**20 мая 8 класс**

**Физическое совершенствование. Футбол**

**Если не хочется изучать эту тему в теории, можно перейти по ссылке и посмотреть видеоурок** [**https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/)

**На этом уроке Вы познакомитесь:**

* с основными (ведущими) физическими способностями, которые футболистам необходимо совершенствовать,
* различными видами физической подготовки в футболе.

**Ключевые слова:** футбол, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, скоростные способности, силовые способности, координационные способности, выносливость, гибкость, основные средства развития способностей.

**Основное содержание урока**

Физическая подготовка в футболе – это педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических способностей, функциональных возможностей органов и систем организма.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека (бег, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.).

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, обеспечивающий преимущественное развитие двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых способностей и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

Соотношение средств ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся и др.

Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности занимающихся – уровню развития отдельных двигательных способностей, функциональным возможностям и телосложению.

В футболе основными (ведущими) физическими способностями являются скоростные, координационные и выносливость; дополняющими – собственно-силовые и гибкость.

Скоростные способности – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В футболе скоростные способности являются наиболее важными. Успешная игра команды возможна лишь в том случае, если ее игроки опережают игроков соперника, выигрывая у них время и пространство.

В футболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и тактических действий. Различают следующие виды скоростных способностей: 1) быстрота двигательной реакции; 2) способность как можно быстрее набрать максимальную скорость (быстрота стартового ускорения); 3) частота (темп) движений; 4) способность длительно поддерживать максимальную скорость (скоростная выносливость); 5) быстрота торможения.

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной, либо околопредельной скоростью, т.е. скоростные упражнения.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие “сила”.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий (напряжений).

Силовая тренировка в футболе направлена на развитие, по меньшей мере, трех проявлений силовых способностей:

• собственно силовые способности (максимальная сила основных мышечных групп);

• скоростно-силовые способности;

• силовая выносливость.

Эти способности необходимы футболистам, чтобы эффективно вести силовое единоборство в рамках правил игры, сильно и точно делать передачи мяча партнеру или бить по воротам. Кроме того, высокий уровень силовых способностей в значительной степени определяет скорость бега в игре, особенно его мощность в фазе стартового разгона. Сила необходима для развития и появления прыгучести футболистов.

Средствами развития силовых способностей являются физические упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

Они подразделяются на следующие группы:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, гантели, гири, набивные мячи.

2. Упражнения на силовых тренажерах.

3. Упражнения с партнером.

4. Упражнения, отягощенные массой собственного тела.

5. Изометрические (статические) силовые упражнения.

Координационные способности

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях.

Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

К числу основных координационных способностей футболиста относятся:

• способность к ориентированию в пространстве;

• способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на поле.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Этот термин более применяем, если имеется в виду суммарная подвижность в суставах всего тела. К отдельным суставам применяется термин «подвижность» (например: подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах).

При игре в футбол необходима большая подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Гибкость зависит от эластичности (растяжимости) мышц и связок. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении двигательных действии. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных, силовых и координационных способностей, вызывает скованность движений и часто является причиной повреждения связок и мышц.

Средствами развития гибкости являются упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц (т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения на растягивание).

Все упражнения на растягивание в зависимости от режима работы мышц, подразделяются на три группы:

1) динамические активные упражнения;

2) динамические пассивные упражнения;

3) статические упражнения (стретчинг).

**Выполни тренировочные задания**

*1. Вставка буквы/текста*

Различают общую физическую подготовку и \_\_\_\_\_\_\_\_ физическую подготовку.

1. профессиональную,
2. специальную

*2. Вставка буквы/текста*

\_\_\_\_\_\_\_ упражнения представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

1. Подводящие
2. Координационные
3. Беговые
4. Соревновательные

*3. Вставка буквы/текста*

Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной, либо околопредельной скоростью, т. е. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ упражнения.

1. Силовые
2. Скоростные
3. физические,
4. гимнастические

*4. Выбери верные ответы.*

Какие физические способности входят в число скоростных способностей?

1) быстрота двигательной реакции;

2) аэробная выносливость

3) способность к ориентированию в пространстве

4) быстрота стартового ускорения

5) частота движений

6) скоростная выносливость

7) быстрота торможения

*5. Выбери верные ответы.*

К числу основных координационных способностей футболиста относятся:

1) способность к ориентированию в пространстве

2) силовая выносливость

3) силовая способность

4) анаэробная выносливость

5) способность к быстрому перестраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на поле

*6. Вставка буквы/текста*

Ситуация, когда игрок случайно поражает собственные ворота, в соответствии с футбольной терминологией называется:

1) автоголом

2) смертельной ошибкой

3) неприятностью

4) футбольным казусом