминке.

Таблица 1 — Положительные физиологические изменения в организме после разминки

Физиологические изменения	Положительный эффект
Увеличение ЧСС	Транспорт значительно большего объема крови к работающим мышцам для удовлетворения их потребности в кислороде и удалении продуктов обмена
Улучшение освобождения кислорода из гемоглобина и миоглобина	Улучшение усвояемости кислорода работающими мышцами.
Уменьшение внутреннего трения мышечных клеток	Улучшение эластичности мышц, что является необходимым условием достижения максимальной скорости
Увеличение притока крови к мышцам и связкам	Возрастание скорости и силы сокращения и расслабления мышц - уменьшает вероятность получения травмы; улучшение транспортировки питательных веществ в мышцы
Уменьшение легочного сопротивления	Улучшение легочной вентиляции; повышение эффективности аэробного метаболизма
Улучшает ток крови по сосудам	Снижается риск ишемии миокарда
В работающих мышцах и органах раскрываются дополнительные (резервные) кровеносные сосуды, которые находились в закрытом состоянии в покое.	Улучшается питание клеток работающих органов

Разминка улучшает деятельность различных систем организма, например, улучшается вентиляция легких, благодаря влиянию разогретой крови на дыхательные пути и как следствие, улучшается доставка кислорода к

работающим мышцам. Разминка также влияет на деятельность нервной системы, улучшая координацию и время реакции.

Разминка повышает эффективность работы сердечнососудистой системы и может предотвратить различные осложнения в ее работе, связанные с резкой интенсивной нагрузкой [1].

Вследствие того, что сердечный кровоток (ток крови по сосудам сердца) не увеличивается мгновенно, требуется некоторый период вработывания (переход организма от отдыха к интенсивной нагрузке) [2]. Это проявляется в раскрытии резервных сосудов сердца, повышения количества питательных веществ и кислорода, потребляемых сердцем в единицу времени.

В то же время разминка уменьшает легочное сопротивление кровотоку. Чем меньше легочное сопротивление, тем меньше крови поступает в легкие и тем самым меньшая ее часть притекает из легких и участвует в смешивании с венозной кровью. Соответственно, тем больше выражена артериальная гипоксемия. Другими словами, снижение легочного сопротивления кровотоку способствует обогащению крови кислородом.

Повышение температуры тела оказывает влияние на системы организма, вовлеченные в транспортировку кислорода, что улучшает аэробный метаболизм. Это проявляется в том, что во время основной нагрузки мышцы существенно увеличивают способность «выхватывать» кислород из крови для выполнения работы. Тем самым значительно снижается утомление, и человек способен выполнить больший объем работы.

Существуют научные сведения, показывающие, что разминка предшествующая аэробным упражнениями, способствует увеличению метаболизма жиров в дальнейшей двигательной деятельности. Увеличившийся метаболизм жиров не только позволяет экономить углеводы во время нагрузки, необходимые для интенсивной деятельности, но также полезен для тех, кто преследует цель снизить массу тела.

Также разминка положительно влияет на механическую эффективность мышечной работы, позволяя мышцам сокращаться и расслабляться быстрее. Те движения, которые требуют проявления силы, мощности и координации в результате разминки выполняются лучше и эффективнее.

В дополнение к этому, разминка улучшает приток крови к мышцам и связкам, что улучшает снабжение тканей питательными веществами и способствует повышению эластичности связок и мышц. Систематическое выполнение разминки, таким образом, позволяет поддерживать эластичность мышц и связок и снижает вероятность получения травмы.

Кроме влияния разминки на физиологические функции, разминка влияет на нервную систему, что можно рассматривать как психофизиологический эффект разминки.

1.2. Психофизиологический эффект разминки

Психофизиологический эффект разминки связан с активацией нервно-мышечных процессов. После разминки значительно ускоряется прохождение центростремительных и центробежных импульсов нервной системы, благодаря четко отлаженному механизму «прокладывания» нервных путей. Именно такое «прокладывание» оказывает содействие лучшему выполнению двигательных действий во время тренировок и соревнований. Увеличенная импульсация из мышечных рецепторов к центральной нервной системе мобилизует ее и готовит к максимальной активности в процессе выполнения основных физических нагрузок.

Разминка нормализует психические процессы. Это касается основных предстартовых состояний среди которых: опасение соперника, страх перед поражением, психологическое давление перед достижением высокого результата.

Методически правильно проведенная разминка позволяет развить устойчивость внимания, умение сосредотачивать и переключать внимание в условиях большого количества внешних и внутренних раздражителей. Достаточный объем внимания в этих условиях позволяет видеть все футбольное поле и зоны борьбы за мяч.

Оптимальный вариант проведения разминки оказывает содействие скорости перцепции и антиципации, повышает скорости реагирования и скорость принятия решений.

Среди многих факторов, которые влияют на ход и эффективность скорости двигательных действий является уровень возбуждения нервной системы организма. Слишком высокий и слишком низкий уровень возбуждения нервной системы, как на тренировке, так и в процессе игры отрицательно влияет на качество и эффективность выполнения двигательных действий.

Например, чрезмерное возбуждение нервной системы даже у отлично подготовленных футболистов ведет к ошибкам. В таком состоянии игрок, как правило, не в состоянии контролировать ход игры, и потому допускает значительное количество серьезных технико-тактических ошибок и проигрывает большинство индивидуальных игровых ситуаций.

С другой стороны, при недостаточном возбуждении нервной системы игрок не различает важных движений соперников и партнеров от несущественных или замечает в определенный момент слишком много объектов, в том числе и те, которые не имеют существенного значения. Это порождает запоздалые и неверные решения. Самыми характерными из них являются: пассивное ведение игры, невысокий темп выполнения игровых приемов, низкая эффективность во время контратак соперника, ошибочным действиям при выполнении сложных технико-тактических приемов.

Правильно проведенная разминка служит средством регулирования предстартовых состояний: она успокаивает чрезмерно возбудимых и настраивает на «боевой лад» слишком спокойных.

Именно нормализация предстартового состояния позволяет обозначить также социальный эффект разминки.

1.3. Социальный эффект разминки

Во время разминки перед игрой в футбол помимо разогрева мышц и улучшения функциональной подготовленности организма, происходит установление важного социального и эмоционального контакта с командой.

Разминка предоставляет возможность познакомиться с будущими партнерами по игре, установить с ними дружеские и товарищеские отношения, обсудить тактический план игры. Вы также можете проконсультироваться у своих партнеров по вопросам выполнения того или иного технического элемента, заручиться их поддержкой.

Все это придает большей уверенности в собственных способностях во время игры и формирует положительный эмоциональный настрой.

Однако существуют факторы, которые влияют на разминку и ее характер. Это факторы окружающей среды, к числу которых можно отнести погодные условия и особенности места, где проводится разминка.

1.4. Факторы, влияющие на разминку

Место, где вы разминаетесь, является важным фактором выбора упражнений для разминки. При этом важно учитывать наличие свободного пространства вокруг вас при разминке, характеристики покрытия на котором придется играть, доступность различного оборудования и тренажерных приспособлений.

Особое значение имеет температура окружающего воздуха и погодные условия. Поскольку это существенно влияет на скорость разогрева организма при разминке. Если на улице достаточно прохладно, то необходимо проводить разминку в теплом костюме, удерживающем тепло. Также на прохладном воздухе может быть увеличено время, а иногда и интенсивность разминки.

Если же, наоборот, на улице стоит жаркая погода, то чрезмерно интенсивная и длительная разминка нецелесообразна. Примером этому может быть обезвоживание организма и потеря электролитов, что в свою очередь снижает эффективность процессов фосфоризации в митохондриях скелетных мышц и ускоряет гликолитические изменения, в результате которых наступает

быстрая потеря запасов мышечного гликогена. Такие изменения приводят к аккумуляции в мышцах молочной кислоты. Происходит быстрое утомление организма во время основной нагрузки.

Кроме этого, важно учитывать ваше текущее психическое и функциональное состояние. Например, если вы чувствуете дискомфорт в мышцах после предыдущей тренировки, то следует уделить больше времени на разминку той группы мышц, которые вызывают беспокойство. Другой пример касается вашего функционального состояния. Если вы новичок, то не целесообразно выполнять в разминке, то множество упражнений, которое могут себе позволить более опытные футболисты.

Резюме

Итак, разминка оказывает на ваш организм три вида эффектов: физиологический, психофизиологический и социальный.

Поскольку органы и системы человека обладают известной инертностью, необходимо некоторое время, чтобы они стали функционировать на требуемом уровне. Для этого необходимо воздействие на физиологические функции. Например, минутный объем крови, легочная вентиляция, потребление кислорода достигают высокого уровня лишь через 5-7 минут после начала работы.

В процессе разминки повышается температура тела, что способствует ускорению процессов обмена и энергообеспечения систем организма, увеличению эластичности мышц и снижению вероятности возникновения травм.

Физиологические изменения в организме при разминке, в конечном итоге, приводят к увеличению использования кислорода мышцами, что в дальнейшем способствует увеличению силы и выносливости, а также способствует увеличению производства в мышцах АТФ, которая используется как «топливо» в спринтерских ускорениях и рывках.

Разминка значительно снижает вероятность растяжения мышц, связок и сухожилий. Постепенное увеличение температуры мышц и плавное увеличение нагрузки подготавливает связочный аппарат к интенсивной нагрузке во время игры.

Психофизиологический эффект правильно организованной разминки проявляется в подготовке путей прохождения нервных импульсов, что увеличивает скорость реакции, восприятия и быстроту принятия решения. Кроме этого, разминка позволяет регулировать возбудимость нервной системы. Она успокаивает чрезмерно возбудимых игроков и настраивает на «боевой лад» слишком спокойных.

Социальный эффект разминки обеспечивается с помощью общения с группой занимающихся. Занимающимся предоставляется возможность

познакомиться друг с другом, совместно обсудить тактическую схему игры, сформировать положительный эмоциональный фон тренировочного занятия.

Разминка предоставляет возможность настроиться на игру, перестать думать о ежедневных делах, сфокусировать свое внимание на правильном выполнении технических или тактических элементов игры и таким образом получить больше позитивных эмоций.

Теперь рассмотрим, как следует выполнять разминку, чтобы добиться перечисленных выше преимуществ.

2. ЦЕЛЕСООБРАЗНЫЙ ФОРМАТ РАЗМИНКИ

Правильная разминка состоит из трех последовательных стадий: динамической гибкости, упражнений для улучшения техники бега, специальных упражнений футбола [3].

Стадия первая — динамическая гибкость.

Первая часть разминки состоит из активности, поднимающей температуру тела и активирующей центры производства энергии в организме. Первые 20 минут двигательной активности в основном осуществляются за счет энергии, которая содержится в мышцах (гликоген мышц), крови (глюкоза крови) и только после этого наш организм начинает брать энергию из жирных кислот и внутримышечного жира.

Первые 5...8 минут применяют упражнения, которые вовлекают в работу крупные мышцы. Легкий бег, переходящий на ходьбу подскоками, бег в медленном темпе вперед и назад, приставным шагом, попеременно поднимая бедра, прыжки на скакалке — лучший способ сделать это.

Цель простая — поднять температуру тела и ускорить кровообращение. На первой стадии вы должны избегать ускорений, резких торможений и смены направления.

Затем следуют упражнения для развития динамической гибкости.

Динамическая гибкость это гибкость в движении. Лучше всего она развивается в динамических растяжках. Они не только помогают совершенствовать межмышечную координацию, но также уменьшают пассивное сопротивление движениям и увеличивают максимальную амплитуду. Динамические растяжки вовлекают в движение подвижные части тела, требуя при этом достаточно высокой скорости и большой амплитуды. Эти упражнения не включают в себя остановку и удерживание растянутой позиции. Однако, здесь и нет никаких резких ударов и движений. Все движения контролируются на протяжении всего времени выполнения, тем не менее, делаются упражнения с достаточно высокой скоростью.

Самой лучшей причиной развития динамической гибкости является ее потрясающее удобство в применении. К тому же большинство движений в футболе динамичны, а не статичны, поэтому вы должны уделять больше внимания развитию именно динамической гибкости. Также во время выполнения таких упражнений можно откорректировать технику бега и научиться выполнять движения бега правильно. Но что более важно они позволяют сохранить тепло в мышцах, пока вы разминаетесь. Это важно, так как в футбол вы в основном играете на улице.

Стадия вторая — улучшение техники бега.

На второй стадии разминки нужно ускорить темп выполнения упражнений. Необходимо стимулирующее воздействие на нервную систему для

ее активации, поэтому упражнения должны предусматривать быстрое движение рук и ног. Упражнения должны быть связаны с практикой футбола, так чтобы предусмотреть 10 метров спринта с изменением направления движения, перемещением боком, спиной вперед, прыжками и рывками. Для более опытных занимающихся такие упражнения могут оканчиваться спринтерскими рывками. Эти упражнения подготавливают к быстрому бегу. Помните, вы не сможете быстро бегать, если будете медленно выполнять эти упражнения.

Стадия третья — специальная разминка.

После упражнений на развитие быстроты выполняются упражнения с мячом. Вам необходимо почувствовать мяч, перед тем как приступить к игре. Возьмите мяч и выполните жонглирование им ногой, коленом, плечом, головой.

Затем выполните упражнения в паре с партнером и потом переходите к групповым упражнениям. Цель — ускорить работу нервной системы, что позволит улучшить предвидение, скорость принятия решения, время реакции. Эти упражнения непосредственно готовят вас к игре.

2.1. Стадия первая — динамическая гибкость

После того, как вы достаточно разогрели свои мышцы, приступайте к упражнениям динамической гибкости. Эти упражнения называются также «динамический стретчинг». Они развивают правильную технику бега и позволяют избавиться от нерациональных движений. Необходимо добиться того, чтобы правильные движения закреплялись в процессе регулярной практики, т.е. становиться привычкой, особенно для начинающих. Поэтому важно, чтобы эти упражнения выполнялись регулярно и контролировались сознанием при их выполнении.

Возможно, некоторые из вас удивятся тому, что динамические растяжки занимают такое важное место в разминке. Однако в футболе очень большое значение имеет взрывная способность мышц; она проявляется в прыжках, когда вы пытаетесь достать мяч, в резком ускорении на свободное пространство либо за оппонентом. Почти все движения в футболе следуют за эксцентрическими сокращениями. Перед ускорением вы сначала сгибаете ноги, а затем стартуете, перед прыжком, тоже, вы приседаете, затем выпрыгиваете. Отсюда и следует, что в футболе вы будете проявлять большое количество динамической активности. Имеет ли смысл подготовить ваши мышцы к такой активности? Да, имеет, и лучше всего это сделать с помощью упражнений для динамической гибкости.

Лучше всего начинать упражнения динамической гибкости на месте, для того чтобы закрепить правильную технику перед тем как перейти к

выполнению их в движении. Упражнения не должны выполняться без осмысления, необходимо вовлечение в процесс позитивного осмысливания.

Так как динамическая гибкость основывается на движениях футбола, следующие упражнения не исчерпывают весь возможный арсенал. Используйте свою креативность и воображение для совершенствования своей тренировочной программы.

Ходьба выпадами.

Сомкните руки за головой, либо расположите их вдоль туловища и сделайте выпад вперед. Важно не позволять колену впереди стоящей ноги пересечь проекцию носка. Колено задней ноги может касаться земли. Взгляд направлен вперед, спина ровная и тело слегка наклонено вперед. Сделайте небольшую паузу в нижней точке и затем повторите с другой ногой (рис.1).

Значение упражнения: это упражнение по своему характеру близко к футболу, когда вам необходимо дотянуться до мяча.

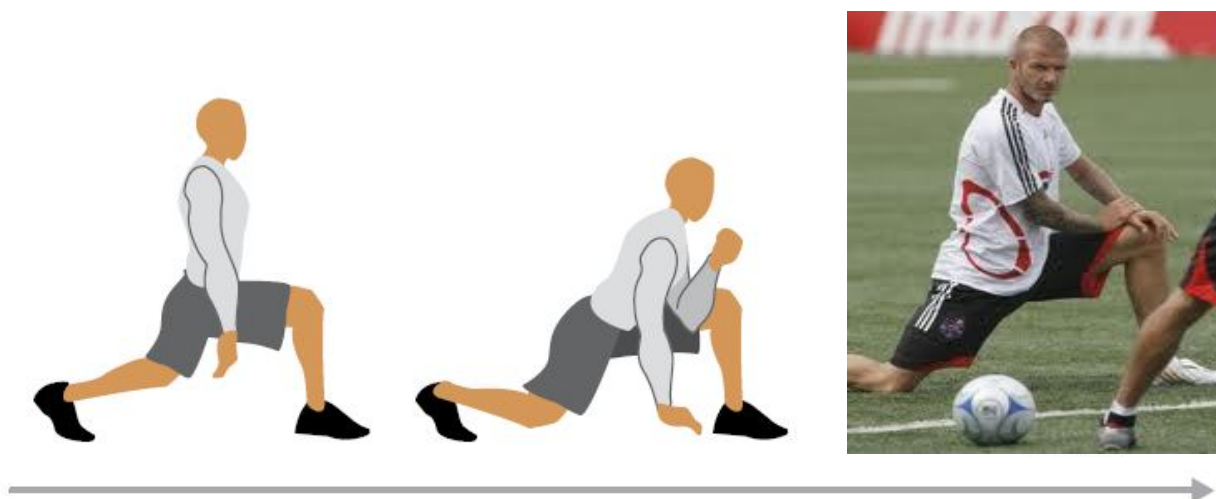


Рисунок 1 — Правильная ходьба выпадами

Ходьба выпадами с поворотами туловища

Сомкните руки за головой сделайте выпад ногой вперед. В тот момент, когда вы делаете выпад, поверните тело так, чтобы правый локоть находился над коленом левой ноги. Не позволяйте, чтобы проекция колена, впереди стоящей ноги выходила за уровень носка. Взгляд направлен вперед, спина старайтесь не сгибать, но тело можно слегка подать вперед. Сделайте небольшую паузу в нижней точке и затем повторите с другой ногой.

Значение упражнения: в этом упражнении вы готовите себя к возможностям быстро изменять направления движения (рис.2).



Рисунок 2 — Ходьба выпадами с поворотами туловища

Ходьба выпадами спиной вперед.

То же самое, что и в предыдущем упражнении, но только вы перемещаетесь спиной вперед.

Значение упражнения: в футболе бег спиной вперед очень распространен, это упражнение готовит мышцы к такому перемещению.

Ходьба выпадами спиной вперед с поворотами.

То же самое, что и в предыдущем упражнении, но только вы перемещаетесь спиной вперед и поворачиваете тело. *Значение упражнения:* в футболе очень часто приходится менять направления и перемещаться спиной вперед. Это упражнение подготовит вас к этому

Растягиваем икроножные мышцы.

Шагните вперед и согните впереди стоящую ногу в колене. Задняя нога остается прямой, пятка дотягивается земли и стопа направлена вперед по движению. Не поднимайтесь на носок. Удержите себя в таком положении на несколько секунд. Затем выполните то же самое со второй ногой (рис.3).

Значение упражнения: в этом упражнении вы растягиваете икроножные мышцы и готовите себя к прыжкам и рывкам.

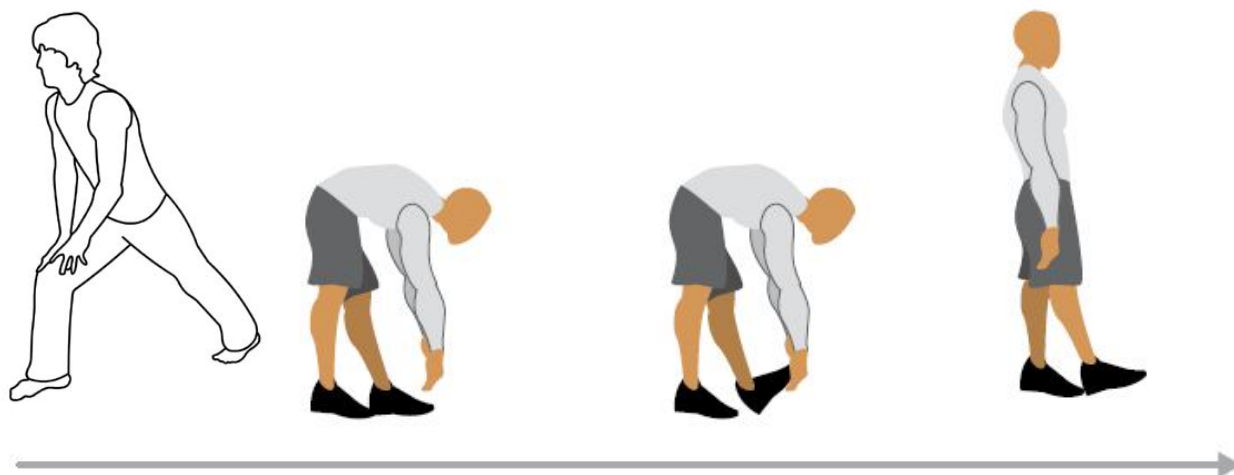


Рисунок 3 — Упражнение для растяжки икроножных мышц

Колено к груди.

Шагните вперед левой ногой, а правую ногу обхватите руками и прижмите к груди. Удержите такую позицию на секунду, затем отпустите ногу и выполните то же самое с другой ногой (рис. 4).

Значение упражнения: улучшает гибкость подколенных сухожилий, что важно для ускорений, а также улучшает способность принимать мяч бедром.

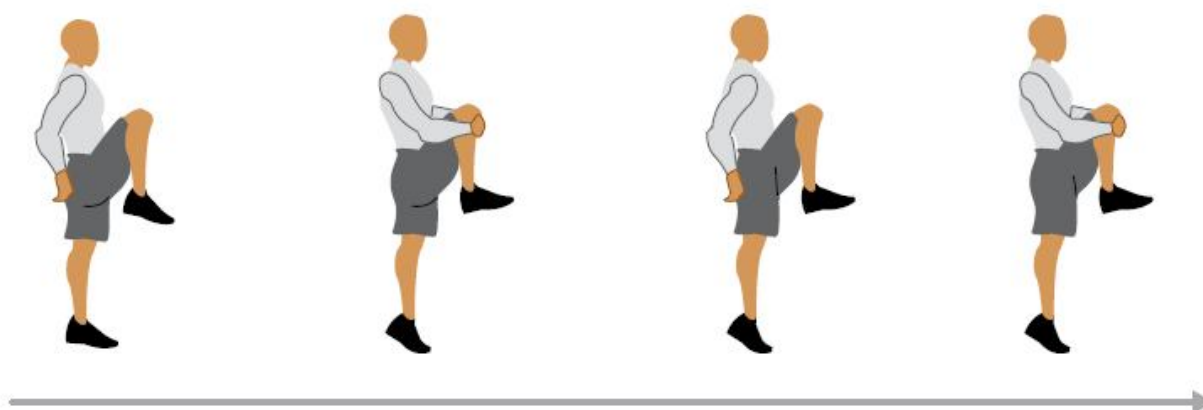


Рисунок 4 — Ходьба с подтягивание коленей к груди

Стопа к груди.

Шагните вперед одной ногой, другую ногу согните в колене и взявшись за стопу поверните ее вовнутрь. Слегка потяните ногу вверх, задержавши ее 2-3 секунды в крайней точке. Выполните то же самое для другой ноги (рис.5).

Значение упражнения: позволяет растянуть ягодичные мышцы и связки тазобедренного сустава.



Рисунок 5 — Ходьба с растягиванием ягодичных мышц

Вращение туловища.

Поставьте руки на пояс и выполните вращение туловищем, поочередно, 10 оборотов в каждую сторону. Постепенно увеличивайте амплитуду движения (рис.6)

Значение упражнения: позволяет разогреть мышцы и связки спины.

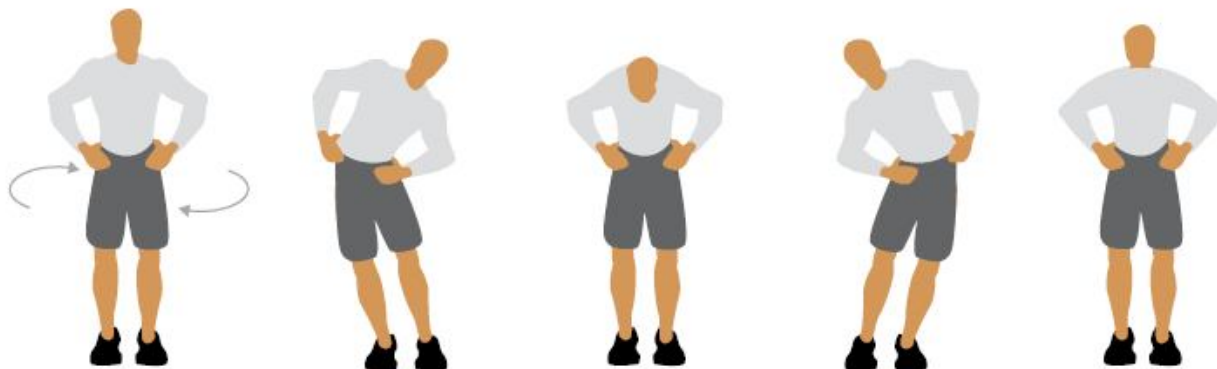


Рисунок 6 — Вращение туловища

Поочередные выпады в сторону.

Сделайте два шага с переступанием в сторону. Окончив движение, широким шагом в сторону, согните опорную ногу в колене, а вторую вытяните в сторону. Затем попеременно перенесите массу тела с одной ноги на другую. Удержите позицию на 3..5 с. Сделайте то же самое для другой ноги. Повторите упражнения 4...5 раз (рис.7).

Значение упражнения: увеличивает подвижность в тазобедренном суставе, а также в коленных суставах; имитирует действия в защите.

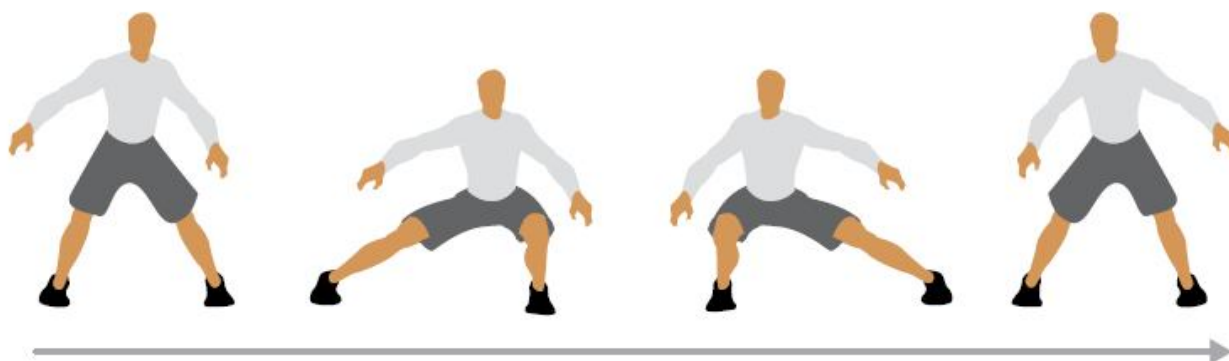


Рисунок 7 — Поочередные выпады в сторону

Разминка шейного отдела позвоночника.

С помощью легких нажатий рукой наклоните голову влево, затем вправо, выполните по 10 наклонов в разные стороны (рис.8).

Значение упражнения: это упражнение очень часто игнорируется; оно позволяет улучшить кровоснабжение шейного отдела позвоночника, тем самым улучшая доставку кислорода в мозг, одновременно укрепляя мышцы шеи.



Рисунок 8 — Разминочное упражнение для шейного отдела позвоночника

2.2. Стадия вторая — улучшение техники бега

Бег с захлестыванием голени.

Выполняя бег с небольшой скоростью выполните попеременное сгибание и разгибание ноги в коленях. Выполняйте это движение быстро. Сконцентрируйтесь на правильно работе рук. Не ставьте ладони на ягодицы. Руки работают вдоль тела (рис.9).

Значение упражнения: позволяет растянуть четырехглавые мышцы бедра и улучшает технику спринтерского бега.

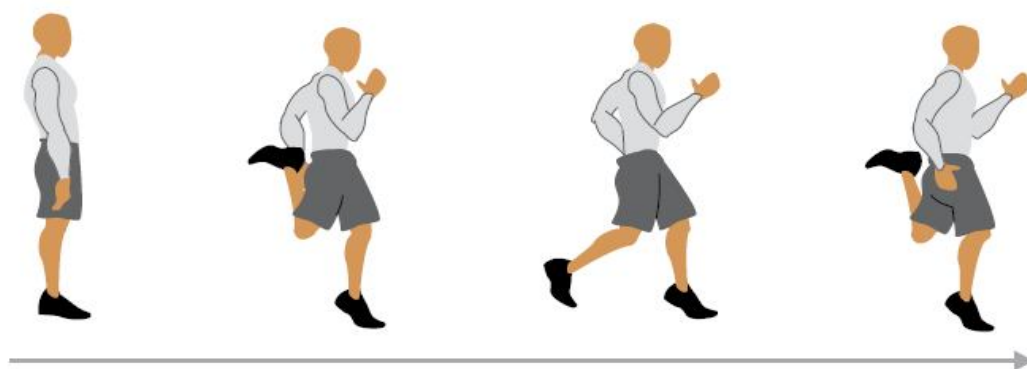


Рисунок 9 — Бег с захлестыванием голени

Бег с высоким подниманием колен.

Выполните бег с подниманием колен в быстром темпе. Пятка не касается земли, так что вы держитесь всегда «на стопе» (рис.10).

Значение упражнения: упражнение улучшает технику бега, способность быстро «сводить» бедра во время бега.



Рисунок 10 – Бег с высоким подниманием колен

Упражнения для плечевого пояса

Во время медленного бега, соедините локти согнутых рук перед грудью, во время следующего шага отведите согнутые руки максимально назад. Затем повторите это упражнение по мере того, как вы перемещаетесь (рис.11).

Значение упражнения: упражнение служит хорошей разминкой для мышц плечевого пояса и готовит их к спринту.

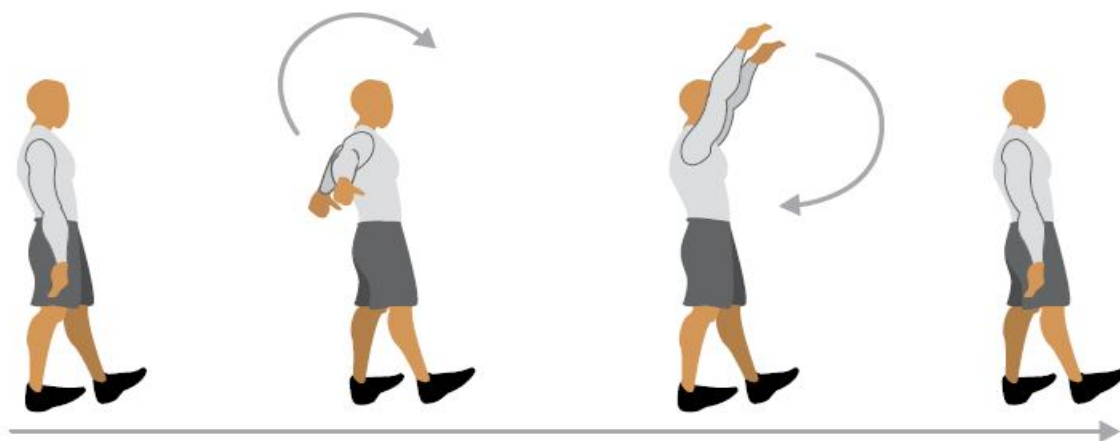


Рисунок 11 – Упражнения для плечевого пояса

Бег с проносом согнутой ноги через сторону.

Во время медленного бега проносите согнутую в колене ногу через сторону, вращая ее в тазобедренном суставе, как бы перенося ее через воображаемый барьер. Выполняйте попеременно три шага для правой ноги, затем три шага для левой ноги. (рис.12).

Значение упражнения: упражнение позволяет размять паховые сухожилия и увеличивает гибкость в тазобедренном суставе.



Рисунок 12 – Бег с переносом ноги через сторону

Прыжки с отведением колена в сторону.

Во время медленного бега, подпрыгивая, сделайте кругообразное движение согнутой ногой в колене назад. После приземления, действие повторяется для другой ноги.

Значение упражнения: упражнение отлично подготавливает приводящие мышцы бедра к предстоящей игре, так как это видно на рис.13.



Рисунок 13 – Прыжки с отведением колена в сторону

Ходьба с имитацией переступания через барьеры.

В движении подымите колено и выпрямите ногу вперед, так как будто вы переступаете, через барьер. Поставьте ногу под себя. Держитесь «на стопе» (рис.14).

Значение упражнения: подготавливает мышцы задней поверхности бедра к эксцентрическим сокращениям, которые затем будут проявляться в быстром беге.

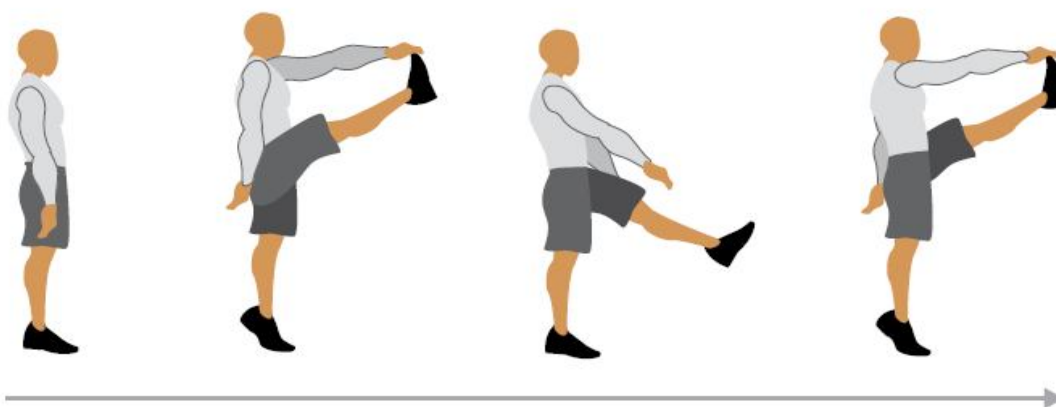


Рисунок 14 – Ходьба с имитацией перешагивания барьеров

Бег приставными шагами.

Встаньте по направлению к движению боком и перемещайтесь приставным шагом.

Значение упражнения: готовит приводящие мышцы бедра к предстоящей деятельности.

Бег скрестным шагом.

Встаньте по направлению к движению боком и перемещайтесь скрестным шагом. Поочередно делая шаг каждой ногой (рис. 15).

Значение упражнения: готовит приводящие мышцы бедра к предстоящей деятельности.

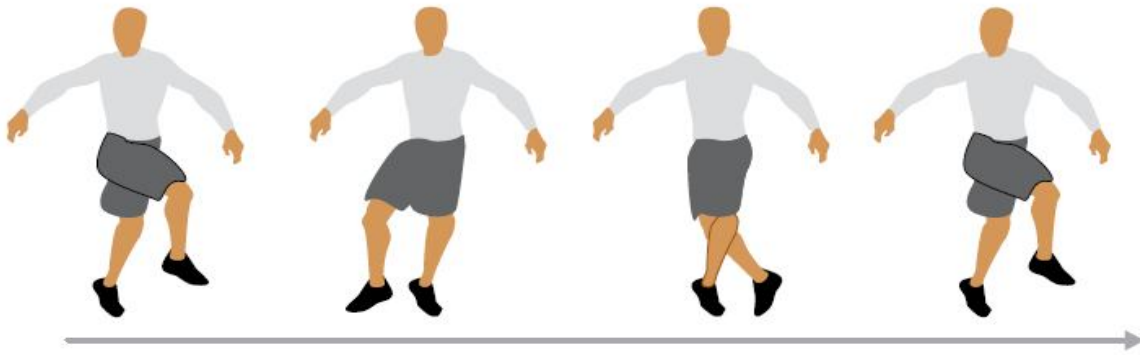


Рисунок 15 – Бег скрестным шагом

Бег скрестным шагом с высоким подниманием колен.

Встаньте по направлению к движению боком и перемещайтесь скрестным шагом. Поочередно делая шаг каждой ногой. Переступая в очередной раз поднимите колено вперед идущей ноги как бы перепрыгивая через барьер, опуская его перешагните через воображаемый барьер второй ногой (рис.16).

Значение упражнения: упражнение эффективно для развития мышц приводящей поверхности бедра, хорошо подготавливает к выполнению ударов по мячу с лету и в разножке.

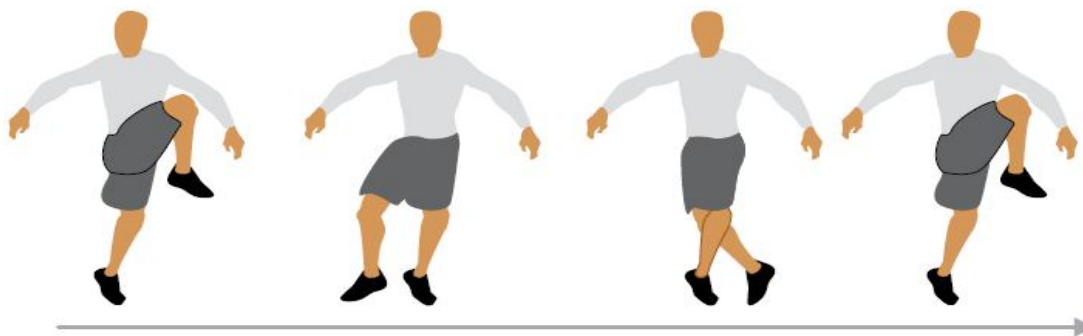


Рисунок 16 – Бег скрестным шагом с высоким подниманием колен

Стартовые упражнения для ускорения.

1. Партнер упирается вам в плечи, в то время как вы, уступая его давлению, пятитесь назад, выполняете бег на места с подниманием колен. Затем партнер отходит в сторону, и вы ускоряетесь вперед.

2. Наклоняясь вперед всем телом в тот момент когда вы должны выставить ногу вперед, чтобы не упасть выполните ускорение на 10 метров.

3. Выполните в положении сидя, либо стоя работу рук в максимальном темпе.

4. Из положения сидя, лицом по направлению к движению. Подняться как можно быстрее и ускориться 10 м, вернуться назад легкой трусцой. Совершайте движение целостно, сделайте акцент на быстрой работе рук. Но не делайте слишком большие первые шаги. Значение: упражнение позволяет развивать много направленное взрывное ускорение. Улучшает способность быстро вставать после падения и ускоряться. Разнообразьте это упражнения выполнением его из положения спиной по направлению движения, стоя на коленях, в упоре лежа, по соревнуетесь с партнером кто из вас быстрее выполнит его.

Упражнения для замедления движения и остановки.

В футболе способность резко замедлять движение, вплоть до остановки и смены направления также важна, как и способность к ускорению. Во время резкой остановки увеличивается вероятность получить травму, так как происходит большая эксцентрическая нагрузка на мышцы и связки. Они напрягаются и растягиваются одновременно. Именно поэтому так важны динамические растяжки, которые вы выполняете в разминке. Кроме этого, именно во время остановки происходит нарушение правильной техники бега, что приводит к автоматическому запоминанию неправильных движений. Поэтому такие упражнения очень важно включать в разминку.

1. Выполняя бег останавливайтесь через каждые пять шагов. Выполните это упражнение на расстоянии 50 метров.

2. По сигналу выполните ускорение, а затем по сигналу остановитесь на одной ноге.

3. Выполняйте бег и остановку со сменой направления движения. Двигайтесь не только вперед, но также и вправо и влево.

4. Пять маркеров расположены, так как это показано на рисунке 17. Стартуйте за семь метров до центрального маркера. Коснитесь его рукой и быстро перемещайтесь в направлении стрелки к следующему маркеру (рис.17).

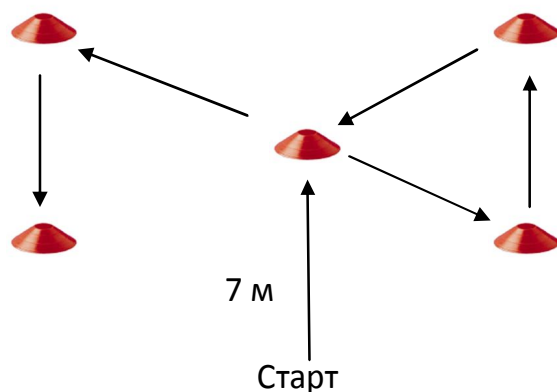


Рисунок 17 — Разметка для упражнения с замедлением движения

2.3. Стадия третья – специальная разминка

Специальную разминку можно поделить на две части: первая часть индивидуальные упражнения с мячом, вторая часть – групповые упражнения.

2.3.1. Индивидуальные упражнения с мячом

Ведение мяча в свободном темпе в разных направлениях. Попробуйте следующие варианты этого упражнения: ведение мяча и с отрывом взгляда от мяча, ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней стороной стопы, ведение мяча только левой ногой или только правой ногой.

Жонглирование мячом. Попеременно пожонглируйте мячом внутренней, внешней стороной стопы, бедром, головой, подъемом стопы на месте и в движении.

Ведение мяча в быстром темпе. Начните ведение мяча в среднем темпе, затем увеличьте скорость перемещения до максимального темпа.

Жонглирование и прием мяча. Жонглируя мячом, высоко подбейте его и принимайте его различными способами (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом стопы).

Передачи мяча на месте. Встаньте с партнером на расстоянии 8...10 м друг от друга, выполните передачи мяча на месте, затем в движении.

Прямая передача назад с разворотом. Мяч передается партнеру налево и направо на ход. После каждой передачи этот игрок сразу же возвращает мяч с разворотом.

«Двойной пас» (передача в одно касание). Игрок, ведущий мяч, передает своему партнеру, получает назад мяч и возвращает его обратно (двойной пас).

Прием мяча. На большом расстоянии (около 20 м ... 30 м) мяч принимается после низкой, высокой передачи внутренней и внешней частью подъема, подошвой, серединой подъема, бедром и передается назад партнеру.

Прием мяча на бедро, передача внутренней стороной стопы. В движении партнер, движущейся спиной вперед набрасывает мяч руками вам, в то время как вы движетесь вперед. Принимая мяч на бедро, возвращайте его обратно внутренней частью стопы. Затем принимайте мяч на грудь. Работайте поочередно правой и левой ногой.

Отработка финтов. Один из партнеров отступает, другой ведет мяч на него и пытается с помощью финтов обойти его (высокий темп) (рис.18).



Рисунок 18 – Отработка финтов в парах

Удары по воротам. Сделайте передачу партнеру, который стоит спиной к воротам на расстоянии 10...15 метров от вас и продолжайте бег вперед. Партнер касанием ноги направляет мяч в свободную зону. Вбегайте в эту зону и наносите удар по воротам.

2.3.2. Групповые упражнения с мячом

Передачи мяча со сменой мест. Займите позиции по углам квадрата со сторонами до 10 м, причем в одном или двух углах располагаются по два игрока. Мяч передается по принципу конверта в два касания и после передачи игрок перемещается в среднем темпе на место игрока, принимающего мяч. Используйте разные варианты: только правой ногой, только левой ногой, обработка мяча правой, а передача левой.

Передачи мяча в одно касание в среднем темпе. Игроки занимают места, как в предыдущем упражнении. Мяч передается также по принципу конверта только в одно касание. Перемещайтесь в среднем темпе вслед за своей передачей. Упражнение начинайте из угла квадрата, где находятся два игрока.

Передачи мяча в одно касание в быстром темпе. То же самое, как и в предыдущем упражнении, только после передачи мяча выполните рывок.

Квадрат 4х2. Четыре игрока занимают позиции по сторонам квадрата 10х15. Два игрока становятся в центр квадрата и пытаются коллективными действиями перехватить мяч. Игрок, который ошибся и мяч был перехвачен, меняется с игроком в центре местами. Выполняйте это упражнение в два касания

Держание мяча. На площадке ограниченного размера находятся три игрока, каждый из которых владеет мячом. Задача каждого из игроков, выполняя ведение и дриблинг, удержать свой мяч в «неприкосновенности» и выбить мяч из-под ног соперника.

Теперь, приступайте к игре!

КЛЮЧЕВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В разминке выделяют три эффекта: физиологический, психофизиологический и социальный эффект.

Физиологический эффект проявляется в повышении температуры тела, что способствует ускорению процессов обмена и энергообеспечения систем организма, увеличению эластичности мышц и снижению вероятности возникновения травм.

Психофизиологический эффект ассоциируется с воздействием разминки на нервную систему. Правильно проведенная разминка позволяет развить устойчивость внимания, умение сосредотачивать и переключать внимание в условиях большого количества внешних и внутренних раздражителей. Достаточный объем внимания в этих условиях позволяет видеть все футбольное поле и зоны борьбы за мяч. Кроме этого воздействие разминки на нервную систему служит средством регулирования предстартовых состояний: она успокаивает, если вы чрезмерно нервничаете и настраивает на «боевой лад», если вы чересчур спокойны.

Социальный эффект разминки проявляется в формировании положительно эмоционального фона и в общении с товарищами.

К внешним факторам, влияющим на выбор упражнений для разминки, следует отнести: погодные условия, место, где проводится разминка, а также ваше текущее психическое и функциональное состояние.

Целесообразный формат разминки состоит из трех частей: динамической гибкости, упражнений для улучшения техники бега, специальной разминки с мячами.

Большая часть разминочных упражнений должна учитывать характер предстоящей физической активности. Используйте воображение для совершенствования своей тренировочной программы.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы эффекты разминки на организм и что влияет на разминку?
2. Дайте характеристику срочным физиологическим изменениям в нервной и мышечной, сердечнососудистой и дыхательной системе после разминки.
3. Дайте характеристику трем основным частям разминки.
4. Что такое динамический стретчинг и какова его роль в разминке?
5. Приведите примерную последовательность выполнения упражнений в вашей собственной разминке.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Вы решили играть в футбол. Выйдя на футбольное поле, вы обнаружили, что погода изменилась – стало холоднее. Кроме этого, когда вы начали разминаться, к вам подошел ваш товарищ и стал вас поторапливать. Каковы будут ваши действия?
2. Вы неплохо играете в футбол и имеете авторитет в команде. Тщательно выполняя разминку перед игрой, вы заметили, что ваши товарищи пренебрегают разминкой. Подойдя к ним, вы поинтересовались, что является причиной не полного выполнения разминки. Оказалось, что ваши друзья не считают необходимым разминать плечевой пояс и туловище, мотивируя это тем, что во время игры нагрузка в основном приходится на ноги. Что вы им ответите?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Mick Critchell. Warm Ups for Soccer: A Dynamic Approach / Critchell Mick. — Reedswein Publishing, 2008. — 147 p.
2. Kovacs Mark, Forbord Austin. Dynamic Stretching: The Revolutionary New Warm-up Method to Improve Power, Performance and Range of Motion / Austin Forbord, Mark Kovacs. — Ulysses Press, 2009 — 144 p.
3. Chris James. Warm Up Drills for Soccer / James Chris. — Reedswain Inc., 2008. — 149 p.

Заказ № от «.....».....2011 г. Тираж..... экз.

Изд-во СевНТУ