

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ**

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.
методист Попова В. Ю.

Пояснительная записка

Выносливость — одно из важных качеств в футболе, которое заключается в длительном выполнении игровых действий без снижения их эффективности. Футболисту во время матча приходится бегать, бороться, делать передачи и удары. Для этого необходим высокий уровень выносливости.

Существует два вида выносливости:

- ✓ Общая (аэробная)
- ✓ Специальная (анаэробная)

Специальная выносливость, в свою очередь, подразделяется на:

- ✓ Скоростную
- ✓ Скоростно-силовую
- ✓ Силовую

Под **общей выносливостью** понимают способность футболиста длительно выполнять все виды футбольной деятельности без снижения качества.

Специальная выносливость подразумевает то, что футболист вынослив в каком-то определенном виде футбольной деятельности.

Если игрок способен длительное время сохранять высокую скорость бега, то это значит, что у него высокий уровень скоростной выносливости. Если футболист весь матч успешно ведет силовые единоборства, то он обладает хорошей силовой выносливостью.

Примерные упражнения на развитие выносливости: без мяча:

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой обегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

с мячом:

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50--60 шагов.

2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара -- вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3--4 раза.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4--5 шагов. После 20--25 раз поменяться ролями.

4. Встать в 6--7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50--60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.

6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4--6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода -- 8 мин.

8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма -- по 25 мин. каждый.

упражнения на расслабление:

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.

10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.

11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.

12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.

13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.

14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).

15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.