

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА**

Методические указания
для студентов основного отделения
и групп sportсовершенствования

Витебск
2023

УДК 796.332

Составители:

А. Г. Мусатов, В. А. Петрашко, В. Л. Дедков, Е. В. Бандаревич

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УО «ВГТУ», протокол № 8 от 28.04.2023.

Развитие физических качеств средствами футбола : методические указания / А. Г. Мусатов [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2023. – 30 с.

Методические указания содержат перечень средств и упражнений, используемых для развития физических качеств, при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по футболу.

В методических указаниях широко представлен иллюстративный материал и указания по выполнению упражнений, что позволяет занимающимся использовать их самостоятельно.

УДК 796.332

© УО «ВГТУ», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 Физические качества, развиваемые средствами футбола	5
1.1 Выносливость	5
1.2 Скорость	5
1.3 Ловкость (координационные способности)	7
2 Перечень футбольных упражнений для развития физических качеств	9
2.1 Тренировочные упражнения на общую выносливость	9
2.1.1 Круговой курс на выносливость, сочетаемый с непрерывной тренировкой (длинный интервал)	9
2.1.2 Круговой курс на выносливость, ведение мяча с непрерывной тренировкой (длинный интервал)	9
2.1.3 Комбинированные технико-тактические упражнения (фартлек)	10
2.1.4 Игровое упражнение 6 v 6 (фартлек)	11
2.2 Тренировочные упражнения на смешанную выносливость	12
2.2.1 Общая выносливость игра 8 v 8 (9 v 9).....	12
2.2.2 Игра на удержание мяча 7 v 7 (специальная выносливость).....	13
2.2.3 Игра 5 v 5 (аэробная мощность)	14
2.2.4 Игра 4 v 4 (максимальная аэробная мощность)	15
2.3 Тренировочные упражнения на скорость	15
2.3.1 Скоростное упражнение с мячом (комплексная тренировка).....	15
2.3.2 Скоростное упражнение с завершением.....	16
2.3.3 Скоростное упражнение, объединенное с игровой ситуацией	17
2.3.4 Скоростное упражнение с ударами в ворота	18
2.4 Тренировочные упражнения на ловкость (координационные способности)	19
2.4.1 Общее координационное упражнение	19
2.4.2 Управление мячом (сила удара, ритм).....	19
2.4.3 Координационное упражнение (быстрота и своевременность).....	20
2.4.4 Координационное упражнение (реагирование и завершение).....	21
Список используемых источников	22
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	23

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – командный вид спорта, который в настоящее время является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол считается видом спорта с нагрузками смешанной направленности и требует от игроков хорошего уровня показателей всех физических качеств.

Физические качества футболистов обеспечивают эффективную реализацию двигательных действий, физиологических, психических и биохимических процессов.

Физическое качество – способность человека успешно выполнять двигательные действия, решая первоначально поставленную задачу (быстрее, выше, сильнее).

В данном методическом пособии мы рассмотрим те физические качества, которые можно развивать футбольными средствами, а именно выносливость, быстроту и координационные способности.

ОБОЗНАЧЕНИЯ	
	Путь игрока без мяча
	Путь игрока с мячом
	Путь мяча (передача или удар)
	Тренер
A, B, C, D	Расположение игроков
A1, A2	Позиции игроков А

1 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, РАЗВИВАЕМЫЕ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

1.1 Выносливость

Общая выносливость – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные процессы, происходящие в организме футболиста при выполнении работы умеренной мощности. При выполнении такого вида тренировочных упражнений энергетические затраты полностью покрываются за счёт аэробных (дыхательных) процессов. При этом ЧСС находится в пределах от 130 до 150–165 уд./мин.

Основными факторами, определяющими эффективность аэробной производительности, будут:

а) повышение производительности систем внешнего дыхания (минутный объём дыхания, максимальная лёгочная вентиляция, ЖЁЛ, скорость диффузии газов в лёгких и прочее);

б) повышение производительности систем кровообращения (минутный и ударный объёмы, ЧСС, скорость кровотока);

в) повышение производительности системы крови (содержание гемоглобина);

г) повышение тканевой утилизации кислорода;

д) совершенствование слаженности всех систем.

Смешанная выносливость футболистов определяется их способностью выполнять двигательную и игровую деятельность длительное время в умеренном режиме либо кратковременную деятельность с максимальной интенсивностью, а также быстро переключаться с одного вида работы на другой. В процессе совершенствования аэробно-анаэробных возможностей решаются следующие задачи:

а) повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

б) повышение аэробных возможностей (в частности, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем);

в) совершенствование быстроты переключения физиологических функций при изменении интенсивности работы;

г) повышение физиологических и функциональных границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

1.2 Скорость

Отличительные черты футбола наших дней – высокий объём игровой и двигательной деятельности, множество единоборств, игра на около

предельных и предельных скоростях. Быстрота – решающий фактор успешного действия игроков и команд в целом, это такой комплекс функциональных свойств человека, который характеризует способность его совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота в футболе крайне важна: быстрый игрок имеет возможность выиграть время и пространство у соперника, а значит, при относительной свободе успешно решать стоящие конкретно перед ним задачи.

Только быстрота позволяет игроку на мгновение освободиться от «держашего» его соперника. Только быстрота обеспечивает численный перевес атакующих над защищающимися в зоне мяча. Только быстрота атаки расстраивает защитную организацию соперника и заставляет его делать ошибки.

В футболе понятие быстроты включает в себя скорость перемещения и реакции на мяч и скорость тактического мышления, т. е. способность быстро перемещаться по полю, быстро останавливать мяч, передавать партнеру, производить удар и др.

В футболе кратчайшее расстояние до ворот в большинстве случаев не является прямой линией. Чтобы достичь цели – поразить ворота, игрок перемещается по полю в зависимости от расположения партнеров и мяча. В свою очередь, эти перемещения совершаются в условиях единоборства. Футболист всегда должен быть готов к действию, к тому, чтобы внезапно изменить направление движения на большой скорости, выполнить какой-либо технический приём в сложной позе и часто в одноопорном состоянии. В связи с этим футболисты должны стремиться к тому, чтобы центр тяжести их тела был как можно ниже. Таким образом, скорость футболиста – это целая серия составляющих.

В качестве скоростных способностей выделяют:

– быстроту простой и сложной реакции – измеряется латентным временем реагирования;

– быстроту отдельных двигательных актов – измеряется вспышками скорости при выполнении отдельных движений, не отягощённых внешним сопротивлением;

– быстроту, проявляемую в темпе (частоте движений), – измеряется числом движений в единицу времени.

При этом характерно, что скоростные качества футболистов складываются из:

- скорости старта в простой ситуации;
- скорости старта в сложной ситуации;
- скорости стартового разгона;
- абсолютной (пиковой) скорости;
- скорости выполнения технического приёма;
- скорости рывков – тормозных действий;
- скорости переключения от одного действия к другому.

1.3 Ловкость (координационные способности)

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координационные способности (КС) – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды КС: специальные, специфические и общие.

Специфические координационные способности:

– способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении;

– способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений;

– способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью;

– способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям;

– способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;

– способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений;

– способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями;

– вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов);

– произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определённых мышц в нужный момент.

Результат развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщения, составляет понятие «общие координационные способности». В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т. е. имеют хорошие «общие» координационные способности. Или чаще встречаются случаи, когда ученик имеет высокие координационные способности к циклическим движениям, но низкие – к спортивным играм.

Под *общими координационными* способностями мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Под *специфическими* – понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритм, реагирование, равновесие).

Все координационные способности можно разделить на потенциальные (существующие до начала какого-либо действия в скрытом виде) и актуальные (проявляемые в данный момент).

Факторами, определяющими развитие координационных способностей, являются:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов, и особенно двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность;
- возраст;
- уровень общей подготовленности занимающихся.

2 ПЕРЕЧЕНЬ ФУТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

2.1 Тренировочные упражнения на общую выносливость

2.1.1 Круговой курс на выносливость, сочетаемый с непрерывной тренировкой (длинный интервал)

Организация:

- 3 группы по 6–8 игроков (в зависимости от потенциала выносливости);
- 3 размеченные зоны (А–В–С);
- продолжительность: 15'–30'. Смена упражнений каждые 5';
- интенсивность: ЧСС 140–160 (поддерживать постоянный темп).

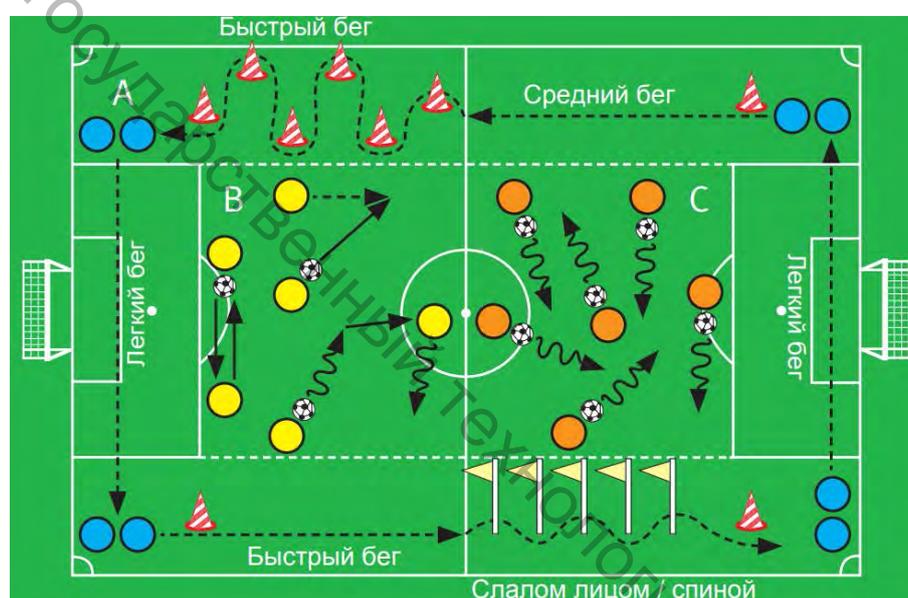


Рисунок 2.1 – Круговой курс на выносливость, сочетаемый с непрерывной тренировкой (длинный интервал)

Процесс:

- в зоне А, 2 синих игрока бегут в переменном темпе (лицом, спиной, боком), стартуя со всех четырёх углов поля;
- в зоне В жёлтые игроки работают в парах с мячами над передачами и движением (3 или 2 касания), заполняя пространство;
- в зоне С, каждый оранжевый игрок ведёт мяч, выполняя различные типы дриблинга.

2.1.2 Круговой курс на выносливость, ведение мяча с непрерывной тренировкой (длинный интервал)

Организация:

- 2 группы по 8 игроков;

- синие игроки ведут мяч, жёлтые игроки бегут в среднем темпе;
- продолжительность: 10'–15' со сменой позиций каждые 5'–6';
- серий: 1–2;
- интенсивность: ЧСС 130–150/140–160.

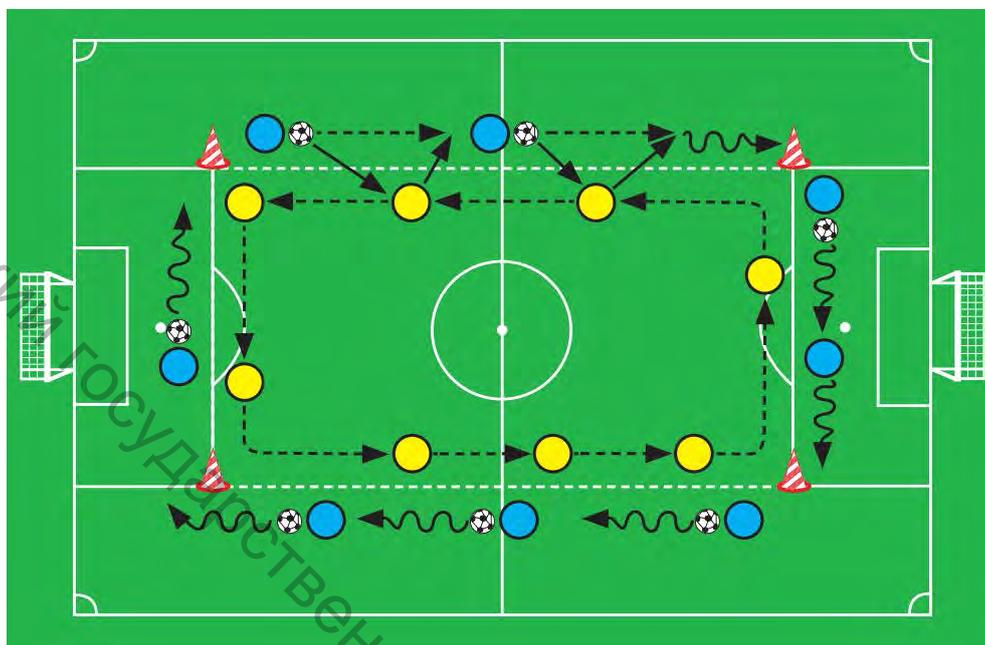


Рисунок 2.2 – Круговой курс на выносливость, ведение мяча с непрерывной тренировкой (длинный интервал)

Процесс:

- синие игроки бегут в одном направлении и играют с жёлтыми игроками, которые движутся в противоположном направлении. Передачи в одно касание во время бега (1, 2) или набрасывание руками с возвращением мяча ударом ногой с лёта или ударом головой и т. д.;
- после 5'–6' – смена направления.

2.1.3 Комбинированные технико-тактические упражнения (фартлек)

Организация:

- 2 команды по 9–10 игроков на каждой половине поля;
- игроки занимают позиции в соответствии с выбранной системой игры;
- продолжительность: 12'–15';
- серий: 2;
- интенсивность: ЧСС 160–170/175.

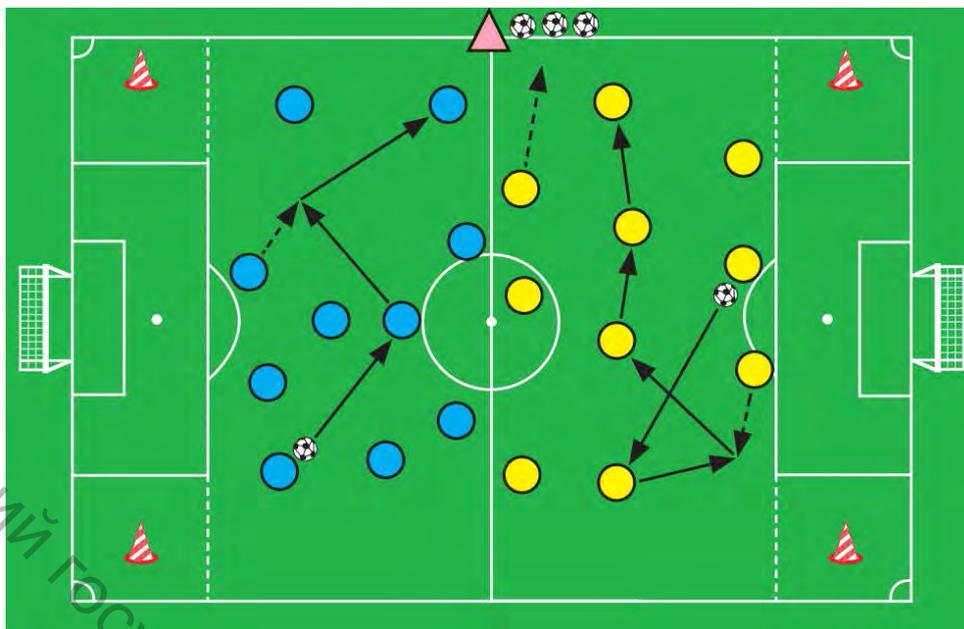


Рисунок 2.3 – Комбинированные технико-тактические упражнения (фартлек)

Процесс:

- каждая команда удерживает мяч (постепенное развитие атаки) с ограниченным числом касаний (максимально 3);
 - все игроки находятся в движении, компактное командное построение с переводом игры на фланг;
 - после 3' игры, по сигналу тренера, все игроки бегут два круга вокруг поля, начиная с одной из фишек (переменный темп). После чего упражнение возобновляется;
 - игроки меняются позициями.
- Тренер управляет упражнением, диктует темп.

2.1.4 Игровое упражнение 6 в 6 (фартлек)

Организация:

- 3 команды по 6 игроков + нейтральный вратарь;
- 4 маленьких ворот (2 м) и одни большие ворота в центре поля;
- продолжительность: 15'–30' (3x5'/3x10');
- интенсивность: ЧСС 160–180.

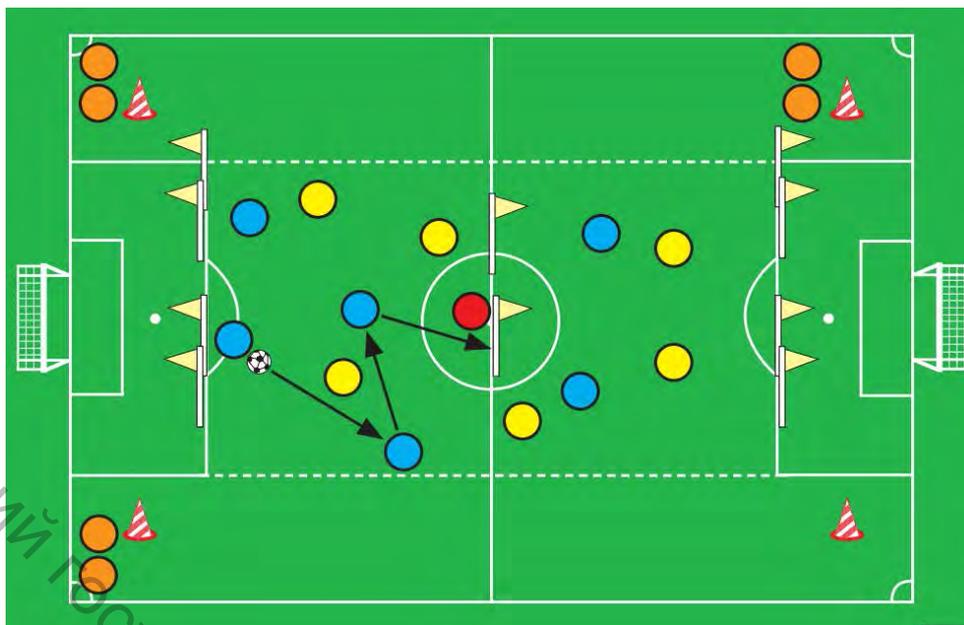


Рисунок 2.4 – Игровое упражнение 6 v 6 (фартлек)

Процесс:

- 2 команды играют 6 v 6. Игра без ограничений или с лимитированным числом касаний. Цель – забить мяч в одни из маленьких ворот соперника;
- мяч забивается прямой передачей или, если игрок проводит мяч через маленькие ворота. Игрок также может забить мяч в большие ворота, которые защищает вратарь, нанося удар со своей половины поля;
- во время игры, 3-я команда бежит по периметру поля с переменной скоростью (например, ускоряется вдоль ширины поля и медленно бежит вдоль длины поля). После 5'–6' команды меняются ролями.

2.2 Тренировочные упражнения на смешанную выносливость

2.2.1 Общая выносливость игра 8 v 8 (9 v 9)

Организация:

- 2 команды по 8–9 игроков;
- 4 маленьких ворот (2–3 м) на флангах;
- 3 фишки 15 м (30 м) позади игровой зоны;
- продолжительность: 10'–15';
- повторений: 2;
- активный отдых (ЧСС опускается до 120);
- интенсивность: ЧСС 150–175.

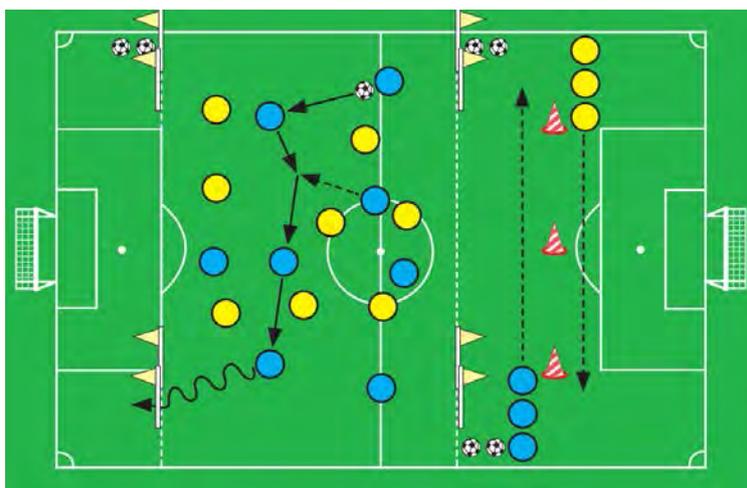


Рисунок 2.5 – Общая выносливость игра 8 v 8 (9 v 9)

Процесс:

- игра без ограничений или в 3 касания: команда получает очко за прохождение ворот с мячом;
- команда, заработавшая очко, сохраняет мяч и может продолжать атаковать двое противоположных ворот на другой половине поля;
- в середине игры (5'-7,5') игроки обеих команд выполняют 3-5 постепенных ускорения (75%-100 %) на 30 м с паузой отдыха 30'' между каждым забегом.

2.2.2 Игра на удержание мяча 7 v 7 (специальная выносливость)

Организация:

- 2 команды по 7 игроков + 2 вратаря, играющих только ногами;
- игровое поле разделено на 3 пронумерованные зоны (20-25 м);
- продолжительность: 20'-30';
- серий: 2-3 (6'-10');
- активный отдых: 1'-3';
- интенсивность: ЧСС 160-180.

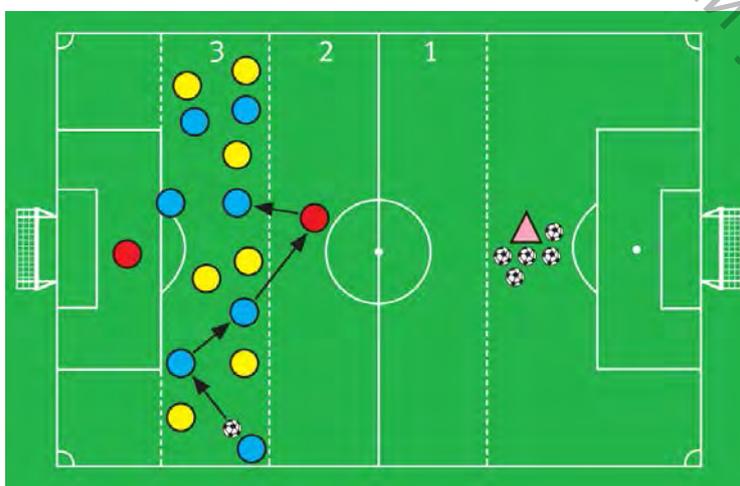


Рисунок 2.6 – Игра на удержание мяча 7 v 7 (специальная выносливость)

Процесс:

- игроки удерживают мяч, играя в пределах зон, игра без ограничений или в 2–3 касания;
 - игра может проходить в одной, двух или всех трёх зонах, в зависимости от указаний тренера;
 - вратари должны поддерживать игру за пределами зон;
 - как только мяч выходит из игры, тренер вводит новый.
- Подсчитывается количество передач.

2.2.3 Игра 5 v 5 (аэробная мощность)

Организация:

- 2 команды по 5 игроков + 2 вратаря (может быть третья команда, которая восстанавливается);
- 2 больших ворот;
- продолжительность: 30'–35';
- серий: 4–6 (6'–7');
- отдых: 3'–4';
- интенсивность: ЧСС 165–180.

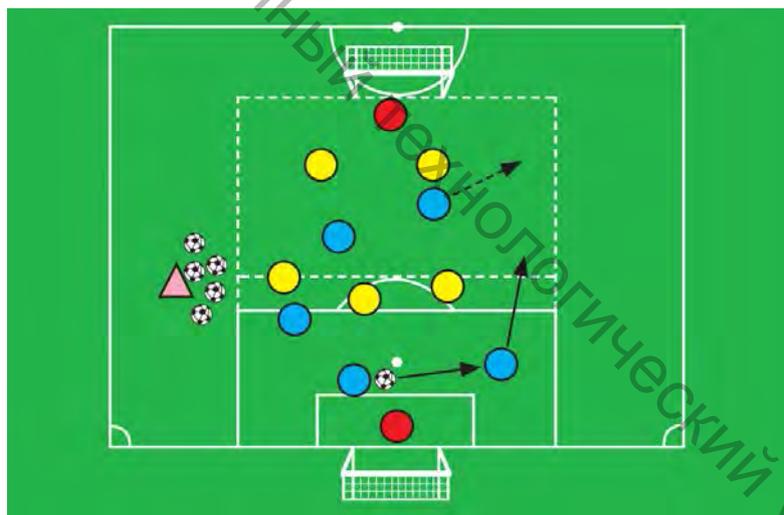


Рисунок 2.7 – Игра 5 v 5 (аэробная мощность)

Процесс:

- ограничение касаний в зоне обороны (для защитников);
 - игра без ограничений в зоне атаки (для нападающих);
 - забитый мяч засчитывается, если все игроки атакующей команды пересекли среднюю линию поля. Если хотя бы один игрок обороняющейся команды остался на чужой половине поля, то гол считается за два;
 - вратарь участвует в игре, играя в 1–2 касания;
- Когда мяч выходит из игры, тренер вводит другой.

2.2.4 Игра 4 в 4 (максимальная аэробная мощность)

Организация:

- игра без ограничений, вратари играют только в одно касание;
- 2 команды по 8 игроков + 2 вратаря;
- продолжительность: 15'–20';
- серий: 4–5 (3'–4');
- отдых: 3'–4';
- интенсивность: ЧСС 170–190.

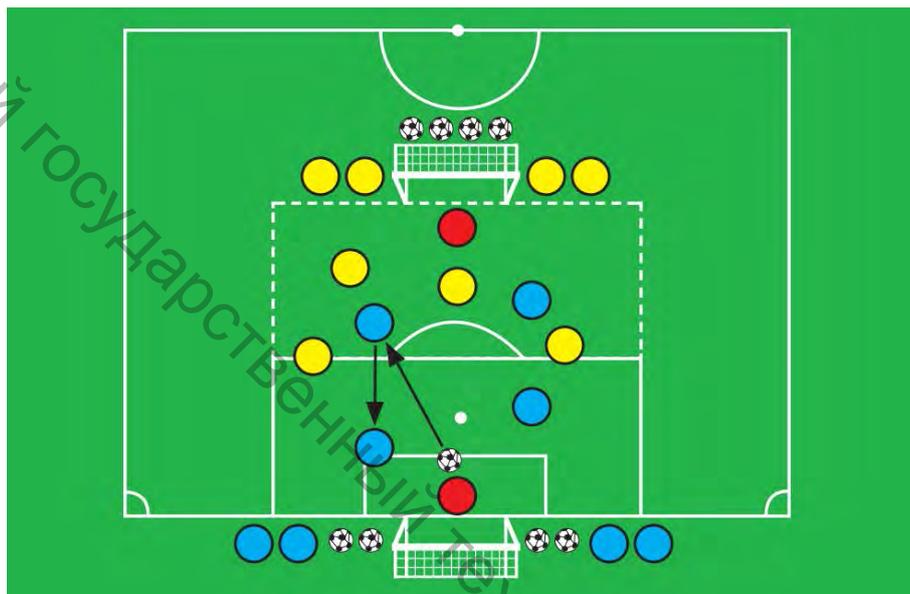


Рисунок 2.8 – Игра 4 в 4 (максимальная аэробная мощность)

Процесс:

- когда мяч выходит из игры (даже при угловом ударе), вратарь команды, владеющей мячом, быстро вводит его в игру;
- каждые 3'–4' минуты игроки в командах меняются.

Варианты:

- игра 4 в 4 с дополнительными игроками, которые играют за свою команду (только в одно касание).

2.3 Тренировочные упражнения на скорость

2.3.1 Скоростное упражнение с мячом (комплексная тренировка)

Организация:

- 8–12 игроков на упражнение. Дистанция бега: 30–40 м;
 - повторений: 3–5. Серий: 2–3;
 - отдых: 1:10/1:20, между сериями: 5'–6';
- Можно использовать более одной станции.

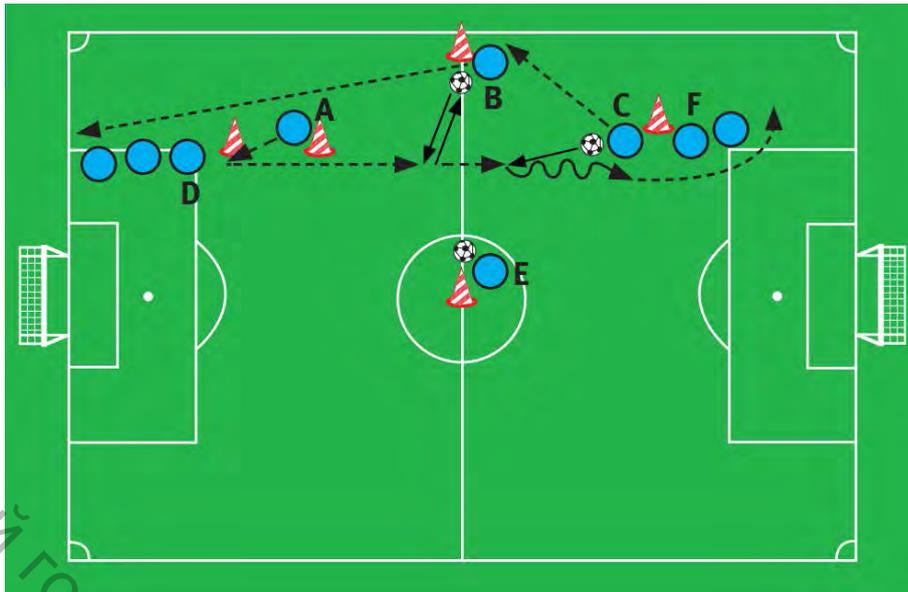


Рисунок 2.9 – Скоростное упражнение с мячом (комплексная тренировка)

Процесс:

- игрок А выполняет рывок в зону между 2 фишками (5 м друг от друга), затем разворачивается и выполняет мощный рывок на 20 м; возвращает мяч, посланный ему игроком В; затем на позиции 30 м от старта принимает мяч, посланный ему игроком С, и на полной скорости движется с ним в очередь позади игрока F;
- после выполнения передачи, игрок В без мяча лёгким бегом движется на стартовую позицию игрока А;
- после выполнения передачи игрок С лёгким бегом движется на позицию игрока В;
- когда игрок А получает мяч от игрока С, игрок D стартует и возвращает мяч, посланный ему игроком Е.

2.3.2 Скоростное упражнение с завершением

Организация:

- 14–16 игроков на упражнение;
- половина поля и одни ворота с вратарями;
- дистанция действия 20–30 м;
- повторений: 6–8. После каждого выполнения игроки возвращаются назад лёгким бегом. Полное восстановление.
- серий: 2–3.

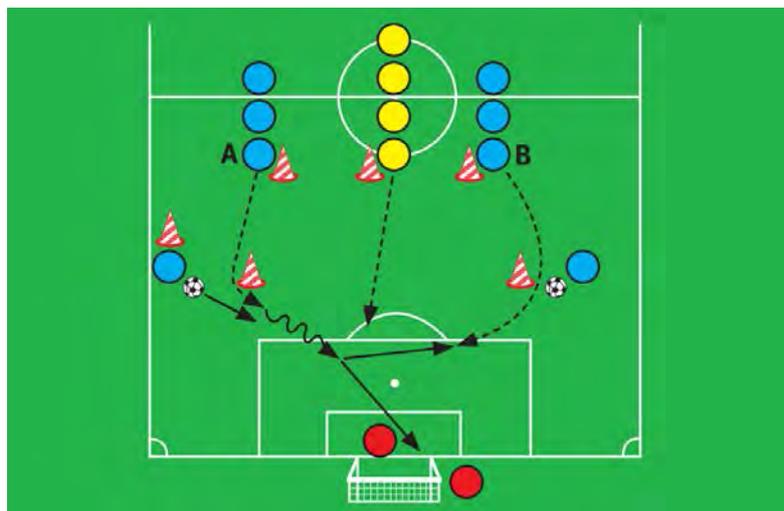


Рисунок 2.10 – Скоростное упражнение с завершением

Процесс:

- синий игрок А стартует и бежит (10 м) ко второй фишке, принимает мяч в движении и ведёт его в штрафную площадь, где пытается завершить атаку ударом в ворота или выполнить передачу своему партнеру В, который стартовал в то же время (акцент на своевременности);
- жёлтый игрок стартует, когда синий игрок А принимает мяч, и стремится помешать завершению. Игроки и стороны меняются.

2.3.3 Скоростное упражнение, объединенное с игровой ситуацией

Организация:

- 14–16 игроков на упражнение. Половина поля и одни большие ворота с вратарями. Дистанция действия: 30–40 м;
- повторений: 4–6. После выполнения игроки возвращаются назад лёгким бегом. Полное восстановление. Серий: 2–3.

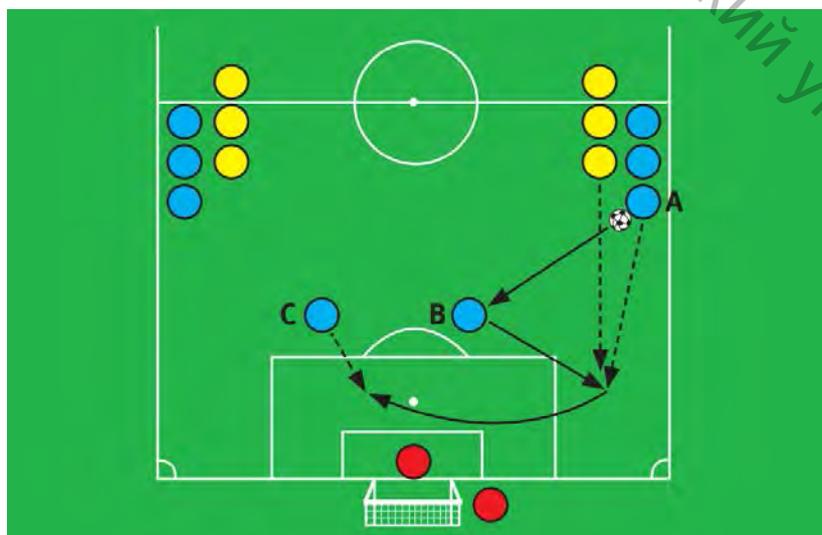


Рисунок 2.11 – Скоростное упражнение, объединенное с игровой ситуацией

Процесс:

– синий игрок А выполняет передачу низом своему партнеру В, находящемуся на краю штрафной площадки, тот сбрасывает мяч на ход игроку А, который набегает и выполняет подачу на игрока С;

– жёлтый игрок стартует, когда игрок В возвращает мяч игроку А, и стремится помешать ему, выполнить подачу (подкат не разрешается);

– затем атака начинается на другом фланге и два атакующих игрока меняются.

В зависимости от пробегаемой дистанции (например, если она больше), это упражнение может включать в себя элемент скоростной выносливости.

2.3.4 Скоростное упражнение с ударами в ворота

Организация:

– 10–14 игроков на упражнение;

– дистанция удара: 15–20 м;

– повторений: 4–6. После выполнения игроки возвращаются шагом и меняются сторонами. Полное восстановление.

– серий: 2–3.

Акцент на достижение точности при выполнении ударов.

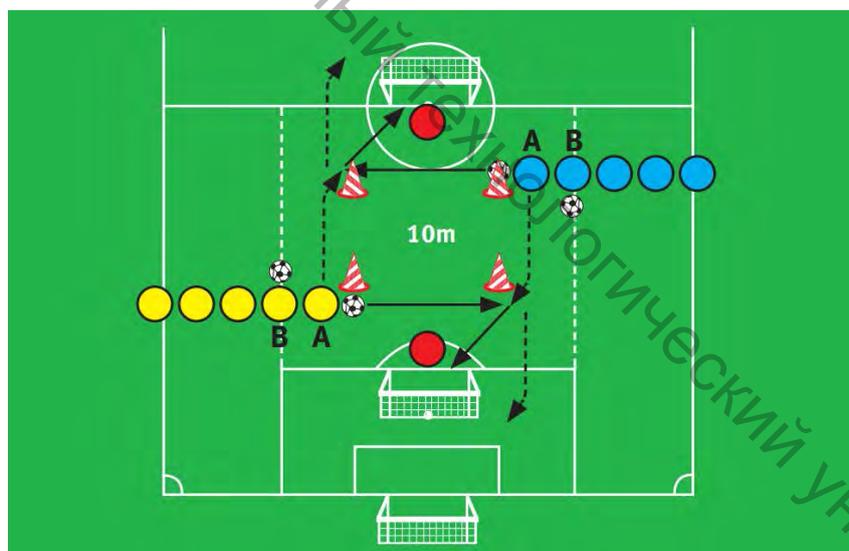


Рисунок 2.12 – Скоростное упражнение с ударами в ворота

Процесс:

– первые два игрока А выполняют передачи поперёк и совершают рывок, чтобы нанести удар в противоположные ворота;

– удары и траектория передач должны варьироваться.

Упражнение также может проводиться в виде соревнования: какая команда забьёт больше мячей.

Можно также проводить упражнение без вратарей, игроки должны стремиться к точности ударов в ворота, обозначенных шестами.

2.4 Тренировочные упражнения на ловкость (координационные способности)

2.4.1 Общее координационное упражнение

Организация:

- 3–6 игроков на каждой станции;
- полоса размечена шестами, обручами, фишками + мячи;
- продолжительность: 5'–6';
- серий: 1–2.



Рисунок 2.13 – Общее координационное упражнение

Процесс:

- каждый игрок проходит полосу в различном темпе. 1. Различные прыжки (вперед, спиной, боком). 2. Прыжки на одной ноге (поочередно правой/левой) в обручи (варьирование высоты прыжков). 3. Игроки подбирают мяч и обводят фишки (варьирование контактной поверхности: внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма, подошвой, правой/левой ногой). 4. Игроки жонглируют в движении и оставляют мяч там, где они его подбирали, а затем бегом спиной возвращаются на стартовую позицию 1.

Варианты:

- упражнение может выполняться двумя игроками; игрок А завершает цикл, а игрок В копирует темп, заданный им.

2.4.2 Управление мячом (сила удара, ритм)

Организация:

- 3–6 игроков на станции;
- расстояние между фишками должно варьироваться;
- продолжительность: 3'–4';
- серий: 1–2.



Рисунок 2.14 – Управление мячом (сила удара, ритм)

Процесс:

– каждый игрок выполняет слаломный проход с мячом между фишками, варьируя контакты с мячом при каждом выполнении. После обводки фишек игрок выполняет в меру сильную передачу своему партнеру.

Пример:

- 3 контакта внутренней стороной правой стопы, 3 контакта внешней частью подъёма правой стопы, затем 2 и 1, далее тоже левой ногой;
 - внутренней стороной правой и левой стопы 3, 2 и 1 контакт и т. п.;
- Темп прохождения цикла может быть увеличен.

2.4.3 Координационное упражнение (быстрота и своевременность)

Организация:

- 3-6 игроков на станции;
- ворота, разделённые на три пронумерованные зоны;
- продолжительность: 3'-4';
- серий: 1-2.

Дистанция курса и расстояние подачи должны меняться.



Рисунок 2.15 – Координационное упражнение (быстрота и своевременность)

Процесс:

– синий игрок А быстро ведёт мяч за фишку и выполняет подачу своему партнеру В, который стартует одновременно с ним, перепрыгивает через барьеры и стремится точным ударом завершить атаку. Перед нанесением удара тренер задает цель: А/В/С;

– жёлтый игрок стартует одновременно с синим игроком В, оббегает фишки, а затем стремится помешать синему игроку, нанести точный завершающий удар.

2.4.4 Координационное упражнение (реагирование и завершение)

Организация:

- 3–6 игроков на станции и вратарь;
- 5 игроков расположены с мячами на краях штрафной площади;
- продолжительность: 3’–4’;
- серий: 1–2.



Рисунок 2.16 – Координационное упражнение (реагирование и завершение)

Процесс:

– игрок А (который выполняет упражнение) находится в центре игровой зоны. Он стремится, как можно быстрее, выполнять завершающие удары (первым касанием, после приёма, с лёта, головой и т. п.). Мяч посылается ему по различным траекториям (и также руками), одним из игроков на краях площади. После 15’’–20’’ выполнения, игрок в центре меняется;

– упражнение может выполняться игроками в числовой последовательности или по указанию тренера.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Делляль, А. Футбол. Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств / А. Делляль, А. Зайченко, Л. Н. Барышникова. – Санкт-Петербург : Перфоминг Форвард, 2023. – 213 с.

2. Искусство подготовки высококлассных футболистов : науч.-методич. пособие / под ред. проф. Н. М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – Москва : Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

3. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа [и др.] ; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спорт, 2018. – 624 с.

4. Тренировка ФИФА / Т. Барнера [и др.] ; пер. с фр. В. Г. Гончаренко. – Швейцария, [2002]. – 312 с.

5. Футбол. Физическая подготовка. Интервальная нагрузка / А. Делляль [и др.]. – Санкт-Петербург : Перфоминг Форвард, 2022. – 172 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Цели	
Ориентация Дифференциация Равновесие	<ul style="list-style-type: none">Игрок находится спиной к воротам, получает и принимает мяч с разворотом перед нанесением удара в заранее заданную область ворот (акцент на точности).
Ориентация Реагирование Дифференциация Равновесие	<ul style="list-style-type: none">Выполнение точного удара в определенную область ворот (у дальней или ближней штанги) после выполнения кувырка на земле и приема мяча.
Равновесие + быстрая работа ног Ритм Ориентация Дифференциация	<ul style="list-style-type: none">Последовательность быстрых прыжков с приземлением на правую и левую ногу, слалом вокруг шестов и выполнение длинной передачи верхом.
Дифференциация	<ul style="list-style-type: none">Жонглирование футбольным, теннисным, волейбольным мячом и т.п.
Дифференциация Ориентация	<ul style="list-style-type: none">То же, что и выше, но с выполнением полуоборотов.
Ритм Равновесие + быстрая работа ног	<ul style="list-style-type: none">Ведение мяча (используя внутреннюю сторону стопы и внешнюю часть подъема), слалом с выполнением двух или трех касаний мяча и т.п.То же, что и выше, но правой и левой ногой.
Ориентация Дифференциация Реагирование Равновесие	<ul style="list-style-type: none">Попытка забивать мячи, идущие прямо или непрямо на высокой скорости, по различным траекториям и с различных дистанций (акцент на своевременности).
Равновесие Ориентация	<ul style="list-style-type: none">Попытка забивать мячи при сопротивлении и противоборстве со стороны соперника (дуэль один на один).

Приложение Б

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Место проведения: стадион УО «ВГТУ».

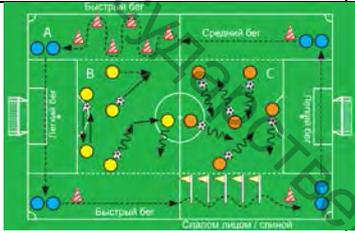
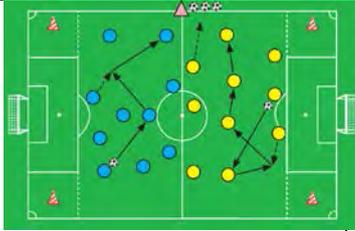
Продолжительность занятия: 90 мин.

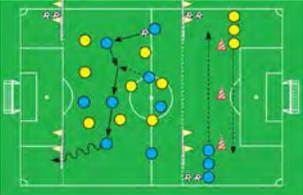
Задачи:

1. Поддерживать общую выносливость.
2. Совершенствовать передачу внутренней стороной стопы и ведение мяча.
3. Совершенствовать игру в позиционной обороне и атаке.

Инвентарь: мячи, фишки, конусы, манишки, стойки.

Величина нагрузки: средняя.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ		30 мин	<p>3 группы по 6–8 игроков (в зависимости от потенциала выносливости). – 3 размеченные зоны (А–В–С). Продолжительность: 15’–30’. Смена упражнений каждые 5’. Интенсивность: ЧСС 140–160 (поддерживать постоянный темп)</p>	<p>В зоне А, 2 синих игрока бегут в переменном темпе (лицом, спиной, боком), стартуя со всех четырех углов поля. В зоне В желтые игроки работают в парах с мячами над передачами и движением (3 или 2 касания), заполняя пространство. В зоне С, каждый оранжевый игрок ведет мяч, выполняя различные типы дриблинга</p>
ОСНОВНАЯ		20 мин	<p>2 команды по 9–10 игроков на каждой половине поля. Игроки занимают позиции в соответствии с выбранной системой игры. Продолжительность: 12’–15’. Серий: 2. Интенсивность: ЧСС 160–170/175</p>	<p>Каждая команда удерживает мяч (постепенное развитие атаки) с ограниченным числом касаний (максимально 3). Все игроки находятся в движении, компактное командное построение с переводом игры на фланг. После 3’ игры, по сигналу тренера, все игроки бегут два круга вокруг поля, начиная с одной из фишек (переменный темп). После чего упражнение возобновляется. Игроки меняются позициями. Тренер управляет упражнением, диктует темп</p>

<p style="text-align: center;">ОСНОВНАЯ</p>		<p style="text-align: center;">30 мин</p>	<p>2 команды по 8–9 игроков. 4 маленьких ворот (2–3 м) на флангах. 3 фишки 15 м (30 м) позади игровой зоны. Продолжительность: 10' –15'. Повторений: 2. Активный отдых (ЧСС опускается до 120). Интенсивность: ЧСС 150–175</p>	<p>Игра без ограничений или в 3 касания: команда получает очко за прохождение ворот с мячом. Команда, заработавшая очко, сохраняет мяч и может продолжать атаковать двое противоположных ворот на другой половине поля. В середине игры (5' – 7,5') игроки обеих команд выполняют 3–5 постепенных ускорения (75 –100 %) на 30 м с паузой отдыха 30'' между каждым забегом</p>
<p style="text-align: center;">заключительная</p>	<p>Гладкий бег, стретчинг</p>	<p style="text-align: center;">10 мин</p>	<p style="text-align: center;">Подведение итогов занятия</p>	

Приложение В

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Место проведения: стадион УО «ВГТУ».

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи:

1. Поддерживать координационные способности.

2. Совершенствовать ведение мяча, финты, передачу внутренней стороной стопы.

Инвентарь: мячи, фишки, конусы, манишки, стойки, палки, координационные кольца.

Величина нагрузки: средняя.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</p>		<p>15 мин</p>	<p>3–6 игроков на каждой станции. Полоса размечена шестами, обручами, фишками + мячи. Продолжительность 5'–6'. Серий: 1–2</p> <p>Процесс: Каждый игрок проходит полосу в различном темпе: 1. Различные прыжки (вперед, спиной, боком). 2. Прыжки на одной ноге (поочередно правой/левой) в обручи (варьирование высоты прыжков). 3. Игроки подбирают мяч и обводят фишки (варьирование контактной поверхности: внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, подошвой, правой/левой ногой). 4. Игроки жонглируют в движении и оставляют мяч там, где они его подбирали, а затем бегом спиной возвращаются на стартовую позицию 1.</p> <p>Варианты: Упражнение может выполняться двумя игроками; игрок А завершает цикл, а игрок В копирует темп, заданный им</p>

<p style="text-align: center;">ОСНОВНАЯ</p>		<p>15 мин</p>	<p>3–6 игроков на станции. Расстояние между фишками должно варьироваться. Продолжительность 3'–4'. Серий: 1–2</p>	<p>Каждый игрок выполняет слаломный проход с мячом между фишками, варьируя контакты с мячом при каждом выполнении. После обводки фишек игрок выполняет в меру сильную передачу своему партнеру. Пример: 3 контакта внутренней стороной правой стопы, 3 контакта внешней частью подъема правой стопы, затем 2 и 1, далее тоже левой ногой. Внутренней стороной правой и левой стопы 3, 2 и 1 контакт и т.п. Темп прохождения цикла может быть увеличен</p>
<p style="text-align: center;">ОСНОВНАЯ</p>		<p>20 мин</p>	<p>3–6 игроков на станции. Ворота, разделенные на три пронумерованные зоны. Продолжительность 3'–4'. Серий: 1–2. Дистанция курса и расстояние подачи должны меняться</p>	<p>Синий игрок А быстро ведет мяч за фишку и выполняет подачу своему партнеру В, который стартует одновременно с ним, перепрыгивает через барьеры и стремится точным ударом завершить атаку. Перед нанесением удара тренер задает цель: А/В/ С. Желтый игрок стартует одновременно с синим игроком В, оббегает фишки, а затем стремится помешать синему игроку, нанеся точный завершающий удар</p>
<p style="text-align: center;">ОСНОВНАЯ</p>		<p>30 мин</p>	<p>2 команды по 8–9 игроков. 4 маленьких ворот (2–3 м) на флангах. 3 фишки 15 м (30 м) позади игровой зоны. Продолжительность 10'–15'. Повторений: 2. Активный отдых (ЧСС опускается до 120). Интенсивность: ЧСС 150–175.</p>	<p>Игра без ограничений или в 3 касания: команда получает очко за прохождение ворот с мячом. Команда, заработавшая очко, сохраняет мяч и может продолжать атаковать двое противоположных ворот на другой половине поля. В середине игры (5'–7,5') игроки обеих команд выполняют 3–5 постепенных ускорения (75–100 %) на 30 м с паузой отдыха 30" между каждым забегом</p>
<p style="text-align: center;">Заключительная</p>	<p>Гладкий бег, стретчинг</p>	<p>10 мин</p>	<p style="text-align: center;">Подведение итогов занятия</p>	

Приложение Г

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Место проведения: стадион УО «ВГТУ»

Продолжительность занятия: 90 мин.

Задачи:

1. Совершенствовать быстроту.
2. Совершенствовать передачу внутренней стороной стопы и ведение мяча.
3. Совершенствовать тактические взаимодействия в малых группах.

Инвентарь: мячи, фишки, конусы, манишки.

Величина нагрузки: большая.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ		15 мин	<p>8–12 игроков на упражнение. Дистанция бега: 30–40 м. Повторений: 3–5. Серий: 2–3. Отдых: 1:10/1:20, между сериями: 5'–6'. Можно использовать более одной станции</p>	<p>Процесс: Игрок А выполняет рывок в зону между 2 фишками (5 м друг от друга), затем разворачивается и выполняет мощный рывок на 20 м; возвращает мяч, посланный ему игроком В; затем на позиции 30 м от старта принимает мяч, посланный ему игроком С, и на полной скорости движется с ним в очередь позади игрока F. После выполнения передачи, игрок В без мяча легким бегом движется на стартовую позицию игрока А. После выполнения передачи игрок С легким бегом движется на позицию игрока В. Когда игрок А получает мяч от игрока С, игрок D стартует и возвращает мяч, посланный ему игроком Е</p>
ОСНОВНАЯ		15 мин	<p>14–16 игроков на упражнение. Половина поля и одни ворота с вратарями. Дистанция действия 20–30 м. Повторений: 6–8. После каждого выполнения игроки возвращаются назад легким бегом. Полное восстановление. Серий: 2–3</p>	<p>Процесс: Синий игрок А стартует и бежит (10 м) ко второй фишке, принимает мяч в движении и ведет его в штрафную площадь, где пытается завершить атаку ударом в ворота или выполнить передачу своему партнеру В, который стартовал в то же время (акцент на своевременности). Желтый игрок стартует, когда синий игрок А принимает мяч и стремится помешать завершению. Игроки и стороны меняются</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ОСНОВНАЯ</p>		<p>15 мин</p>	<p>14–16 игроков на упражнение. Половина поля и одни большие ворота с вратарями. Дистанция действия: 30–40 м. Повторений: 4–6. После выполнения игроки возвращаются назад легким бегом. Полное восстановление. Серий: 2–3</p>	<p>Процесс: Синий игрок А выполняет передачу низом своему партнеру В, находящемуся на краю штрафной площади, тот сбрасывает мяч на ход игроку А, который набегает и выполняет подачу на игрока С. Желтый игрок стартует, когда игрок В возвращает мяч игроку А, и стремится помешать ему, выполнить подачу (подкат не разрешается). Затем атака начинается на другом фланге и два атакующих игрока меняются. В зависимости от пробегаемой дистанции (например, если она больше), это упражнение может включать в себя элемент скоростной выносливости</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ОСНОВНАЯ</p>		<p>30 мин</p>	<p>Игра без ограничений, вратари играют только в одно касание. 2 команды по 8 игроков + 2 вратаря. Продолжительность 15'–20'. Серий: 4–5 (3'–4'). Отдых: 3'–4'. Интенсивность: ЧСС 170–190</p>	<p>Когда мяч выходит из игры (даже при угловом ударе), вратарь команды, владеющей мячом, быстро вводит его в игру. Каждые 3'–4' минуты игроки в командах меняются. Варианты: Игра 4 v 4 с дополнительными игроками, которые играют за свою команду (только в одно касание).</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">заключительная</p>	<p>Гладкий бег до восстановления пульса, стретчинг</p>	<p>15 мин</p>	<p>Подведение итогов занятия</p>	

Учебное издание

Развитие физических качеств средствами футбола

Методические указания

Составители:

Мусатов Александр Гарриевич
Петрашко Виктор Александрович
Дедков Вадим Леонидович
Бандаревич Екатерина Владимировна

Редактор *А.В. Пухальская*
Корректор *А.В. Пухальская*
Компьютерная вёрстка *А.А. Трутнёв*

Подписано к печати 15.05.2023. Формат 60x90 ¹/₁₆. Усл. печ. листов 1,9.
Уч.-изд. листов 1,7. Тираж 20 экз. Заказ № 141.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»
210038, г. Витебск, Московский пр., 72.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный технологический университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/172 от 12 февраля 2014 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1497 от 30 мая 2017 г.