

# РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ УКРАИНСКОЙ ССР  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

---

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Методические рекомендации · Специальные упражнения

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В. Н. Болобан,  
кандидат педагогических наук, доцент К. Л. Вихров,  
кандидат педагогических наук, доцент О. Н. Джус

Предисловие заслуженного мастера спорта СССР

*В. Н. Трошкина*

Фото Д. И. Лавриненко

Кинограммы А. Л. Котова

**Рабинович П. Н., Лоос В. Г., Лавриненко Д. И.**

Развитие гибкости и ловкости футболистов: Методические рекомендации • Специальные упражнения.— Киев: РНМК Госкомспорта УССР, 1990.— 112 с.; 64 ил.

Адресуется тренерам футбольных команд различной квалификации и возраста в качестве методических рекомендаций по развитию и систематическому совершенствованию пластических и координационных способностей футболистов в процессе многолетней подготовки и годовичного тренировочного цикла. Представленные специализированные упражнения моделируют особенности выполнения технико-тактических действий футболистов в типичных, в том числе экстремальных, игровых ситуациях.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Футбол — очень интересная игра. Но тот, кто хочет посвятить себя футболу, должен знать, что футбол — еще и очень трудная игра. Чтобы стать хорошим футболистом, недостаточно освоить лишь сложные технические приемы и понять основы тактических взаимодействий с партнерами. Необходимо постоянно готовить себя физически.

Современный футбол быстрая и — хотим мы того или нет — очень жесткая игра. Нужно часто вступать в борьбу за мяч на земле и в воздухе, быстро выполнять сложные технические приемы на ограниченном пространстве и при противодействии соперника. Для этого необходимы эластичные и прочные связки, сильные и быстрые мышцы, высокая координация движений.

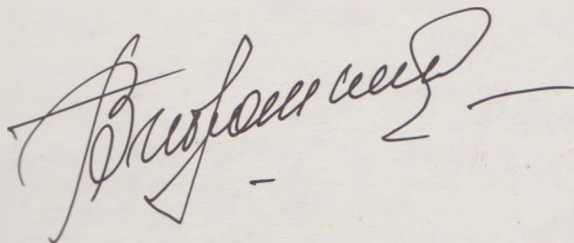
Целенаправленная работа по развитию гибкости и ловкости однообразна и не вызывает того эмоционального подъема, как работа с мячом. Проводится она только в подготовительном периоде.

Предлагаемые вниманию читателя рекомендации ставят своей целью устранение указанных недостатков. Здесь представлены специализированные упражнения для развития гибкости и ловкости, моделирующие реальные игровые ситуации в футболе. Выполнение таких упражнений полезно прежде всего так называемым сопряженным воздействием: параллельное развитие гибкости, ловкости и техники владения мячом, а в ряде упражнений — и периферического зрения, имеющего большое значение для тактического мышления футболиста. Вторым важным достоинством являются рекомендации по развитию гибкости и ловкости на протяжении всего футбольного сезона.

Думаю, что книга будет полезна тренерам, работающим с футбольными командами разных возрастных групп и различной квалификации. Да и читатель, по-настоящему интересующийся футболом, почерпнет из нее много познавательной и интересной информации.

*В. Н. ТРОШКИН*

*заслуженный мастер спорта СССР*





## ВВЕДЕНИЕ



Победа в футболе имеет большую социальную значимость. При этом не важно, в соревнованиях какого ранга участвуют соперничающие команды. Кипят страсти, рождаются драмы и трагедии на всех ступенях огромной футбольной пирамиды.

Безмерно рады успеху своей команды юные футболисты. Радуются, как дети, игроки взрослых команд, футболисты высшего класса, невозмутимые внешне тренеры.

К победе стремятся все. Но благоволит она лишь тем, кому удастся опередить соперника в каких-либо компонентах, работающих на успех при современном уровне Великой Игры. Эти компоненты — техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка — хорошо известны всем специалистам. И потому перед ищущим тренером постоянно возникают проблемы дальнейшего усиления игрового потенциала футболистов.

Помимо традиционных направлений поиска, имеет смысл приглядеться к научным и методическим достижениям не только родственных видов спорта, но и тех, которые, казалось, далеко отстоят от футбола. Здесь давно уже пытается обратить на себя внимание спортивная акробатика, прочно занявшая ведущие позиции в мировом спорте.

Футбол с полным основанием можно отнести к преимущественно-координационным видам спорта, то есть таким, где результат во многом обусловлен высоким уровнем специальной ловкости игроков, позволяющим быстро и эффективно осуществлять специфические сочетания различных сложных действий в пространстве и во времени. При этом, как показали исследования, важность специальной ловкости весьма существенно возрастает в экстремальных ситуациях игры, сложных по координационной структуре. Способность эффективно действовать в таких ситуациях является характерным отличием высококвалифицированных футболистов (Р. И. Нуримов, 1980).

Высокий уровень координационных способностей футболистов в значительной степени обуславливается развитием пластических способностей — специальной гибкости. Координированное выполнение многих технико-тактических действий просто невозможно без оптимальной подвижности в суставах ноги и позвоночного столба.

Очевидность полноценной пластической и координационной подготовки футболистов связана и с тем очень важным обстоятельством, что футбол занимает первое место среди других видов спорта по уровню травматизма. Установлено, что футболисты получают травмы чаще и более тяжелые, чем представители других видов спорта (С. Е. Мышалов, 1984). По данным В. К. Добровольского и В. А. Трофимова, коэффициент травматизма (из расчета на 1000 человеко-часов занятий) в футболе самый высокий и составляет 2,0 при среднем коэффициенте 1,02 (на втором и третьем местах борьба и хоккей с коэффициентами соответственно 1,7 и 1,5). При этом основными травмами в футболе являются ушибы

(48,46 %) и растяжение связок (25,55 %) (З. С. Миронова, Е. М. Морозова, 1976).

Анализируя концепции подготовки футболистов, приходишь к пониманию причин такого положения. Так, авторы учебника по футболу, уделяя основное внимание в физической подготовке скоростно-силовым качествам, быстроте, выносливости, — что, естественно, имеет весьма большое значение — в основном лишь декларируют важность специальной гибкости и ловкости, не затрагивая существенных аспектов, связанных с развитием и совершенствованием этих качеств в условиях, воспроизводящих реальные игровые ситуации. И главное — не ставится задача систематического целенаправленного формирования пластических и координационных способностей футболистов (Футбол, 1978). Эта столь важная задача фактически не ставится и в специальных публикациях по использованию средств акробатики в физической подготовке футболистов. Представленные в данных публикациях акробатические упражнения предназначены в основном для развития общей ловкости в подготовительном периоде (Акробатика в тренировке футболистов, 1960; Р. З. Исянов, Р. А. Акрамов, 1988).

В настоящей работе приводятся практические рекомендации и специальные упражнения для развития и систематического совершенствования пластических и координационных способностей футболистов различного возраста и квалификации в процессе многолетней подготовки и годичного тренировочного цикла. Рекомендации и упражнения, моделирующие специфические особенности выполнения технико-тактических действий футболистов в типичных, в том числе экстремальных, игровых ситуациях, разработаны на основе опыта работы с ведущими командами мастеров страны — «Спартак» Москва (футбол), «Спартак» Киев (гандбол), «Авиатор» Киев (регби). При создании упражнений-моделей заимствованы также некоторые частные упражнения для развития гибкости и ловкости, применяющиеся в спортивной акробатике, художественной гимнастике, волейболе, легкой атлетике, хореографии.

**ОБЩИЕ  
МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ**





Развитие и совершенствование пластических и координационных способностей футболиста, обеспечивающих эффективное и надежное выполнение технико-тактических действий, сложный и длительный процесс, требующий постоянного внимания и творческих усилий тренера и спортсмена.

В ходе многолетней подготовки первые два-три года начального обучения посвящаются преимущественному развитию общей гибкости и ловкости посредством традиционных педагогических средств, среди которых основное место должны занимать акробатические упражнения. Созданная таким образом пластическая и координационная основа служит в последующие годы направленному развитию специальной гибкости и ловкости.

На этапах спортивной специализации и совершенствования продолжается формирование пластических и координационных способностей. При этом средства совершенствования общей гибкости и ловкости должны включаться в общеподготовительный этап подготовительного периода, а средства совершенствования специальной гибкости и ловкости следует применять не только на специально-подготовительном этапе подготовительного периода, но и на протяжении всего годового цикла учебно-тренировочного процесса с различной дозировкой в зависимости от конкретных задач подготовки команды и игроков и возрастных особенностей футболистов.

Ведущую роль в развитии и совершенствовании специальной гибкости и ловкости должны играть акробатические упражнения, выполнение которых моделирует пластически- и координационно-усложненные и сложные игровые ситуации, имеющие высокую значимость в деятельности футболистов. Как правило, в этих упражнениях присутствует мяч. Однако главное все же не в мяче.

Упражнения-модели позволяют тренировать путем систематических повторений и планомерных усложнений выполнение специфичных для футбола координационно-пластических действий. При этом совершенно нет необходимости, как иногда полагают, стремиться к тому, чтобы футболисты овладевали весьма сложными акробатическими элементами, скажем, передним или задним сальто.

Сложность упражнений диктуется особенностями проявления гибкости и ловкости в футболе. И постепенному усложнению следует подвергать условия выполнения конкретных координационно-пластических заданий, моделирующих технико-тактические действия в сложных и экстремальных игровых ситуациях. Систематическое повторение упражнений-моделей с постепенно увеличивающейся сложностью — на некотором этапе превышающей (но в известных границах) сложность реальных действий на футбольном поле — будет стимулировать мобилизацию двигательных и сенсорных механизмов, что, в свою очередь, приведет к созданию вначале базового, а затем и резервного координационно-пластического специализированного фонда, который позволит в экстремаль-

ных ситуациях ответственных игр осуществлять технико-тактические действия, весьма сложные по координационно-пластической структуре, но единственно необходимые для внесения перелома в единоборство равных команд. Совершенно очевидно, что эти очень важные задачи невозможно решить с помощью традиционных педагогических средств.

Избирательное развитие и совершенствование специальной гибкости и ловкости осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий разного типа. Здесь весьма эффективны тематические занятия, которые наиболее уместны в подготовительном периоде, но могут находить применение и в отдельные моменты соревновательного периода (в переходном периоде следует практиковать индивидуальные задания). Обобщенная структура тематического занятия по развитию (совершенствованию) специальной гибкости и ловкости в спортивном зале рекомендуется следующим образом: хореографическая разминка под музыку (в основном, упражнения пластического характера) — координационно-пластические упражнения-модели — упражнения на растягивание. При проведении занятия на футбольном поле могут вноситься некоторые изменения. Примеры тематических занятий приводятся в приложении 1.

В разминке целесообразно воспользоваться рекомендациями спортивной гимнастики о необходимости последовательного воздействия на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы с постепенным увеличением амплитуды движения и включением в работу всех крупных групп мышц (Художественная гимнастика, 1982). Блок упражнений-моделей в занятии строится с учетом постепенного нарастания сложности и обеспечения обязательных пауз активного отдыха (жонглирование мячом, «квадраты» без ограничения числа касаний, передачи мяча в простых условиях). В конце основной части занятия упражнения на растягивание служат развитием «гибкости выносливости», столь важной для футбола как в плане эффективности деятельности, так и для профилактики специфического травматизма. Заключительная часть занятия должна традиционно включать упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

В соревновательном периоде возможности проведения тематических занятий по физической подготовке ограничены. В этой связи развитие и совершенствование специальной гибкости и ловкости с применением упражнений-моделей должно включаться в качестве отдельных задач в комплексные учебно-тренировочные занятия (2-3 занятия соревновательного микроцикла команд мастеров, 1-4 занятия — детских и юношеских команд спортивных

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ-МОДЕЛИ



Предлагаемые упражнения-модели предназначены для развития и совершенствования специальной гибкости и ловкости полевых игроков, начиная с этапа спортивной специализации. При этом имеется в виду, что на этапе начального обучения у юных футболистов была сформирована общая координационно-пластическая основа.

Упражнения объединены в группы по функциональному назначению и в блоки (обозначаются большими буквами) по структурной общности. Внутри блоков и в целом от блока к блоку сложность упражнений, как правило, возрастает. Таким образом, с ростом мастерства и физической подготовленности футболистов тренер будет иметь возможность постепенно увеличивать пластическую и координационную сложность заданий.

По мере взросления юных футболистов и освоения ими все более трудных заданий менее сложные упражнения используются для разминки. Наиболее трудные упражнения предназначены для совершенствования специальной гибкости и ловкости игроков команд мастеров.

Повышение сложности упражнений может осуществляться и путем соответствующей дозировки. В тексте приводятся описания упражнений и усложненных модификаций этих упражнений в первоначальном виде. Увеличивая количество элементов в упражнении, число повторений в серии, темп выполнения упражнения, тренер тем самым повышает пластическую и координационную двигательную нагрузку. Выбор и дозировка упражнений находятся всецело в компетенции тренера, который планирует каждое занятие в зависимости от конкретных условий.

Во многих упражнениях рекомендуются мячи различного размера: футбольные, волейбольные, теннисные. При этом преследуется цель включения дополнительных усилий по нервно-мышечному и сенсорному контролю двигательных действий, что в конечном счете послужит совершенствованию навыков работы с футбольным мячом. В сложных ситуациях игры сформированные навыки будут способствовать более эффективному и надежному выполнению технических приемов.

Хотя настоящая публикация предназначена в основном для специалистов, нелишне еще раз акцентировать внимание на правильной безопасности проведения занятий. Особая важность полной безопасности в такого типа занятиях вполне очевидна. Также очевидно требование строгой дисциплины, особенно при работе на высоте. Существенное значение имеет следование дидактическому принципу систематичности и последовательности: переход к новым и более сложным упражнениям возможен только после усвоения навыков и более простых упражнений. Предлагаемые упражнения-модели можно вводить в учебно-тренировочный процесс лишь постепенно, как у футболистов сформированы устойчивые навыки выполнения элементарных акробатических элементов из различных исходных положений. Это перекаты в группировке назад, вперед,



на боку; кувырки в группировке вперед, назад, боком; полуперевороты, перевороты и стойки на различных частях тела.

Жесткие требования должны предъявляться к безопасности работы на батуте. Наиболее целесообразно использование «утопленного» батута (сетка на уровне пола). Металлический каркас батута следует укрыть матами. Перед выполнением упражнений обязательен инструктаж занимающихся. Тренер должен постоянно находиться возле игрока, выполняющего упражнение.

Ряд упражнений требует страховки со стороны тренера или партнера. Указания о необходимости страховки приводятся в примечаниях к соответствующим упражнениям.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ



Упражнения мы начинаем с развития и совершенствования специальной гибкости, поскольку считаем, что пластические способности являются базой, обеспечивающей высокий уровень функционирования координационных способностей. В связи с этим формирование пластических способностей должно идти с некоторым опережением по отношению к координационным способностям.

Упражнения для развития и совершенствования подвижности в суставах выполняются с установкой на максимальную амплитуду движений для данного спортсмена в данный момент многолетней подготовки или годового учебно-тренировочного цикла. Сигналом максимальной амплитуды является появление легких болевых ощущений. После этого упражнение следует выполнять с достигнутой амплитудой и прекращать с уменьшением амплитуды (которое является следствием утомления). Конечным результатом должно быть формирование оптимальной для футбола подвижности в суставах, поскольку сверхподвижность в суставах неблагоприятно влияет на спортивные показатели и может представлять опасность для здоровья спортсменов (В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, 1988). Здесь в целом следует сформулировать правило: для футболистов недопустимо переразгибание в суставах. Вес отягощений подбирается с учетом возраста игроков (в соответствующих упражнениях указывается вес, рекомендуемый для взрослых спортсменов).



## **ПОДВИЖНОСТЬ В ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВАХ**

Игра в футбол предполагает взаимодействие с мячом различных частей тела. Однако наиболее часто футболист включает в работу стопы ног. Подвижность в голеностопных суставах имеет большое значение в выполнении ударов по мячу ногой, остановки мяча подъемом и стопой, ведения мяча, обманных движений. В диссертации Б. В. Сычева была зафиксирована высокая положительная связь подвижности стопы с результатами прыжка в длину с места, тройного прыжка с места, ведения мяча с обводкой стоек, ударов по мячу на точность и дальность, выполнения крученых ударов по мячу внутренней и внешней частями подъема. На основе проведенного исследования автор рекомендует для развития подвижности в голеностопных суставах применение специальных упражнений на протяжении всей многолетней подготовки футболистов (Б. В. Сычев, 1977).

При развитии и совершенствовании подвижности в голеностопных суставах ноги необходимо уделять большое внимание сопряженному развитию мышц стопы. Это обеспечивает должную работоспособность стоп, содействуя нормальному физическому развитию спортсмена (В. Н. Болобан, 1982), а с другой стороны, создает условия для эффективного выполнения названных выше технических приемов игры в футбол (Б. В. Сычев, 1977). Важными для футболиста характеристиками подвижности в голеностопных суставах ноги следует считать круговые движения стопой, сгибание-разгибание, отведение-приведение и пронацию-супинацию (повороты внутрь-наружу) стопы.

### *Круговые движения*

**А. 1. Круговые движения стопами в положении «сед, ноги вверх» («лежа на спине, ноги вверх»).**

Примечание: в исходных положениях «сед», «лежа на спине» команда «ноги вверх» предполагает расположение ног примерно под углом  $45^\circ$  по отношению к полу.

**То же.** с прикрепленными к ступням гантелями.

**То же.** с прикрепленными к ступням футбольными мячами.

Примечание: крепление гантели (мяча) осуществляется с помощью эластичной ленты.

**То же.** с выполнением остановки головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

**То же.** с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

Примечание: здесь и далее в такого типа упражнениях, если нет специальных указаний, партнер располагается лицом на выполняющему упражнение на произвольном расстоянии; передача выполняется этому же партнеру.

**То же.** с переменной позиции партнером после броска мяча.

Примечание: здесь и далее перемену позиции осуществляет партнер (партнеры), бросающий мяч.

**Б. Круговые (восьмеркообразные) движения стопой в положении «стойка на одной ноге, вторая нога вперед».**

**То же.** с прикрепленной к ступне гантелей.

**То же.** с прикрепленным к ступне волейбольным мячом.

**То же.** с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

**В. Круговые движения стопами в парах в стойке на носках лицом друг к другу с опорой руками о плечи партнера.**

**То же.** стоя на одной ноге.

**То же.** с выполнением передач пяткой через себя бросаемых партнером и четвертым партнерами футбольных (волейбольных,





Фот. 1.

теннисных) мячей — третий и четвертый партнеры бросают мячи сзади первому и второму партнерам; первый выполняет передачу четвертому, второй — третьему (фот. 1).

То же, с переменой позиций третьим и четвертым партнерами после броска мячей.

### *Сгибание-разгибание*

**Б. 1.** Доставка пальцами ноги мелких предметов, стоя на возвышении.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

2. Вращение барабана стопами в положении «лежа на спине, ноги вверх» (рис. 1).

Примечание: для выполнения этого упражнения необходимо изготовить гладкий деревянный барабан диаметром 50-60 см, вращающийся на металлической оси, запрессованной в подшипники металлического основания на высоте 45-50 см от уровня грунта.

3. Балансирование, стоя на качалке на полной ступне (рис. 2).

То же, с выполнением остановки бедром (грудью, головой, подъемом) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

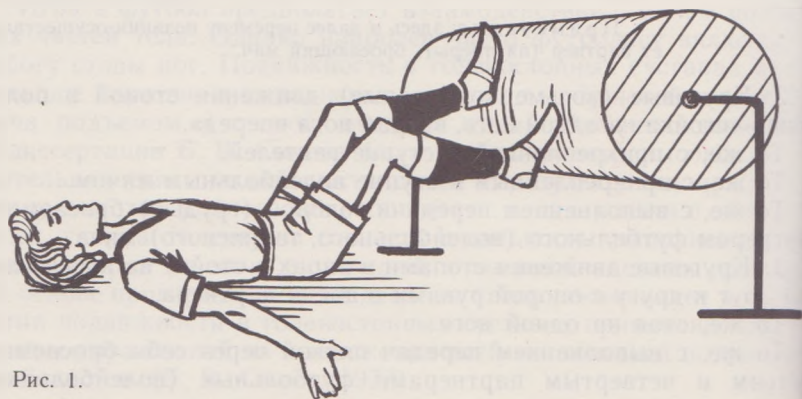


Рис. 1.

То же, с выполнением передачи подъемом (головой, грудью, стопой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

Примечание: для выполнения этих упражнений необходимо изготовить деревянную качалку с дугообразным основанием и плоским помостом (высота качалки 50-60 см, размеры помоста 130×70 см).

#### 4. Балансирование на качалке двух партнеров.

То же, с выполнением остановок бедром (грудью, головой, подъемом, стопой) бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей.

То же, с выполнением передач подъемом (стопой, грудью, головой) бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей.

То же, с переменной позиций третьим и четвертым партнерами после броска мячей.

#### 5. Катание барабана ногами вперед (назад) (рис. 3).

То же, с выполнением остановки грудью (бедром, головой, подъемом, стопой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер перемещается назад (вперед).

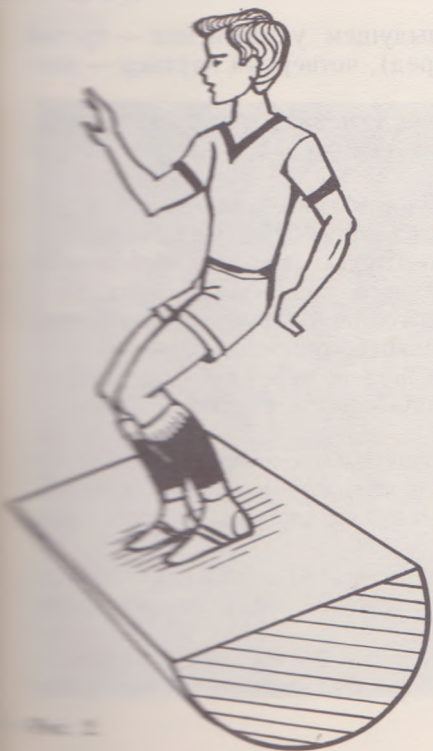


Рис. 3.

То же, с выполнением передачи головой (стопой, подъемом бедром, грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер перемещается назад (вперед)

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

Примечание: для выполнения этих упражнений необходимо изготовить гладкий деревянный барабан диаметром 70-80 см длиной 150 см. Барабаны и качалка входят в оборудование футбольного городка.

6. Катание барабана ногами вперед (назад) двумя партнерами

То же, с выполнением остановок бедром (грудью, головой, стопой, подъемом) бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей — партнеры перемещаются назад (вперед).

То же, с выполнением передач подъемом (стопой, головой, грудью, бедром) бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей — партнеры перемещаются назад (вперед).

То же, с переменной позиций третьим и четвертым партнерами после броска мячей.

7. Катание барабана ногами вперед (назад) двумя партнерами, расположенными боком друг к другу, лицом в разные стороны (вперед и назад).

Те же варианты, что в предыдущем упражнении — третий партнер перемещается назад (вперед), четвертый партнер — вперед (назад).

8. Катание барабана ногами вперед (назад) тремя партнерами

**В. 1.** Сгибание-разгибание стоп в положении «сед, ноги вверх» («лежа на спине, ноги вверх»).

То же, с прикрепленными к ступням гантелями.

То же, с прикрепленными к ступням футбольными мячами.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи бедром через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сзади.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

2. Сгибание-разгибание стопы в положении «лежа на спине, нога вверх» («стойка на одной ноге, вторая нога вперед») усилиями партнера (фот. 2).

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (фот. 3).

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.





Photo 2





3. Отталкивание носками вытянутых ног набивного мяча в парах в положении «сед лицом друг к другу» («лежа на спине лицом друг к другу») — партнеры одновременно отталкивают мяч, оказывая сопротивление друг другу.

4. Захват носками вытянутых ног волейбольного (футбольного, теннисного, набивного) мяча с подниманием ног на  $45^\circ$  из исходного положения «лежа на спине» (фот. 4).

То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с броском мяча ногами за спину партнеру.

Г. 1. Плавание стилем «кроль» в ластах.

То же, стилем «кроль на спине» («дельфин»).

Д. 1. Ведение теннисного мяча.

То же, по песку (снегу).

2. Ведение футбольного мяча в воде (глубина 20-25 см).

3. Ходьба в полуприседе (приседе) с ведением футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, по песку (снегу).

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча. Партнер перемещается назад.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча. Партнер перемещается назад.



Фот. 4.

4. Чередование прыжков в полуприседе (приседе) на полу с прыжками в полуприседе (приседе) на «утопленном» батуте.

То же, с рюкзаком на спине (вес 10-15 кг).

5. Имитация бега с низкого (высокого) старта с противодействием партнера — партнер сзади удерживает за поясницу.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (рис. 5).

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

6. Переходы с пяток на носки в стойке ноги врозь.

То же, с рюкзаком на спине (вес 10-15 кг).

То же, с противодействием партнера — партнер сзади удерживает за плечи.

То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью, бедром, стопой) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.



3. Ходьба перекатом с пяток на носки со сгибанием-разгибанием стоп.

То же, на батуте.

То же, с рюкзаком на спине (вес 10-15 кг).

То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром, подъемом, стопой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер перемещается назад.

То же, с выполнением передачи головой (грудью, бедром, подъемом, стопой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер перемещается назад.

4. Пружинящие движения стопами вверх-вниз в приседе.

То же, с рюкзаком на спине (вес 10-15 кг).

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

5. Невысокие прыжки на батуте в полуприседе (приседе).

То же, с выполнением остановки грудью (бедром) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью, бедром) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

**Ж.** 1. Пружинящие движения на носках вверх-вниз на возвышении (высота 30-40 см) — ноги прямые, опускать пятки можно ниже опоры.

То же, с противодействием партнера — партнер сзади удерживает за поясницу.

То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром, стопой, подъемом) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью, бедром, стопой, подъемом) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи пяткой назад бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — второй партнер удерживает за поясницу спереди, третий партнер бросает мяч сзади.

То же, с выполнением передачи пяткой через себя бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — второй партнер удерживает за поясницу спереди, третий партнер бросает мяч сзади, передача выполняется четвертому партнеру, который располагается на произвольном расстоянии за спиной второго партнера.

То же, с переменной позиции четвертым партнером после броска мяча третьим партнером.

2. Подъем по лестнице на носках — опускать пятки как можно ниже опоры.

То же, с рюкзаком на спине (вес 10-15 кг).

То же, с противодействием партнера — партнер сзади удерживает за поясницу.

То же, с выполнением передачи головой бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер перемещается назад.

3. Подъем в гору (уклон 30-40°) на носках с ведением футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с рюкзаком на спине (вес 10-15 кг).

То же, с противодействием партнера — партнер сзади удерживает за поясницу.

То же, с выполнением передачи головой (бедром, стопой, ~~задней~~ бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — третий партнер перемещается назад.

3. 4. Пляска вприсядку.

То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью, бедром, ~~задней~~ задней стороной стопы) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

3. 5. Вытягивание носком вытянутой ноги в положении «лежа на спине» партнер сзади с согнутыми ногами» постепенно отодвигает партнером футбольного мяча (фот. 6).





3. Остановка носком вытянутой ноги в положении «лежа на спине» («упор сзади с согнутыми ногами») бросаемого партнером футбольного (волейбольного теннисного) мяча (фот. 7).



Фот. 7.

4. Прыжки из приседа на носках с выпрямлением ног вперед в время прыжка (фот. 8).

То же, с продвижением прыжками.

То же, с продвижением прыжками и поворотами на 90°.

То же, с выполнением остановки подъемом (носком) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (фот. 9).

То же, с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

Те же варианты на песке (на снегу).

Те же варианты в воде (глубина 50-60 см).



Фот. 8.

1. Разгибание (сгибание) стопы хватом рукой в положении «лежа на животе».

2. Сгибание-разгибание стопы с надетыми на носки лямками эспандера в упоре спиной к согнутым ногам — эспандер крепится за гимнастическую стенку.

3. Пружинящие наклоны назад в положении «сед на носках, ноги врозь, руки в стороны».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (фот. 10).

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.



Фот. 9.

### *Отведение-приведение, пронация-супинация*

1. Повороты стоп наружу-внутри в положении «стойка на носках, ноги врозь».

То же, с прижатыми носками к голеним волейбольными мячами.

2. Повороты стоп наружу-внутри в положении «сед, ноги врозь».

То же, с прижатыми носками к голеним футбольными (волейбольными) мячами (фот. 11).

3. Сведение-разведение пяток в положении «стойка на носках».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

4. Сведение-разведение коленей руками с переходами на внутренние наружные своды стоп в положении «наклон, руки на колени».

То же, в положении «упор сзади с согнутыми ногами» — осуществляется усилиями партнера.

5. Пружинящие подъемы из положения «вис присев хватом за гимнастическую стенку, ноги врозь пошире носками наружу».

6. Пружинящие прогибания из положения «вис стоя хватом за гимнастическую стенку, ноги врозь пошире носками наружу».

7. Пружинящие подъемы из положения «вис хватом сзади за



Фот. 10.

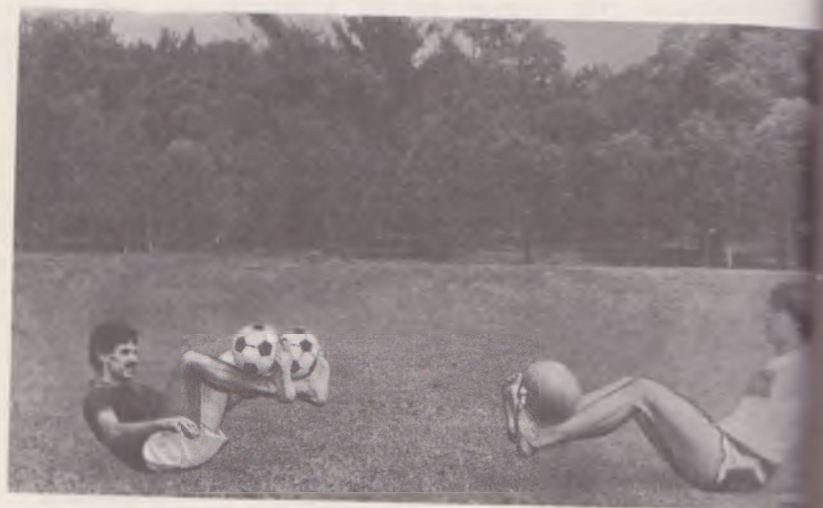
гимнастическую стенку, сидя на пятках, но врозь пошире носками наружу».

То же, с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

4. Пружинящие подгибания из положения «вис стоя хватом за гимнастическую стенку, ноги врозь пошире носками наружу».

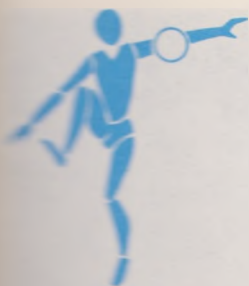
То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью, бедром) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.



Фот. 11.





## ПОДВИЖНОСТЬ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Подвижность в коленных суставах имеет важное значение для выполнения ударов по мячу ногой, особенно сильных ударов средней и задней частями подъема, передач внешней частью подъема, передач с фланга без поворота туловища в борьбе с соперником, установок опускающихся мячей ногой с последующим подъемом мяча, обманных движений, отбора мяча в выпаде и в падении.

### *Сгибание-разгибание*

А. 1. Сгибание-разгибание ног в положении «лежа на спине, ноги вверх, на ступнях лежит второй партнер лопатками вниз».

То же, с выполнением вторым партнером передачи подъемом через себя бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — третий партнер располагается сзади первого и второго партнеров.

То же, с переменной позиции третьим партнером после броска мяча.

То же, с расположением третьего партнера лицом ко второму партнеру, передачу принимает четвертый партнер.

То же, с переменной позиции четвертым партнером после броска мяча третьим партнером.

Б. 1. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между ногами футбольным мячом.

То же, с расположенными вдоль спины двумя футбольными мячами (фот. 12).

Б. 2. Приседания в парах спиной друг к другу с постепенным подъемом точек опоры.

Б. 3. Приседания в парах спиной друг к другу на одной ноге.

То же, с выполнением передач подъемом через себя бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей — третий и четвертый партнеры располагаются спиной к первому и второму партнерам; первый выполняет передачу четвертому, второй — третьему (фот. 13).

То же, с переменной позиций третьим и четвертым партнерами после броска мяча.

В. 1. Сгибание ноги в коленном суставе в положении «лежа на спине, ноги вверх» — осуществляется усилиями партнера.

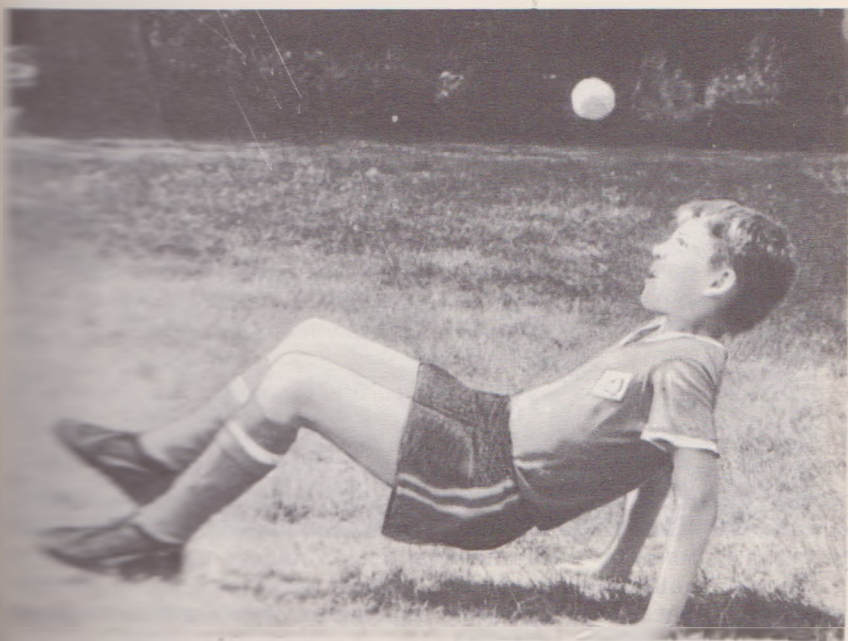




Фот. 12.

Фот.





1. Упражнения тела «велосипед» в положении «лежа на спине,

Тело с выключением передачи подъемом через себя бросаемого футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер располагается сзади.

2. Упражнения в горизонтальной позиции партнером после броска мяча.

Тело с выключением передач левой и правой ногой через себя бросаемого мяча в третьем партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей — партнеры располагаются сзади; броски осуществляются последовательно.

3. Упражнения с одновременными бросками мячей.

4. Упражнения в положении «стойка на лопатках».

5. Упражнения с выносом вперед в положении «упор сзади с согнутыми коленями».

6. Упражнения с выключением передачи головой (грудью) бросаемого футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер располагается вперед (фот. 14).

7. Упражнения с выключением передачи подъемом (бедром, грудью) бросаемого мяча партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — передачу принимает третий партнер.

8. Упражнения с высоким подниманием бедер по песку (по

9. Упражнения с глубина 80-90 см).

10. Упражнения с прыжком по доске (снегу).

То же, в воде (глубина 40-50 см).

7. Прыжки в полуприседе (в приседе) с выполнением передач грудью (головой, подъемом, бедром, стопой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (фот. 15).

То же, на батуте.

**В. 1.** Быстрые группировки с зажатым между стопами футбольным (набивным) мячом из положения «лежа на спине».

То же, с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

**2.** Сгибание-разгибание ног с зажатым между стопами футбольным (набивным) мячом в положении «лежа на животе» (фот. 16).

Примечание: при выполнении такого типа упражнения необходимо стремиться к касанию пятками ягодиц.

То же, в положении «стойка на лопатках».

**3.** Бросание голеними посредством разгибания ног в коленные суставах зажато между стопами футбольного (набивного) мяча из положения «лежа на спине с согнутыми ногами с зажатым между стопами мячом» — мяч передается стоящему сзади партнеру.

То же, с выполнением после броска мяча остановки грудью (головой) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением после броска мяча передачи головой (грудью) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

**4.** Выполнение удара через себя по футбольному (волейбольному) мячу.



Фот. 15.





17. Передача (футбольного, волейбольного, теннисного) мячу стопами с зажатом между стопами футбольным (волейбольным) мячом разгибанием ног в коленных суставах в положении «лежа на спине с согнутыми ногами с зажатом между стопами мячом» — партнер бросает мяч сзади (фот. 17).

То же, с выполнением после удара передачи головой (грудью) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

18. Прыжки вверх с зажатом между стопами футбольным (волейбольным) мячом — стараться коснуться коленями груди (фот. 18).

19. Движение пятками прыжком вверх зажатого между стопами футбольного мяча в направлении «назад-через себя-вперед» (фот. 19).

20. Перекаты вперед-назад в положении «лежа на животе с зажатом пятками сзади».

То же, с выполнением при перекате назад остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

21. Наклоны назад хватом за пятки из положения «стойка на коленях».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (фот. 20).

То же, с выполнением передачи грудью через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — последний привлекает третий партнер.





Фот. 17.



Фот. 18.



Фот. 19.

В. Наклоны назад из стойки ноги врозь — стараться коснуться пальцами пяток.

Примечание: упражнение выполняется со страховкой партнера: стать сбоку и поддерживать руками под спину.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

А. Забрасывание голени назад в положении «стойка на одной ноге с опорой (без опоры) руками».

Те же варианты, что в упражнении Г. 2.

Б. Пружинящее сгибание ноги в коленном суставе и голеностопном суставе хватом руки за носок в положении «стойка на одной ноге».

Те же варианты, что в упражнении Г. 2. (вариант первый — см. 21).

В. 1. Сгибание-разгибание ноги в коленном суставе с закреплением за гимнастическую стенку амортизатором в положении «стойка спиной к гимнастической стенке».

То же в положении «стойка лицом к гимнастической стенке».

В. Сгибание-разгибание ног с закрепленным за гимнастическую стенку амортизатором в положении «лежа на спине спиной к гимнастической стенке».





Фот. 21.

## Пронация-супинация

Е. 1. Повороты голей внутрь-наружу в положении «сид, нога вверх».

То же, усилиями партнера.

То же, с выполнением остановки головой (грудью) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи через себя подъемом второй ноги бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — третий партнер бросает мяч сзади.

То же, с переменой позиции третьим партнером после броска мяча.

2. Повороты голени внутрь-наружу в положении «сид, нога вверх».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передач через себя левой и правой ногой бросаемых вторым и третьим партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей — партнеры располагаются сзади, броски мячей осуществляются последовательно.

То же, с одновременными бросками мячей.

3. Повороты голени внутрь-наружу с прижатым носком к голени волейбольным мячом в положении «стойка, нога вперед».

То же, с двумя волейбольными мячами в положении «сид, нога вверх».

То же, с передачей грудью через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — передачу принимает третий партнер.

Ж. 1. Круговые движения коленями в полуприседе.



То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

2. Круговые движения голенями с зажатым между стопами футбольным (набивным) мячом в положении «сед, ноги вверх».

То же, с выполнением удара через себя по футбольному (волейбольному, теннисному) мячу стопами с зажатым между стопами футбольным (набивным) мячом — мяч бросает стоящий сзади партнер.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

3. Круговые движения голенью в положении «лежа на животе, согнутая в коленном суставе нога вверх».

То же, двумя ногами.

То же, с выполнением передачи пяткой через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер располагается лицом к выполняющему передачу.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

То же, с выполнением передач пяткой левой и правой ноги через себя бросаемым вторым и третьим партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей — партнеры располагаются лицом к выполняющему передачи; броски мячей осуществляются последовательно.

То же, с одновременными бросками мячей.



## ПОДВИЖНОСТЬ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ

Отличительная для футбола подвижность в тазобедренных суставах играет очень важную роль прежде всего в единоборствах, контроле мяча в подкате, в выпаде, в шпегате. Весьма существенны также данные характеристики в технике ударов по мячу срединной и внутренней частями подъема (замах, проводка мяча), в выполнении передач с фланга без поворота туловища. Недостаточная подвижность в тазобедренных суставах лишает футболиста возможности выполнения столь эффективных технических приемов, как остановка высоколетящего или опускающегося мяча высоким или носком, что так характерно для южноамериканских игроков. И, наконец, развитие гибкости в данном аспекте способствует значительному снижению уровня специфического травматизма футболистов.



## Сгибание-разгибание

А. 1. Пружинящие подтягивания колена к груди с помощью рук в положении «стойка на одной ноге» — туловище не наклонять.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

2. Сгибание ног до касания носками пола (грунта) за головой из положения «лежа на спине».

То же, с зажатым между стопами футбольным (набивным) мячом (фот. 22).

То же, с выполнением остановки грудью (головой) при разгибании бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью (головой) при разгибании бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

3. Сгибание ног с опусканием носков за голову ниже плоскости опоры из положения «лежа на спине» на гимнастической скамейке.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

4. Попеременное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине».

То же, с доставанием вытянутым носком футбольного мяча постепенно поднимаемого партнером.

То же, с выполнением остановки подъемом (носком) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (фот. 23).



Фот. 22.



То же, с выполнением передачи подъемом через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сзади.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

То же, с выполнением удара подъемом через себя по опускающему футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — партнер бросает мяч спереди; удар выполняется в ворота, защищаемые партнером.

5. Поочередное сгибание ног, стараясь коснуться носками (или пятками) за головой, из положения «стойка на лопатках».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) при разгибании бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

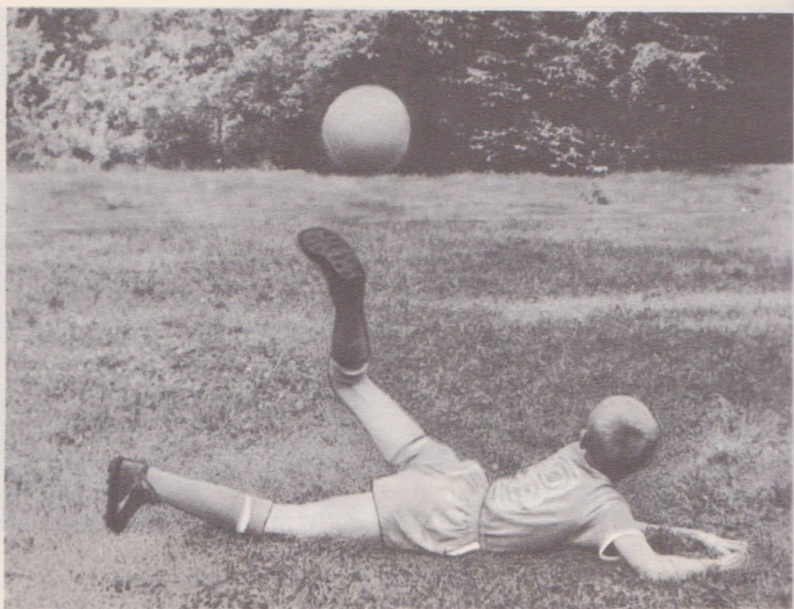
То же, с выполнением передачи головой (грудью) при разгибании бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

6. Поочередное поднимание ног в положении «лежа на животе».

То же, с доставанием носком футбольного мяча, постепенно поднимающимся партнером.

То же, с выполнением остановки пяткой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи пяткой через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (рис. 24).



Фот. 24.



Фот. 25.



- То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.
- То же, с выполнением передачи пяткой через себя опускающего футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сзади, передачу принимает третий партнер.
- То же, с переменной позиции третьим партнером после броска мяча вторым партнером.
- То же, с подъемом прямых ног, головы и плеч в положении «лежа спиной» — в поясничном отделе позвоночника не сгибаться.
- То же, с выполнением остановки головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (фот. 26).
- То же, с выполнением передачи грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.
- То же, с выполнением передачи подъемом через себя опускающего футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сзади.
- То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.
- То же, с зажатым между стопами футбольным (набивным) мячом.
- В. 5. Мяч прямой ногой вперед-назад в парах — боком друг к другу, с опорой рукой о плечо партнера.
- То же, с доставанием впереди-сзади вытянутым носком футбольного мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером (фот. 27).
- То же, с доставанием вытянутыми носками впереди-сзади первым и вторым партнерами футбольных мячей, постепенно поднимаемых третьим и четвертым партнерами.
- То же, с выполнением остановок носком-пяткой первым и вторым партнерами бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей.
- То же, с выполнением передач подъемом через себя-пяткой первым и вторым партнерами бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей.
- В. 6. Мяч ногой назад в парах — лицом друг к другу, с опорой рукой о плечо партнера.
- То же, с выполнением остановок пяткой первым и вторым партнерами бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей (фот. 27).
- То же, с выполнением передач пяткой через себя первым и вторым партнерами бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей.
- В. 7. Танцевальные махи ногой назад-руками вверх назад, ногой вперед-руками вниз назад.
- То же, с доставанием вытянутым носком впереди постепенно поднимаемого партнером футбольного мяча (фот. 28).
- То же, с доставанием вытянутым носком сзади постепенно поднимаемого партнером футбольного мяча.





Фот. 26а.



Фот. 26б.



Photo 27



Photo 28

То же, с доставанием вытянутым носком вперед-сзади футбольных мячей, постепенно поднимаемых вторым и третьим партнерами.

То же, с выполнением остановок носком-пяткой бросаемых вторым и третьим партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей.

4. Отбор ногами в парах опускающегося футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — мяч бросает третий партнер (фот. 29).

5. Остановка ногой опускающегося футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — мяч бросает партнер (фот. 30).

**В. 1.** Наклоны в положении «нога на опоре на уровне пояса» с постепенным увеличением высоты опоры.

2. Прогибания в положении «стоя спиной к гимнастической стенке», перебирая жерди руками вниз.

То же, с выполнением остановки бедром бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча.

3. Пружинящие приседания в выпаде со сменой ног прыжком.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — передачу принимает третий партнер.



Фот. 29.



Фот. 30.



С. 1. Мати ногами до положения «шпагат» в висе на кольцах (перекладинах).

То же, с составанием впереди-сзади вытянутым носком удерживаемых вторым и третьим партнерами футбольных мячей.

То же, с выбиванием впереди-сзади вытянутым носком-пяткой удерживаемых вторым и третьим партнерами футбольных (теннисных) мячей.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с фиксацией «шпагата» на время.

2. Разведение ног в «шпагат» с пружинящими полуприседаниями (приседаниями).

То же, с выполнением остановки головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

3. Шпагатизация с захватом руками стоп в положении «лежа на спине».

То же, с выполнением остановки грудью бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

### *Отведение-приведение*

1. 1. Крутовые (восьмеркообразные) движения ногой внутрь-наружу в положении «стойка, нога в сторону».

То же, с прижатым носком к голени волейбольным мячом.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

2. Диверсита ноги внутрь-наружу в положении «стойка, нога в сторону».

То же, двумя ногами в положении «лежа на спине, ноги вверх».

То же, с прижатыми носками к голням волейбольными мячами.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

3. Широкие разведение-скрестное сведение прямых ног в положении «стойка на спине, ноги вверх».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением удара подъемом по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — партнер бросает мяч сверху, удар выполняется в ворота, защищаемые врагом.



4. Поочередное отведение ног в стороны в положении «сед, но скрестно».

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

Е. 1. Сед на левом-правом бедре из положения «стойка на лямках, ноги врозь».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

2. Отведение ноги в сторону при наклоне (наклоне назад, наклоне в противоположную сторону).

То же, с выполнением передачи внешней стороной стопы бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сбоку.

То же, с выполнением удара подъемом по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — партнер бросает мяч сбоку; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

3. Махи ногой в сторону-внутри в парах лицом друг к другу, опорой руками о плечи партнера.

То же, с доставанием вытянутыми носками при движении в стороны футбольных мячей, постепенно поднимаемых третьим и четвертым партнерами.

То же, с выполнением передач внешней стороной стопы при движении ног в стороны бросаемых третьим и четвертым партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей.

То же, с выполнением удара подъемом первым (вторым) партнером по бросаемому третьим партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

4. Отведение ноги в сторону в положении «лежа на боку» (фот. 31).

То же, с доставанием вытянутым носком постепенно поднимаемого партнером футбольного мяча.

То же, с выполнением остановки внешней стороной стопы бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч со стороны головы.

То же, с выполнением передачи внешней стороной стопы бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч со стороны головы.

То же, с переменой позиции партнером после броска мяча.

5. Отведение ноги в сторону в основной стойке.

То же, с выполнением остановки внешней стороной стопы бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сбоку (фот. 32).

То же, с выполнением передачи внешней стороной стопы бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сбоку.



Мальчик лежит на спине, вытянув ноги.



Мальчики играют в футбол.

**Ж. 1.** Пружинящие наклоны в положении «сид, одна нога в перед, вторая согнута в сторону».

То же, с выполнением при выпрямлении остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением при выпрямлении передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

**2.** Пружинящие наклоны, стоя боком к гимнастической стенке, голень на жерди на высоте таза.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

**3.** Отведение ноги в сторону при приседании на второй ноге в положении «основная стойка».

То же, с выполнением передачи внешней стороной стопы бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сбоку.

**4.** Пружинящие полуприседания (приседания) в положении «стойка, ноги врозь пошире».

То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — передачу принимает третий партнер.

**5.** Разведение ног в «поперечный шпагат» с пружинящими полуприседаниями (приседаниями).

То же, с выполнением остановки головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.



## **ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА**

Оптимальная подвижность в суставах позвоночного столба обуславливает эффективность выполнения остановок грудью, обманных движений, переводов мяча и, конечно, ударов по мячу головой в прыжке. Возможность достаточно далеко отводить на

при замахе способствует увеличению силы удара, создает благоприятные условия для ориентировки в предупредной ситуации, затрудняя действия вратаря.

### *Сгибание-разгибание*

1. Пружинящие наклоны до касания грудью бедер с захватом руками ног из положения «основная стойка, ноги вместе прямо».

2. Пружинящие наклоны из положения «сед, ноги врозь пошире».

То же, усилиями партнера.

3. Пружинящие наклоны из положения «стоя спиной к гимнастической стенке, наклон, хват за жердь на уровне голеностопных суставов» — стараться коснуться грудью бедер.

4. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения «стойка на коленях».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (рис. 22).

То же, с выполнением передачи головой (грудью) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи грудью через себя бросаемого



рис. 22



партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — передачу принимает третий партнер.

5. Наклоны назад из положения «стойка, ноги врозь» — стараться коснуться пяток руками.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

Примечание: Упражнения А. 5. выполняются со страшной партнером: стать сбоку и поддерживать игрока руками и спиной.

6. Прогибания с опорой руками сзади из положения «сидеть на пятках» (фот. 34).

Те же варианты, что в упражнении А. 4.

Б. 1. Поднимание таза из положения «упор сзади с согнутыми ногами».

То же, с выполнением передачи грудью через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — передачу принимает третий партнер.

2. Сид углом, руки вперед из положения «лежа на спине» стараться коснуться руками прямых ног.

То же, с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (фот. 35).

3. Прогибания подниманием рук и ног в положении «лежа на животе, руки вперед».

То же, с зажатыми между ступнями ног и руками футбольными (набивными) мячами (фот. 36).

4. Передачи руками футбольного мяча в парах из положения «лежа на животе лицом друг к другу».

То же, с постепенным увеличением расстояния между партнерами.



Фот. 34.



Фот. 36



Фот. 35

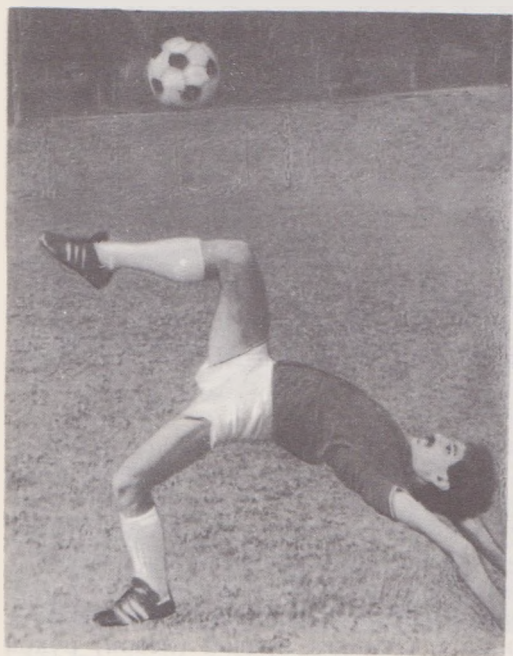
3. Выполнение остановки грудью футбольного (волейбольного, теннисного) мяча из положения «лежа на животе» без опоры руками — мяч бросает партнер (фот. 37).

4. Выполнение передачи головой футбольного (волейбольного, теннисного) мяча из положения «лежа на животе» без опоры руками — мяч бросает партнер.

5. 1. Выпад левой (правой) ногой с наклоном назад, разнонаправленным поворотом туловища и касанием правой (левой) рукой мяча задней ногой.



Фот. 37.



Фот. 38.



То же, с выполнением передачи грудью через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер принимает третий партнер.

То же, с переменной позиции третьим партнером после броска мяча вторым партнером.

3. «Мост» из положения «лежа на спине».

То же, с выполнением передачи подъемом через себя бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сзади (фот. 38).

Примечание: упражнения «мост» выполняются с помощью и страховкой партнера: стать сбоку и поддерживать игрока руками под спину.

4. «Мост» наклоном назад.

5. «Мост» из стойки на руках.

### *Наклоны в стороны*

Г. 1. Полуприсед с поворотами туловища влево-вправо из положения «основная стойка».

То же, с выполнением передач грудью влево-вправо бросаемых партнером и третьим партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей.



То же, с выполнением передач грудью через себя влево-вправо бросаемых вторым и третьим партнерами футбольных (волейбольных, теннисных) мячей — передачи принимает четвертый партнер.

2. Наклоны влево-вправо, стараясь коснуться локтем пола (грунта) из положения «сед ноги врозь, руки за голову» — прямые ноги фиксируются партнером.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

3. Поднимание ног с зажатым между стопами футбольным мячом в положении «лежа на боку».

То же, с одновременным подниманием туловища (фот. 39).

То же, с выполнением остановки грудью бросаемого партнером футбольного мяча (фот. 40).

4. Опускание ног влево-вправо в положении «лежа на спине, руки вверх, прямые ноги подняты вместе вверх» — руки фиксируются партнером.

То же, с зажатым между стопами футбольным (набивным) мячом (фот. 41).



Фот. 40.



Fig. 41



СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ЛОВКОСТЬ



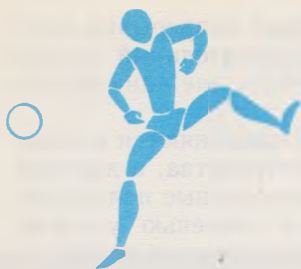
Футбол состоит из единоборств, в которые непрерывно вступают игроки соперничающих команд. Содержательный анализ этой интересной, сложной, многообразной игры вне единоборств выведет просто бессмысленным.

Многие передачи в современном футболе выполняются в сложных условиях — при дефиците времени, пространства, в жестком контакте с соперником. Отсюда самые разнообразные положения футболиста, характеризующиеся различной степенью устойчивости, зрительного контроля ситуации, включением в работу — помимо зрительного и слухового — тактильного и двигательного анализаторов. Все большее применение получают такие сложные в координационном отношении технико-тактические действия, как передачи с флангов без поворота туловища при активном противодействии соперника, передачи мяча грудью в опорном и безопорном положении, сбрасывания мяча головой в прыжке. Эти сложные, но весьма эффективные приемы требуют гораздо более высокого уровня развития специальной гибкости и ловкости по сравнению с прежним футболом.

Со все большими трудностями сталкивается футболист, выполняющий удар в ворота. При высокой насыщенности зон наиболее вероятного поражения ворот обороняющимися игроками, тактически грамотно осуществляющими взаимодействия, удар производится, как правило, из неудобной малоустойчивой позы при существенном ограничении во времени и пространстве и ограниченных возможностях сенсорной ориентации. В связи с этим высокого уровня специальной ловкости требуют не только традиционно сложные в координационном отношении удары — удары ногой, удар в падении — но и обычные удары различными частями подъема и головой.

Выполнение единоборств, обманных движений, ведения мяча предъявляет высокие требования к владению телом в ситуациях, связанных с необходимостью сохранения равновесия. Чем выше устойчивость игрока, тем больше у него возможностей к продолжению действий в контактных ситуациях неустойчивого равновесия и тем самым к продолжению владения инициативой, что всегда имеет в футболе первостепенное значение. Вместе с тем падения футболистов, которые неизбежны, должны сопровождаться приемом, позволяющим избежать ушибов и других травм и немедленно вернуться к выполнению игровых действий.

Особое значение специальная ловкость футболиста имеет при ударе головой в прыжке — столь сложном и важном технико-тактическом действии современного футбола. Здесь требуются высококачественный расчет ситуации (выбор позиции, момента отталкивания) на основе сенсо-моторных координат, тактического мышления и оперативное управление телом в воздухе, должное обеспечить определенный период «зависания» для оценки расположения игроков, принятия и выполнения решения.



## ПРИЗЕМЛЕНИЯ И ПАДЕНИЯ

Обычно данным элементам не уделяется внимания в тренировке полевых игроков. Видимо, это происходит по той причине, что приземления и падения не служат ни основными, ни вспомогательными действиями, как, скажем, в игре футбольного вратаря или волейболиста. Они являются результатом — а падение еще и нежелательным — выполнения технических приемов. Иногда можно слышать, что и подкат не следует рассматривать в качестве очень эффективного средства, поскольку, падая, игрок якобы выбывает из борьбы. А подкат тем временем успешно применяет все большее число футболистов.

Есть целый ряд положений, в которых футболист не может упасть. Однако если он будет специально тренирован, его падения не приведут к травмам и будут длиться минимально короткое время. С другой стороны, тренировка приземлений позволит уменьшить число ситуаций, в которых футболист теряет равновесие.

Предлагаемые в данном разделе упражнения направлены на тренировку приземлений и падений, характерных для игры в футбол. При завершении каждого из упражнений футболист должен стремиться как можно быстрее принять «рабочую стойку» — то есть обычное положение на футбольном поле, удобное для начала или продолжения игровых действий.

А. 1. Поднимание на носки с мягким опусканием на пятки и принятием исходного положения «рабочая стойка».

2. Поднимание на носки с мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе) и принятием исходного положения «рабочая стойка».

3. Прыжок вверх с места с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки и принятием исходного положения «рабочая стойка».

То же, с выполнением остановки грудью в прыжке бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) в прыжке бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

4. Прыжок вверх с камеры с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе) и принятием исходного положения «рабочая стойка» (см. книгу грамму 11, с. 90—91).



Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

Б. Прыжок вверх спиной вперед с камеры с поворотом в прыжке группировкой в полуприседе (приседе) и принятием исходного положения «рабочая стойка».

Те же варианты, что в упражнении А. 3.

В. Прыжок вверх толчком одной ноги с разбега с приземлением и продолжением бега.

Примечание: здесь и далее в зависимости от принимаемой позы приземление осуществляется мягким опусканием с носков на пятки или с последующей группировкой в полуприседе (приседе).

Г. Прыжок с выполнением удара головой в прыжке по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

Д. Прыжок ноги врозь через козла с разбега с приземлением и продолжением бега — высота снаряда 110-120 см, мостик на расстоянии 0,5-1 м.

Примечание: здесь и далее козел устанавливается в ширину, приземление — на гимнастический мат, страховку в месте приземления осуществляет тренер.

Е. Прыжок с выполнением остановки грудью после приземления партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

Ж. Прыжок с выполнением передачи головой (грудью) после приземления бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

З. Прыжок с выполнением удара ногой после приземления по неподвижному футбольному (волейбольному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

И. Прыжок согнув ноги через козла с разбега с приземлением и продолжением бега — высота снаряда 110-120 см, мостик на расстоянии 0,5-1 м.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

К. Бег с прыжками вверх толчком одной ноги и имитацией удара мячу головой в прыжке.

Примечание: здесь и далее бег в медленном (среднем) темпе в колонне по одному вокруг поля (зала).

Л. Чехарда в беге — первый в колонне останавливается и принимает положение «стойка согнувшись, голова вниз»; второй перепрыгивает через первого, продолжает бег, останавливается на расстоянии 5-7 м от первого и занимает то же положение; третий перепрыгивает через первого и второго, продолжает бег, останавливается на расстоянии 5-7 м от второго, занимает то же положение и т. д.; после того как через первого перепрыгнет последний партнер, первый начинает бег с перепрыгиванием через второго и т. д.

11. Бег с напрыгиванием на тумбы и спрыгиванием с тумб — высота тумбы 0,8-0,9 м, расстояние между тумбами 2-3 м, количество тумб — 10-15.

12. Бег с перепрыгиванием через барьеры — высота барьера 0,5-0,6 м, расстояние между барьерами 3-4 м, количество барьеров — 15-20.

13. Бег с прыжками вверх и поворотами в прыжках на  $180^\circ$ .

14. Бег с выполнением передач головой (грудью) в прыжке футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — мячи бросают два-три партнера, располагающиеся на пути движения.

15. Бег с выполнением ударов головой в прыжке по футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — мячи бросают четыре партнера, располагающиеся по два в зоне каждого ворот; удары выполняются в ворота, защищаемые вратарями.

16. Бег в колонне по два вокруг поля (зала) с прыжками вверх в парах и имитацией борьбы головой за мяч в прыжке.

**Б. 1.** Поднимание на носки с мягким опусканием на пятки, грудью вперед и принятием исходного положения «рабочая стойка».

То же, с выполнением остановки грудью при падении на (фот. 42) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.



Фот. 42.

То же, с выполнением удара подъемом через себя при падении назад по опускающемуся футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — партнер бросает мяч сзади; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

2. Поднимание на носки с мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе), кувырком назад и принятием исходного положения «рабочая стойка».

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

3. Соскок назад с возвышения (30-40 см) с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки и принятием исходного положения «рабочая стойка».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) в фазе полета бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) в фазе полета бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

4. Соскок назад с возвышения (50-60 см) с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе) и принятием исходного положения «рабочая стойка».

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

5. Соскок назад с возвышения (60-65 см) с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе), перекатом на спине назад-вперед и принятием исходного положения «рабочая стойка».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) при падении назад бросаемого партнером футбольного (теннисного) мяча.

То же, с выполнением удара подъемом через себя при падении назад по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

6. Соскок назад с возвышения (60-65 см) с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе), кувырком назад и принятием исходного положения «рабочая стойка».

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

7. Прыжок вверх с места с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе), перекатом на спине назад-вперед и принятием исходного положения «рабочая стойка».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) при падении назад бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением удара подъемом через себя при падении назад по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.



2. Прыжок вверх с места с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе), кувырком назад и принятием исходного положения «рабочая стойка».

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

3. Прыжок вверх толчком одной ноги с разбега с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе), перекатом на спине назад-вперед и принятием исходного положения «рабочая стойка».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) при падении назад бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи подъемом через себя при падении назад бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — передачу принимает третий партнер.

То же, с переменой позиции третьим партнером после броска мяча вторым партнером.

4. Прыжок вверх толчком одной ноги с разбега с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, группировкой в полуприседе (приседе), кувырком назад и принятием исходного положения «рабочая стойка».

То же, с выполнением остановки грудью (головой) при падении назад бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) при падении назад бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменой позиции партнером после броска мяча.

Г. 1. Кувырок вперед с последующей группировкой и принятием исходного положения «рабочая стойка».

То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром, спиной) после кувырка бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением удара ногой (головой) после кувырка по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

2. Кувырок вперед в беге с последующей группировкой и принятием положения бега.

То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром, спиной) после кувырка бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и последующим ведением мяча.

То же, с выполнением остановки грудью (головой) в прыжке после кувырка бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и последующим ведением мяча.

То же, с выполнением удара ногой (головой) после кувырка по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с выполнением  
ударом головой в прыжке после  
сброса по бросаемому  
партнером футбольному (волей-  
больному) мячу — удар вы-  
полняется в ворота, защища-  
емые вратарем.

3. Кувырок вперед в беге  
после подножки партнера с  
продолжением бега.

То же, при ведении фут-  
больного (волейбольного) мя-  
ча с продолжением ведения.

■ 1. Падение на левый  
(правый) бок из положения  
«рабочая стойка» («полуприсед») с  
вынесением левой (правой)  
руки вперед, перекатом с бед-  
ра на заднюю поверхность  
надплечья и принятием с по-  
мощью руки и ног положения  
«рабочая стойка» (фот. 43).

То же, с выполнением  
остановки грудью (головой)  
при падении бросаемого парт-  
нером футбольного (волей-  
больного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) при падении  
бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного)

То же, с переменой позиции партнером после броска мяча.

2. Падение на левый (правый) бок из положения «рабочая  
стойка» с вынесением левой (правой) руки вперед, последователь-  
ным перекатом голень-бедро-задняя поверхность надплечья и при-  
нятием с помощью руки и ног исходного положения (фот. 44).

То же, после толчка партнера в плечо (в спину).

То же, с выполнением остановки грудью (головой, бедром) при  
падении бросаемого третьим партнером футбольного (волейболь-  
ного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) при паде-  
нии бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного,  
теннисного) мяча.

То же, с переменой позиции третьим партнером после броска

3. Падение на левый (правый) бок в беге после подножки парт-  
нера с вынесением левой (правой) руки вперед, последовательным  
перекатом голень-бедро-задняя поверхность надплечья, поднима-  
нием с помощью руки и ног и продолжением бега.



Фот. 43.

То же, с выполнением после поднимания передачи ногой (головой) бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением после поднимания удара ногой (головой) по бросаемому третьим партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

4. Падение на левый (правый) бок при ведении футбольного (волейбольного) мяча после подножки партнера с вынесением левой (правой) руки вперед, последовательным перекатом на лень-бедро-задняя поверхность надплечья, подниманием с помощью руки и ног и продолжением ведения.

То же, после выполнения партнером подката.

Е. 1. Падение вперед вбок в упор лежа со сгибанием ближней ноги в сторону и принятием с помощью ближней ноги и рук исходного положения «рабочая стойка» (фот. 45).

То же, после толчка партнера в плечо (в спину).

То же, с выполнением остановки грудью (головой) при падении бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с выполнением передачи головой (грудью) при падении бросаемого третьим партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменной позиции третьим партнером после броска мяча.

2. Падение вперед вбок в упор лежа в беге после подножки



Фот. 44.





...со сгибанием ближней ноги в сторону, подниманием с по-  
...ближней ноги и рук и продолжением бега.

...с выполнением передачи головой (грудью) при падении  
...третьим партнером футбольного (волейбольного, тен-  
...мяча.

...с переменной позиции третьим партнером после броска

...с выполнением после поднимания удара ногой по не-  
...футбольному (волейбольному) мячу — удар выпол-  
...в ворота, защищаемые вратарем.

...вперед вбок в упор лежа при ведении футбольного  
...мяча после подножки партнера со сгибанием  
...ноги в сторону, подниманием с помощью ближней ноги  
...продолжением ведения.

...после выполнения партнером подката.

...на камеру с последующим падением вперед  
...лежа со сгибанием ближней ноги в сторону и подни-  
...с помощью ближней ноги и рук в исходное положение «ра-  
...» (кинограмма 1).

...с выполнением после поднимания удара ногой по не-  
...футбольному мячу — удар выполняется в ворота,  
...вратарем.

...выход в стойку на руках толчком одной и махом  
...с приземлением на носки, мягким опусканием на пят-  
...на спине назад-вперед и подниманием в исходное  
...«рабочая стойка».

Примечание: в упражнениях данного типа при приземле-  
...следует ставить ноги на некотором удалении от места опоры  
...ближе к себе.



Кинограмма 1.

То же, с выполнением удара подъемом через себя при падении по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с выполнением передачи грудью через себя при падении бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — передачу принимает третий партнер.

То же, с переменной позиции третьим партнером после броска мяча вторым партнером.

2. Неполный выход в стойку на руках толчком одной и другой ноги с приземлением на носки, мягким опусканием на пятки, кувырком назад и подниманием в исходное положение «рабочая стойка».

То же, с выполнением после поднимания остановки грудью (головой, бедром, подъемом, стопой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.



То же, с выполнением после поднимания удара ногой по броску партнером футбольному (волейбольному, теннисному) — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

3. Чеполный выход в стойку на руках на камере толчком одной ногой, другой ногой с приземлением на носки, мягким опусканием кувырком назад и подниманием в исходное положение «стойка» (кинограмма 2).

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

3. Падение назад шагом вперед и махом другой ноги на батут с подниманием с помощью рук и ног в исходное положение «стойка» — амортизация опорой руками с последующим прыжком с таза на лопатки; при падении поднять таз, голову поднять на себя, мышцы спины держать напряженными.

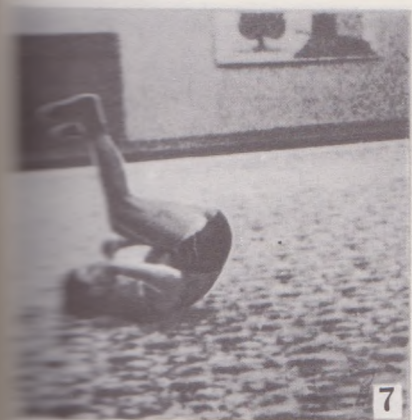
То же, на матах (на траве) (фот. 46).

То же, с выполнением удара подъемом через себя при падении





Кинограмма 2.







Кинограмма 3.





по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с выполнением при поднимании остановки грудью (головой, бедром) бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча с последующим ведением мяча.

2. Падение назад с поворотом на  $180^\circ$ , приземлением вперед вбок в упор лежа со сгибанием ближней ноги в сторону и принятием с помощью ближней ноги и рук исходного положения «рабочая стойка».

То же, после толчка партнера руками в грудь.

3. Падения назад с поворотом на  $180^\circ$  двух партнеров после борьбы головой в прыжке за опускающийся футбольный (волейбольный) мяч с приземлением вперед вбок в упор лежа со сгибанием ближней ноги в сторону, принятием с помощью ближней ноги и рук исходного положения «рабочая стойка» и выполнением удара в защищаемые вратарем ворота партнером, овладевшим мячом — мяч бросает третий партнер.

4. Борьба двух партнеров головой в прыжке за опускающийся футбольный (волейбольный) мяч с кувырком вперед после приземления и выполнением удара в защищаемые вратарем ворота партнером, овладевшим мячом — мяч бросает третий партнер (кик-грамма 3).

То же, с кувырком назад после приземления.

5. Борьба двух партнеров головой в прыжке за опускающийся



Фот. 46.

футбольный (волейбольный) мяч с выполнением после приземле-ния удара в защищаемые вратарем ворота партнером, овладе-вшим мячом — при приземлении стараться не упасть; при потере равновесия падение осуществляется одним из применявшихся в упражнениях способов в зависимости от характера послепрыжко-вой позы; мяч бросает третий партнер.



## УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ

В данном разделе приводятся упражнения, направленные на закрепление и совершенствование умений ориентироваться и действовать в усложненных и сложных условиях игры в футбол — устойчивые позы, нагрузка на вестибулярный аппарат, ограниченный сенсорный контроль.

1. Кувырок вперед из рабочей стойки с последующей передачей ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

Примечание: а) здесь и далее количество кувырков и других акробатических элементов в упражнении устанавливается тренером в зависимости от конкретных условий,

б) здесь и далее в такого типа упражнениях партнер бросает мяч в момент начала выполнения акробатического элемента, если он в упражнении один, или в момент начала выполнения последнего акробатического элемента серии.

То же, с последующим ударом ногой (головой) по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с последующей остановкой грудью (головой, ногой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и ведением мяча.

2. Кувырок вперед из рабочей стойки с последующей передачей ногой (грудью, головой) в прыжке бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

То же, с последующим ударом головой в прыжке по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с последующей остановкой грудью (головой, ногой) в прыжке бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и ведением мяча.

3. Кувырок вперед в беге с последующей передачей ногой (грудью, головой) в прыжке бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же варианты, что в предыдущем упражнении.



4. Кувырок назад из рабочей стойки с последующей передачей ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сзади, передача выполняется этому же партнеру после поворота на 180°.

То же, с последующим ударом подъемом через себя по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — партнер бросает мяч сзади; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем (кинограмма 4).

То же, с последующей остановкой ногой (грудью) с переводом бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и ведением мяча.

5. Кувырок назад из рабочей стойки с последующей передачей ногой (грудью, головой) в прыжке бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с последующим ударом головой в прыжке по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — партнер бросает мяч сзади; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем, после поворота на 180°.

То же, с последующей остановкой ногой (грудью) в прыжке с переводом бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и ведением мяча — партнер бросает мяч сзади, остановка мяча после поворота на 180°.

6. Кувырок назад в беге спиной вперед в медленном темпе с последующей передачей ногой (грудью, головой) в прыжке бросаемого партнером футбольного (теннисного) мяча.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

7. Кувырок боком из рабочей стойки с последующей передачей ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с последующим ударом ногой по неподвижному футбольному (волейбольному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с последующей остановкой ногой (грудью) с переводом бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и ведением мяча.

8. Кувырок боком из рабочей стойки с последующей передачей ногой (грудью, головой) в прыжке бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с последующим ударом головой в прыжке по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с последующей остановкой ногой (грудью) в прыжке с переводом бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и ведением мяча.

9. Кувырок боком в беге приставным шагом с последующей передачей ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

То же, с последующим ударом ногой с полета по бросаемому партнером футбольному (волейбольному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

10. Длинный кувырок вперед из рабочей стойки с последующей передачей ногой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч сзади, передача выполняется этому же партнеру после поворота на 180°.

То же, с последующим ударом ногой по неподвижному футбольному (волейбольному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

11. Длинный кувырок вперед в беге с последующей передачей ногой (грудью, головой) в прыжке бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с последующим ударом ногой по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с последующей остановкой ногой (грудью, головой) в прыжке с переводом бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча и ведением мяча.

Б. 1. Проталкивание футбольного (волейбольного) мяча носком вперед на 7-9 м при сопротивлении партнера с последующим кувырком вперед (длинным кувырком вперед, падением, кувырком назад), бегом и ведением мяча — проталкивание осуществляется после нескольких беговых шагов; партнер удерживает сзади за поясницу, плечи, футболку.

То же, с выполнением удара по мячу ногой после ведения — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

2. Проталкивание футбольного мяча носком вперед на 3-4 м при сопротивлении партнера с последующим падением на мяч, скатыванием по мячу грудью, подниманием и ведением мяча — проталкивание осуществляется после нескольких беговых шагов; партнер удерживает сзади за поясницу, плечи, футболку.

То же, с выполнением удара по мячу ногой после ведения — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

3. Удар по неподвижному футбольному (волейбольному) мячу при сопротивлении партнера — партнер толкает плечом, руками, удерживает руками; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, по летящему мячу после передачи третьего партнера.

4. Отбор волейбольного (теннисного) мяча в подкате у партнера, ведущего мяч.

То же, с последующим кувырком партнера, ведущего мяч, продолжением ведения в случае владения мячом.

5. Ведение футбольного (волейбольного, теннисного) мяча установленным в ряд гимнастическим скамейкам — скамейки фиксируются в неподвижном положении партнерами.

Примечание: в футбольном городке может быть изготовлено специальное стационарное возвышение подобного типа.



Кинограмма 4.





То же, с переходом на ведение по залу (полю) и выполнением удара по футбольному (волейбольному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

6. Отбор в парах катящегося футбольного (волейбольного) мяча с выполнением удара в защищаемые вратарем ворота партнером, овладевшим мячом — мяч посылает третий партнер.

То же, после одновременных падений и поднимания партнеров.

То же, после одновременных кувырков вперед (кувырков назад кувырков боком, длинных кувырков вперед).

7. Отбор в парах головой в прыжке опускающегося футбольного (волейбольного) мяча с выполнением после приземления удара в защищаемые вратарем ворота партнером, овладевшим мячом — мяч бросает третий партнер.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

8. Ведение футбольного мяча с обводкой в обозначенном флажками коридоре (ширина 3-3,5 м) стоящих в колонну по одному оказывающих сопротивление ведущему мячу пяти-шести партнерам (дистанция между партнерами 3-4 м) с последующим выполнением удара в ворота, защищаемые вратарем — партнеры, расположенные посередине коридора в положении «стойка, ноги на ширине плеч», толкают руками, задерживают руками, не имея права отрывать ноги от грунта (пола).

**В.** 1. Жонглирование футбольным (волейбольным) мячом с сопротивлением партнера — партнер толкает плечом, руками.

2. Жонглирование теннисным мячом (фот. 47).

3. Жонглирование ногами футбольным (волейбольным) мячом с удерживаемой партнерами на уровне головы камерой — выполняющий упражнение располагается в центре камеры (кинограмма 5).



Кинограмма 5.

То же, с постепенным спусканием камеры.

То же, с постепенным подниманием камеры от уровня пола.

4. Жонглирование футбольным (волейбольным) мячом на батуте (кинограмме б).

То же, с падениями на спину.

То же, с поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ .

5. Подбивание вверх футбольного (волейбольного) мяча в жонглировании с последующим кувырком вперёд, кувырком боком, кувырком назад, длинным кувырком вперёд), остановкой мяча головой (грудью), ведением мяча и ударом по мячу ногой в ворота, защищаемые вратарем.



Фот. 47.

То же, с выполнением передачи мяча ногой (головой, грудью) после кувырка второму партнеру.

То же, с переменной позиции вторым партнером.

То же, с выполнением удара по мячу ногой после кувырка в ворота, защищаемые вратарем.







Кинограмма 6.

6. Жонглирование футбольным (волейбольным) мячом с кувырками.

Г. 1. Бег пяти-шести партнеров с камерой на плече по кругу с отпусканьем камеры по сигналу тренера и уходом от камеры кувырком вперед (кувырком боком, длинным кувырком вперед).

То же, по сигналу одного из партнеров.

2. Выполнение нескольких кувырков вперед (кувырков боком, длинных кувырков вперед, кувырков назад) с последующим бегом (10-15 м), поворотом на  $180^\circ$  и ударом ногой по неподвижному футбольному мячу в ворота, защищаемые вратарем — выполняется группой пять-шесть человек соревновательным методом.

То же, с ведением мяча с обводкой стоек после поворота до стартовой отметки.

3. Выполнение нескольких кувырков вперед (длинных кувырков вперед) с последующим бегом (7-10 м), десятью поворотами на месте на  $360^\circ$  и ударом ногой по неподвижному футбольному мячу в ворота, защищаемые вратарем — при поворотах принять положение «полупоклон»: руки за голову, голова опущена вниз; выполняется группой пять-шесть человек соревновательным методом.

Примечание: количество и темп поворотов обуславливаются подготовленностью спортсменов.

4. Кувырок вперед сомкнутыми в шеренге тройками (четверками) партнеров по сигналу тренера.

То же, по сигналу одного из партнеров.

То же, с последующей борьбой за катящийся футбольный мяч — мяч посылает тренер.

То же, с последующей борьбой за два катящихся футбольных мяча — мячи посылает тренер.

Д. 1. Переворот боком («колесо») из рабочей стойки с последующей передачей ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.



То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

То же, с последующим ударом ногой (головой) по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с последующей остановкой ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча, ведением мяча и ударом в ворота, защищаемые вратарем.

2. Переворот боком в беге с последующей передачей в прыжке ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.

То же, с переменной позиции партнером после броска мяча.

То же, с последующей остановкой в прыжке с переводом ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча, ведением мяча и ударом по мячу ногой в ворота, защищаемые вратарем.

3. Подбивание вверх футбольного (волейбольного) мяча в жонглировании с последующим переворотом боком, остановкой мяча ногой (грудью, головой), ведением мяча и ударом по мячу ногой в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с выполнением после переворота боком передачи мяча ногой (грудью, головой) второму партнеру.

То же, с переменной позиции вторым партнером.

То же, с выполнением после переворота боком удара по мячу ногой в ворота, защищаемые вратарем.

4. Прыжок-кувырок в отверстие камеры с мягким приземлением и группировку (кинограмма 7).

Примечание: здесь и далее в такого типа упражнениях приземление осуществляется на маты.

То же, с последующей передачей ногой (грудью, головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча.



Кинограмма 7.

То же, с последующей остановкой ногой (грудью, головой) с переводом бросаемого партнером футбольного (волейбольного) мяча, ведением мяча и ударом по мячу ногой в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с последующим ударом ногой (головой) по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

5. Прыжок-кувырок в беге в отверстие камеры с мягким приземлением в группировку.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

6. Подбивание вверх футбольного (волейбольного) мяча в жонглировании с последующим прыжком-кувырком в отверстие



Кинограмма 8.





меры, остановкой мяча ногой (грудью), ведением мяча и ударом по мячу ногой в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с выполнением после прыжка-кувырка передачи мяча ногой (грудью, головой) партнеру.

То же, с выполнением после прыжка-кувырка удара по мячу ногой в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с жонглированием после прыжка-кувырка.

Е. 1. Прыжки на батуте с выполнением передачи ногой (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча (кинограмма 8).

2. Прыжки на батуте лицом к стене с выполнением остановки ногой (грудью, головой) бросаемого партнером и отраженного от



стены футбольного (волейбольного) мяча — партнер бросает мяч сзади.

3. Прыжки на батуте лицом к стене с выполнением передачи ногой бросаемого партнером и отраженного от стены футбольного мяча — передача выполняется ударом мяча о стену; партнер бросает мяч сзади.

4. Прыжки на батуте лицом к стене с поворотом на  $180^\circ$  по сигналу партнера и передачей ногой (головой) бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — партнер бросает мяч в момент подачи сигнала.

5. Перехват ногой резким движением вперед через просвет в матах катящегося за матами футбольного (волейбольного) мяча — два вертикально стоящих мата образуют просвет, который по мере усложнения упражнения уменьшается (начальное расстояние



Кинограмма 9.

не 2-2,5 м); за матами мяч передают два партнера; несколько партнеров удерживают маты в вертикальном положении.

Примечание: для выполнения такого типа упражнений может быть создано устройство со сдвигающимися шторами.

То же, перехват ногой (грудью, головой) летящего за матами футбольного (волейбольного) мяча — за матами мяч перебрасывают два партнера.

6. Перехват ногой (грудью, головой) прыжком вперед с «утопленного» батута на маты летящего футбольного (волейбольного, теннисного) мяча — два партнера располагаются по обе стороны матов и перебрасывают мяч руками или передают ногами.

7. Перехват головой прыжком вперед в отверстие камеры летящего за камерой футбольного (волейбольного) мяча — за камерой мяч перебрасывают два партнера; два партнера удерживают камеру в вертикальном положении (кинограмма 9).







Кинограмма 10.

**Ж. 1.** Неполный выход в стойку на руках на камере толчком одной и махом другой ноги с поворотом во время приземления на ноги на  $90^\circ$  и ударом головой в падении по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем, с расстояния 7-9 м (кинограмма 10).

**2.** Неполный выход в стойку на руках на камере толчком одной и махом другой ноги трех-четырех партнеров одновременно с поворотом при приземлении на ноги и последующей борьбой за катящийся футбольный мяч — мяч посылает тренер.

То же, с последующей борьбой за два катящихся футбольных мяча — мячи посылает тренер.



## ВЫПРЫГИВАНИЕ



В футболе используются прыжки вперед, в стороны, вверх, которые входят составной частью в технику выполнения отдельных способов ударов по мячу, остановок мяча ногой, грудью, головой (Футбол, 1978). Многие игровые ситуации не предъявляют максимальных требований к высоте прыжка, и уже описанные упражнения вполне решают задачи развития необходимого в таких ситуациях уровня координационных способностей.

В настоящем разделе мы хотим остановиться на очень важных, пожалуй, наиболее красивых в футболе ситуациях, когда игрок выполняет удар головой в прыжке по высоколетящему мячу. Это может происходить в борьбе за мяч с соперником, при сбрас-

сывании мяча партнеру и при ударе в ворота. Здесь необходимо максимальное выпрыгивание, а во втором и третьем случаях — максимальное выпрыгивание с зависанием, которое получило в хореографии весьма характерное название «баллон».

Помимо силы мышц ног и спины, быстроты их сокращения, эластичности и прочности связок ступни и коленных суставов, на высоту прыжка и эффективность выполнения технических действий футболистом во время прыжка влияет еще несколько очень важных факторов, имеющих непосредственное отношение к координационным способностям.

Прежде всего следует отметить, что футболист, как и любой другой профессионал, в чьей деятельности прыжки занимают важное место, должен целенаправленно подготавливать и активно выполнять каждое выпрыгивание на высоколетающий мяч. В хореографии формулируется требование о необходимости ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключительной фазе полуприседа, который должен быть эластичным (В. Костровицкая, А. Писарев, 1986). Специальные упражнения для формирования эластичного приземления приводились выше, в соответствующем разделе. Сейчас подчеркнем значимость особой настроенности на прыжок футболиста, его собранности.

Пожалуй, наибольшее значение для высоких прыжков имеет фаза отталкивания. Отталкивание прежде всего должно быть мощным и быстрым (Т. С. Лисицкая, 1984). Как считают специалисты по легкой атлетике, мощный молниеносный толчок после быстрого разбега является залогом успеха в прыжках. При этом отмечается, что мощность прыжка зависит от умения концентрировать усилие в отталкивании, от амплитуды движений (разгибание толчковой ноги, подъем рук, плечевого пояса и маховой ноги), слитности и одновременности маховых и разгибательных движений ног, быстроты маха, быстроты разгибания толчковой ноги (Легкая атлетика, 1985).

Таким образом, приводимые в данном разделе упражнения для развития и совершенствования координационных способностей, служащих наиболее эффективному выпрыгиванию, должны выполняться с целевой установкой на возможно более быстрое и мощное отталкивание. Такая психологическая установка будет служить собранности спортсмена во время каждого прыжка.

В хореографии и художественной гимнастике формулируется ряд биомеханических требований к работе стоп в момент отталкивания. Установлено, что для большей длительности безопорного периода в прыжках с места толчком двух ног целесообразна постановка стоп на опору с разворотом их наружу не более  $45^\circ$  относительно друг друга, а в прыжках с разбега толчком одной ноги разворот стопы при постановке на опору должен быть не более  $22,5^\circ$  относительно сагиттальной оси (Э. В. Ветошкина, 1981). Подчеркивается также, что отталкивание следует выполнять из полуприседа всей ступней и особенно пяткой, в связи с чем нельзя отделать



пятку от опоры в полуприседе (В. Костровицкая, А. Писарев, 1986). Вместе с тем в легкой атлетике при прыжках в высоту рекомендуется постановка толчковой ноги «с пятки» с последующим перекатом на всю стопу. Поскольку в футболе биомеханические особенности отталкивания изучены явно недостаточно и не имеется конкретных рекомендаций, тренеру следует подходить к требованиям хореографии, художественной гимнастики и легкой атлетики творчески, проверяя и приспособляя их к индивидуальным особенностям воспитанников в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении приводимых ниже упражнений необходимо также учитывать хорошо известные в футболе факторы, способствующие увеличению высоты прыжка (Футбол, 1978). При прыжках с разбега — это стопорящая постановка одной ноги с быстрым приставлением в момент полуприседа второй ноги (прыжок толчком двух ног) и стопорящая постановка толчковой ноги (прыжок толчком одной ноги), сопровождение отталкивания энергичным захватывающим движением рук до уровня груди (руки слегка согнуты в локтевых суставах). В прыжках толчком одной ноги следует совместить отталкивание толчковой ногой с активным движением маховой ногой. При отталкивании необходимо резко потянуть туловище вверх.

Зависанию в воздухе способствует достижение предельной точки прыжка. В этой связи большое значение приобретают целевая постановка на максимальную высоту прыжка и формирование ощущения его высшей точки. Как показали исследования высококвалифицированных прыгунов в воду, тонкое различие высшей точки полета во многом обуславливается работой вестибулярного аппарата. Тем самым имеют большую важность упражнения, направленные на тренировку вестибулярного аппарата, в особенности прыжки на батуте с достижением высшей точки полета (Ю. Данилов, 1965).

В учебно-тренировочных занятиях тренер должен обращать внимание на правильность выполнения всех элементов прыжка, добиваясь их эффективного целостного объединения. Каждый прыжок в предлагаемых упражнениях следует выполнять с целевой постановкой на максимальную высоту. При выполнении упражнения на батуте используется только «утопленный» батут с обязательной страховкой со стороны тренера.

А. 1. Прыжки вверх с поддержкой и максимальным подниманием вверх двумя партнерами с поворотами головы налево-направо (направо-налево) во время зависания — партнеры поддерживают руками за плечи в области подмышечных впадин.

2. Прыжки вверх на батуте.

То же, с поворотами головы налево-направо (направо-налево) во время зависания.

То же, по сигналу, обозначающему начальную сторону поворота головы — сигнал подает тренер (партнер), расположенный против спортсмена.

То же, с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в лицевой плоскости прыжка.

### 3. Прыжки вверх с камеры.

То же, с поворотами головы налево-направо (направо-налево) во время зависания (кинограмма 11).

То же, по сигналу, обозначающему начальную сторону поворота головы — сигнал подает тренер (партнер), расположенный напротив спортсмена.

То же, с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в лицевой плоскости прыжка.

То же, со сбрасыванием грудью бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в лицевой плоскости прыжка.

### 4. Прыжки вверх с места.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

5. Прыжки вверх с камеры с выполнением удара головой по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу (кинограмма 12).

То же, в ворота, защищаемые вратарем.

6. Прыжки вверх на батуте с выполнением удара головой по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу.

То же, в ворота, защищаемые вратарем.

**Б. 1.** Прыжки с возвышения (высота 50-60 см) с последующим приземлением и прыжком вверх с поворотами головы налево-направо (направо-налево) во время зависания.

То же, по сигналу, обозначающему начальную сторону поворота головы — сигнал подает тренер (партнер), расположенный напротив спортсмена.

То же, с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в лицевой плоскости прыжка.

То же, со сбрасыванием грудью бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в лицевой плоскости прыжка.

То же, с выполнением удара головой по бросаемому партнером

футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

2. Прыжки вверх на батуте с разведением ног в «шпагат» и последующим сведением с поворотами головы налево-направо (направо-налево) во время зависания.

То же, с разведением ног в «поперечный шпагат».

То же, со сменой положения ног в воздухе («ножницы»).

То же, с выполнением «бега в воздухе».

То же, с попеременными скрестными движениями прямых ног в воздухе.

То же, с выполнением движений «езда на велосипеде».

3. Прыжок вверх на батуте с поворотом на  $180^\circ$  и ударом головой по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу.

То же, с выполнением удара в ворота, защищаемые вратарем.

То же, с выполнением передачи головой в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в тыльной плоскости прыжка.

То же, со сбрасыванием мяча грудью в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в тыльной плоскости прыжка.

4. Прыжок вверх с камеры с поворотом на  $180^\circ$  и ударом головой по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу (кинограмма 13).

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

5. Прыжок вверх с места с поворотом на  $180^\circ$  и ударом головой по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу.

Те же варианты, что в упражнении Б. 3.

**В. 1.** Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с подкидного мостика с поворотом головы налево-направо (направо-налево) во время зависания.

То же, по сигналу, обозначающему начальную сторону поворота головы — сигнал подает тренер (партнер), расположенный за спиной спортсмена.

То же, с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в лицевой плоскости прыжка.

То же, со сбрасыванием грудью бросаемого партнером футбольного (волейбольного, теннисного) мяча в обозначенную сигналом сторону — подают сигнал и принимают передачу третий или четвертый партнеры, расположенные слева и справа в лицевой плоскости прыжка.





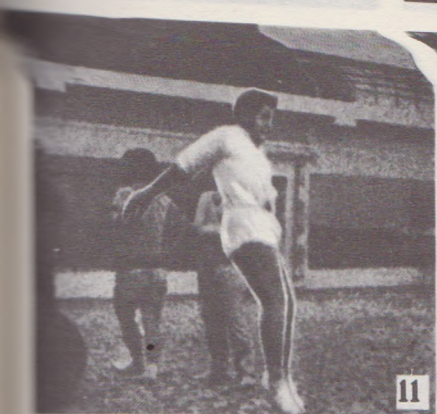
Кинограмма 11.













Кинограмма 13.







То же, с выполнением удара головой по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

Примечание: в этом упражнении приземление осуществляется на маты; страховку при приземлении выполняет тренер.

2. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги после преодоления пространства между двумя вертикально поставленными матами с поворотом головы налево-направо (направо-налево) во время зависания — маты удерживают партнеры; по мере усложнения упражнения расстояние между матами постепенно уменьшается с 0,4 до 0,2 м.

Те же варианты, что в предыдущем упражнении.

3. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой бечевки (высота 30-40 см) и выполнением удара головой по бросаемому партнером футбольному (волейбольному, теннисному) мячу — удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем.

*План-конспект  
тематического учебно-тренировочного занятия  
для футболистов команды мастеров*

Состав группы: 13-15 человек

Место занятия: спортивный зал

Оборудование: маты, камера, «утопленный» батут

Инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, теннисные

Время занятия: 90 минут

Задачи занятия:

1. Способствовать совершенствованию специальной ловкости.
2. Способствовать совершенствованию специальной гибкости.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
<b>I. Подготовительная часть</b>	25 мин	под музыкальное сопровождение (ритм согласно темпу упражнений)
Построение, сообщение задач занятия	1-2 мин	
1. Ходьба в обход: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «острым шагом» (поднимание ног с оттянутыми носками)	3 мин	в колонне по одному, темп медленный
2. Бег, бег с захлестыванием голени назад, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием бедра	2 мин	темп средний
3. Ходьба в обход	30 с	темп медленный
Перестроение в полукруг		интервал 3 м
Упражнения в виде хореографического комплекса:		
4. Попеременное поднимание плеч на каждый счет (руки на пояс)	8-10 раз	темп средний
5. То же, двух плеч	8-10 раз	темп средний
6. Круговые движения плечами вперед на каждый счет (руки на пояс)	6-8 раз	темп средний
7. То же, назад	6-8 раз	темп средний
8. Наклоны, руки в стороны	8-10 раз	темп средний
9. Наклоны, руки вперед	8-10 раз	темп средний
10. Наклоны назад, руки в стороны	8-10 раз	темп средний
11. Наклоны влево-вправо на каждый счет (руки на пояс)	6-8 раз	темп средний
12. То же, вправо-влево	6-8 раз	темп средний
13. Ходьба на месте пружиняще на носках (руки на пояс)	20-30 с	темп средний
14. Поднимание на носках на каждый счет (руки на пояс)	10-12 раз	темп средний
15. Пружинящие подскоки на носках	20-30 с	темп средний
16. Попеременное поднимание ног с разгибанием стоп на каждый счет (руки на пояс)	10-12 раз	темп быстрый
17. Полуприседания в узкой стойке ноги врозь с наклонами, одна рука в сторону, другая вперед	10-12 раз	темп средний

1	2	3
18. То же, в широкой стойке ноги врозь И. п.: сед	10-12 раз	темп средний с увеличением амплитуды
19. Попеременное сгибание стоп на каждый счет	8-10 раз	темп быстрый
20. Сгибание-разгибание сомкнутых ног в коленных суставах (руки на пояс)	10-12 раз	темп быстрый
21. Поднимание сомкнутых ног со сгибанием в коленных суставах (руки на пояс)	10-12 раз	темп средний
22. Наклоны, руки вперед	10-12 раз	темп медленный, ноги не сгибать
23. Попеременные наклоны влево-вправо, руки вперед (ноги врозь)	8-10 раз	темп медленный, ноги не сгибать
24. То же, вправо-влево	8-10 раз	темп медленный, ноги не сгибать
25. Одновременное сгибание ног в коленных суставах и рук к груди-разгибание ног и рук в стороны И. п.: сед на пятках	10-12 раз	темп медленный, стараться коснуться груди ногами
26. Округление-выпрямление спины (руки на бедра)	10-12 раз	темп медленный
27. Попеременное отведение ног в сторону с наклоном и подниманием рук И. п.: упор лежа боком на предплечье	10-12 раз	темп медленный
28. Сгибание-разгибание ноги в коленном суставе	6-8 раз на каждом боку	темп средний
29. То же, с захватом ноги за пятку и отведением назад	6-8 раз на каждом боку	темп средний
30. Поднимание ноги с круговым движением руки И. п.: сед на пятках, ноги врозь	8-10 раз на каждом боку	темп средний
31. Наклоны с попеременными полуповоротами туловища влево-вправо	6-8 раз	темп быстрый, стараться коснуться плечом пола
32. То же, вправо-влево И. п.: лежа на спине, руки в стороны	6-8 раз	темп быстрый, стараться коснуться плечом пола
33. Движения ногами «езда на велосипеде» на каждый счет	10-15 с	темп быстрый с замедлением
34. Попеременные движения прямыми ногами скрестно И. п.: о. с., руки на пояс	10-15 с	темп быстрый с замедлением



1	2	3
35. Скрестные шаги вперед-назад (4-8 счетов вперед — 4-8 счетов назад)	3-4 раза	темп быстрый
36. То же, с поворотами таза и движениями согнутых рук вперед-назад	3-4 раза	темп быстрый
37. Приставные шаги влево-вправо с подниманием рук в стороны-сведением (4-8 счетов влево — 4-8 счетов вправо)	2-3 раза	после поворота группы «налево», темп быстрый
38. Бег на месте с забрасыванием голени назад и скрестными движениями рук впереди	10-15 с	после поворота группы «направо», темп быстрый
39. Бег в обход	15-20 с	в колонне по одному, темп медленный
40. Ходьба в обход Остановка группы.	15-20 с	темп медленный
41. «Квадрат» 5 × 2 с двумя футбольными мячами	3-4 мин	две подгруппы, в два касания мяча
<b>II. Основная часть</b>	55 мин	
1. Эстафета: проталкивание волейбольного мяча носком вперед — выполнение пяти кувырков вперед — ведение мяча до отметки поворота — поворот на 180° — жонглирование мячом в движении до стартовой отметки	2,5 мин	три команды, расстояние от стартовой отметки до отметки поворота 25 м
2. Эстафета: проталкивание футбольного мяча носком вперед — падение на мяч, прокатывание по мячу грудью — ведение мяча до отметки поворота — передача мяча пяткой к стартовой отметке партнеру	2,5 мин	три команды, расстояние от стартовой отметки до отметки поворота 15 м
3. Упражнения по подгруппам	12 мин	две подгруппы
I подгруппа	6 мин	
3.1. Подбивание вверх футбольного мяча в жонглировании с последующим кувырком назад, остановкой мяча и передачей партнеру	3 мин	в парах
3.2. Жонглирование волейбольным мячом с кувырками	3 мин	фронтальным методом
II подгруппа	6 мин	
3.1. Прыжки на батуте лицом к стене с поворотом на 180° и передачей ногой бросаемого партнером теннисного мяча	6 мин	поворот по сигналу партнера, партнер бросает мяч в момент подачи сигнала
Смена упражнений в подгруппах		
II подгруппа выполняет упражнения I подгруппы и наоборот)	6 мин	
4. Произвольное жонглирование	1 мин	
5. Выполнение пяти длинных кувырков вперед с последующим бегом, десятью поворотами на месте на		фронтальным методом при поворотах принять положение «полупоклон» (руки за голову, голова

1	2	3
360° и ударом ногой по неподвижному футбольному мячу	7 мин	опущена вниз); группами по пять человек соревновательным методом; расстояние от стартовой отметки до отметки поворотов и выполнения удара 20 м; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
6. Упражнения по подгруппам I подгруппа	10 мин 5 мин	две подгруппы
6.1. Падение назад шагом вперед и махом другой ноги с выполнением удара подъемом через себя при падении по бросаемому партнером волейбольному мячу и быстрым поднятием с помощью рук и ног в исходное положение «рабочая стойка»	5 мин	падение на маты; при падении амортизация опорой руками с последующим перекатом с таза на лопатки; при падении поднять таз, голову слегка взять на себя, мышцы спины держать напряженными; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
II подгруппа	5 мин	два партнера располагаются по обе стороны матов и передают мяч ногами
6.1. Перехват ногой, грудью или головой прыжком вперед с «утопленного» батута на маты летящего футбольного мяча	5 мин	
Смена упражнений в подгруппах (II подгруппа выполняет упражнения I подгруппы и наоборот)	5 мин	
7. Произвольное жонглирование	1 мин	фронтальным методом
8. Упражнения по подгруппам I подгруппа	12 мин 6 мин	две подгруппы
8.1. Прыжок вверх с камеры с выполнением удара головой по бросаемому партнером теннисному мячу	3 мин	мяч бросает один из трех партнеров, расположенных в разных точках зала; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
8.2. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой бечевки и выполнением удара головой по бросаемому партнером футбольному мячу	3 мин	высота бечевки 40 см; мяч бросает один из трех партнеров, расположенных в разных точках зала; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
II подгруппа	6 мин	
8.1. Отбор катящегося волейбольного мяча после одновременных кувырков боком в произ-		в парах; кувырки по сигналу третьего партнера;

1	2	3
вольную сторону с выполнением удара по мячу партнером, овладевшим мячом	3 мин	мяч посылает третий партнер; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
8.2. Отбор головой в прыжке опускающегося футбольного мяча после одновременных падений в произвольную сторону с выполнением удара по мячу партнером, овладевшим мячом	3 мин	в парах; падения по сигналу третьего партнера; мяч бросает третий партнер; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
Смена упражнений в подгруппах (II подгруппа выполняет упражнения I подгруппы и наоборот)	6 мин	
9. Попеременное поднятие ног в положении «лежа на животе» с доставанием носком футбольного мяча	2 мин	в парах; партнер сзади постепенно поднимает мяч
10. Наклоны в положении «нога на опоре на уровне пояса»	1 мин	фронтальным методом
11. Прогибания в положении «стоя спиной к гимнастической стенке», перебирая жерди руками вниз	1 мин	фронтальным методом
12. Круговые движения голенями с зажатым между стопами футбольным мячом в положении «сед, ноги вверх» с выполнением удара стопами по волейбольному мячу	1 мин	в парах; партнер бросает мяч сзади
13. Пружинящие движения стопами вверх-вниз на возвышении с противодействием партнера	1 мин	в парах; ноги прямые, пятки опускать как можно ниже опоры; партнер сзади удерживает за поясницу
14. Разгибание стопы хватом руками в положении «лежа на животе»	1 мин	фронтальным методом
<b>III. Заключительная часть</b>	10 мин	
1. Бег в обход	1 мин	темп медленный
2. Ходьба в обход	1 мин	темп медленный
3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление	5 мин	
4. Подведение итогов занятия	3 мин	



*План-конспект  
тематического учебно-тренировочного занятия  
для футболистов команды мастеров*

Состав группы: 16-18 человек

Место занятия: футбольное поле с травяным покровом

Инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, теннисные

Время занятия: 90 минут

Задачи занятия:

1. Способствовать совершенствованию специальной ловкости.
2. Способствовать совершенствованию специальной гибкости.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
<b>I. Подготовительная часть</b>	25 мин	в парах
Построение, сообщение задач занятия	1-2 мин	
1. Наклоны из и. п. «стойка лицом друг к другу, руки на плечи партнера»	10-12 раз	расстояние между партнерами 0,8-1 м, темп медленный
2. Повороты на 360° из и. п. «стойка спиной друг к другу, руки соединены вверх»	6-8 раз в обе стороны	расстояние между партнерами 0,8-1 м, темп медленный
3. Наклоны влево-вправо из и. п. «стойка вплотную спиной друг к другу, руки соединены вверх в стороны»	6-8 раз	темп медленный
4. То же, вправо-влево	6-8 раз	темп медленный
5. Поочередные наклоны из и. п. «стойка вплотную спиной друг к другу, руки переплетены в локтевых суставах»	10-12 раз	темп медленный, в наклоне «потрясти» партнера на спине
6. Передачи руками футбольного мяча влево назад партнеру с возвращением мяча справа в и. п. «стойка вплотную спиной друг другу»	6-8 раз	темп средний
7. То же, в другую сторону	6-8 раз	темп средний
8. Передачи руками футбольного мяча над головой партнеру с возвращением мяча между ног в и. п. «стойка спиной друг к другу»	6-8 раз	расстояние между партнерами 1 м, темп средний
9. То же, в обратном направлении	6-8 раз	темп средний
10. Поочередные передачи в движении внутренней стороной стопы левой-правой ноги бросаемого партнером футбольного мяча	40-50 м	поперек поля, темп средний, выполняющий передачу движется спиной вперед
11. То же, со сменой функций партнерами	40-50 м	в обратном направлении поперек поля
12. Поочередные передачи в движении бедром левой-правой ноги бросаемого партнером футбольного мяча	40-50 м	поперек поля, темп средний, выполняющий передачу движется спиной вперед

1	2	3
13. То же, со сменой функций партнерами	40-50 м	в обратном направлении поперек поля
14. Поочередные передачи в движении средней частью подъема левой-правой ноги бросаемого партнером футбольного мяча	40-50 м	поперек поля, темп средний, выполняющий передачу движется спиной вперед
15. То же, со сменой функций партнерами	40-50 м	в обратном направлении поперек поля
16. Круговые движения стопами в и. п. «стойка на носках лицом друг к другу, опора руками о плечи партнера»	30 с	темп медленный, с увеличением амплитуды
17. То же, стоя на одной ноге	20 с	темп медленный
18. Переходы с пяток на носки из и. п. «стойка на пятках, ноги врозь, лицом друг к другу, опора руками о плечи партнера» со взаимным противодействием партнеров	30 с	темп медленный, с увеличением амплитуды, противодействие оказывается руками
19. Сведение-разведение пяток в и. п. «стойка на носках, ноги врозь, лицом друг к другу, опора руками о плечи партнера»	20 с	темп медленный, с увеличением амплитуды
20. Сгибание-разгибание ног лежа на спине с лежащим лопатками на ступнях партнером	20 с	темп средний
21. То же, со сменой функций партнерами	20 с	темп средний
22. Приседания спиной друг к другу с зажатыми между спинами двумя футбольными мячами	20 с	темп средний, мячи располагаются вдоль спины
23. Приседания спиной друг к другу на одной ноге	15 с	темп медленный
24. То же, на второй ноге	15 с	темп медленный
25. Круговые движения голенями с зажатым между стопами футбольным мячом в и. п. «сед, ноги вверх»	30 с	темп медленный, партнеры выполняют индивидуально
26. Сгибание ног до касания носками травы за головой с зажатым между стопами футбольным мячом из и. п. «лежа на спине»	30 с	темп медленный, партнеры выполняют индивидуально
27. Попеременное поднимание прямых ног лежа на спине с доставкой носком футбольного мяча	20 с	темп медленный, партнер руками постепенно поднимает мяч
28. То же, со сменой функций партнерами	20 с	темп медленный, партнер руками постепенно поднимает мяч
29. Поднимание прямых ног с зажатым между стопами футбольным мячом, головы и плеч из и. п. «лежа на спине»	30 с	темп средний, в поясничном отделе позвоночника не сгибаться, партнеры выполняют индивидуально
30. Махи прямой ногой вперед-назад в и. п. «стойка боком друг к		

1	2	3
другу, опора рукой о плечо партнера»	20 с	темп средний,
31. То же, другой ногой	20 с	с увеличением амплитуды
32. Махи ногой в сторону-внутри в и. п. «стойка лицом друг к другу, опора руками о плечи партнера	20 с	темп средний
33. То же, другой ногой	20 с	
34. Попеременное отведение ног в сторону при наклоне из и. п. «стойка лицом друг к другу, руки на плечи партнера»	30 с	расстояние между партнерами 0,8-1 м, темп средний
35. Пружинящие наклоны до касания грудью бедер с захватом руками ног из и. п. «основная стойка»	20 с	ноги в коленных суставах не сгибать, темп средний, партнеры выполняют индивидуально
36. Передачи руками футбольного мяча из и. п. «лежа на животе лицом друг к другу»	30 с	расстояние между партнерами 2 м, мяч передается «от головы», темп средний
37. Остановка грудью футбольного мяча из и. п. «лежа на животе»	30 с	без опоры руками, партнер бросает мяч стоя
38. То же, со сменой функций партнерами	30 с	
39. Поднимание ног с зажатым между стопами футбольным мячом из и. п. «лежа на боку»	30 с	без опоры руками, темп средний, партнеры выполняют индивидуально
40. То же, на другом боку	30 с	
41. Передвижение спиной вперед в положении «упор сзади с согнутыми ногами» с выполнением передачи головой бросаемого партнером футбольного мяча	15 м	поперек поля, темп средний
42. То же, со сменой функций партнерами	15 м	в обратном направлении поперек поля
43. Поочередные передачи в прыжке в движении внутренней стороной стопы левой-правой ноги бросаемого партнером футбольного мяча	40-50 м	поперек поля, темп быстрый, выполняющий передачу движется спиной вперед
44. То же, со сменой функций партнерами	40-50 м	в обратном направлении поперек поля
45. Передачи грудью в прыжке в движении бросаемого партнером футбольного мяча	40-50 м	поперек поля, темп быстрый, выполняющий передачу движется спиной вперед
46. То же, со сменой функций партнерами	40-50 м	в обратном направлении поперек поля
47. Передачи головой в прыжке в движении бросаемого партнером футбольного мяча	40-50 м	поперек поля, темп быстрый, выполняющий передачу движется спиной вперед
48. То же, со сменой функций партнерами	40-50 м	в обратном направлении поперек поля



1	2	3
49. Прижимание вытянутыми вверх руками в прыжке вверх в движении опускающегося футбольного мяча	15-20 м	поперек поля, темп средний, первый партнер движется спиной вперед и сильно посылает руками мяч в землю, добываясь высокого вертикального отскока; второй партнер перемещается вперед вслед за первым; стараться прижать руками мяч в высшей точке
50. То же, со сменой функций партнерами	15-20 м	в обратном направлении поперек поля
51. Жонглирование футбольным мячом в движении	1 мин	произвольно на половине поля
<b>II. Основная часть</b>	55 мин	
1. Упражнения по подгруппам	10 мин	две подгруппы
I подгруппа	5 мин	
1.1. Кувырок вперед после подножки партнера во время ведения волейбольного мяча с последующим ударом по мячу ногой	3 мин	в парах; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
1.2. Кувырок назад с последующим ударом подъемом через себя по бросаемому партнером футбольному мячу	2 мин	в парах; партнер бросает мяч сзади; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
II подгруппа	5 мин	
1.1. Падение после толчка партнера в плечо, спину с выполнением передачи грудью или головой при падении бросаемого третьим партнером волейбольного мяча	3 мин	в тройках, передача адресуется третьему партнеру
1.2. Отбор теннисного мяча в подкате у партнера, ведущего мяч	2 мин	в парах
Смена упражнений в подгруппах		
(II подгруппа выполняет упражнения I подгруппы и наоборот)	5 мин	
2. Упражнения по подгруппам	20 мин	две подгруппы
I подгруппа	10 мин	
2.1. Удар ногой по катящемуся футбольному мячу при сопротивлении партнера	5 мин	в тройках; второй партнер толкает плечом, руками, задерживает руками; мяч посылает третий партнер;
		удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем

1	2	3
2.2. Удар ногой или головой по летящему футбольному мячу при сопротивлении партнера	5 мин	в тройках; второй партнер толкает плечом, руками, задерживает руками; мяч посылает третий партнер; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
II подгруппа	10 мин	
2.1. Кувырок вперед сомкнутой шеренге тройкой партнеров с последующей борьбой за катящийся футбольный мяч и ударом по мячу ногой партнером, овладевшим мячом	5 мин	в четверках; кувырок по сигналу тренера; мяч посылает четвертый партнер; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
2.2. Переворот боком с последующим ударом ногой или головой по бросаемому партнером волейбольному мячу	5 мин	в парах; удар выполняется в ворота, защищаемые вратарем
Смена упражнений в подгруппах (II подгруппа выполняет упражнения I подгруппы и наоборот)	10 мин	
3. Поднимание таза из и. п. «упор сзади с согнутыми ногами» с выполнением передачи грудью через себя бросаемого партнером теннисного мяча	2 мин	в тройках; мяч бросает второй партнер; передачу принимает третий партнер
4. «Мост» из и. п. «лежа на спине» с выполнением передачи подъемом через себя бросаемого партнером волейбольного мяча	2 мин	в тройках; второй партнер бросает мяч сзади; третий партнер принимает мяч, влетая страховку — должен поддерживать мяч, стараться опустить мяч в высшей точке; мяч бросает третий партнер
5. Отбор ногами в парах опускающегося футбольного мяча	2 мин	
6. Остановка ногой опускающегося футбольного мяча	1 мин	в парах; стараться остановить мяч в высшей точке; мяч бросает партнер
7. Прыжки в полуприседе с выполнением передачи головой бросаемого партнером теннисного мяча	2 мин	в парях
8. Ходьба в полуприседе с ведением футбольного мяча	1 мин	произвольная в пределах поля
9. Двусторонняя игра	15 мин	взятие ворот производится после удара ногой в прыжке с разбега; ком один мяч

1	2	3
III. Заключительная часть	10 мин	
1. Бег вокруг поля	2 мин	темп медленный
2. Ходьба	1 мин	произвольно, темп мед-
		ленный
3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление	5 мин	
4. Подведение итогов занятия	2 мин	



## ЛИТЕРАТУРА

*Акробатика* в тренировке футболистов: Методическое письмо / М. И. Цейтин.— Минск, 1960.— 18 с.

*Боброва Г.* Художественная гимнастика в спортивных школах.— М.: Физкультура и спорт, 1974.— 264 с.

*Болобан В. Н.* Юный акробат.— Киев: Здоров'я, 1982.— 160 с.

*Ветошкина Э. В.* Совершенствование технического мастерства в прыжковых упражнениях художественной гимнастики: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— М.: 1981.— 24 с.

*Гимнастика* и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / В. М. Смолевский.— Изд. 3-е, перераб., доп.— М.: Физкультура и спорт, 1987.— 336 с.

*Данилов К. Ю.* Исследование пространственно-временной ориентировки в безопорной фазе прыжков в воду: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— М.: 1965.— 18 с.

*Данилов К., Николаев Ю.* Упражнения на батуте.— М.: Физкультура и спорт, 1966.— 95 с.

*Жуков Ю. Е., Ильин Г. И., Козловский Э. А.* Акробатическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1967.— 48 с.

*Исянов Р. З., Акрамов Р. А.* Акробатические упражнения в подготовке волейболистов.— Ташкент: Медицина УзССР, 1988.— 55 с.

*Костровицкая В., Писарев А.* Школа классического танца: Учебник для хореографических училищ и хореографических отделений вузов искусств и культуры.— Изд. 3-е, испр.— Л.: Искусство, 1986.— 261 с.

*Легкая атлетика* и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский и В. В. Ухов.— М.: Физкультура и спорт, 1985.— 271 с.

*Лисицкая Т. С.* Хореография в гимнастике.— М.: Физкультура и спорт, 1984.— 176 с.

*Ловицкая И. В.* Упражнения на расслабление мышц.— М.: Физкультура и спорт, 1964.— 110 с.

*Миронова З. С., Морозова Е. М.* Спортивная травматология.— М.: Физкультура и спорт, 1976.— 152 с.

*Мышалов С. Е.* Анализ спортивных повреждений в сборной СССР — Футбол: Ежегодник 1984.— М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 49—51.

*Нуримов Р. И.* Эффективность методики совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов в связи с результатами ее контроля: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— М., 1980.— 24 с.

*Перльман М. Р.* Специальная физическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1969.— 135 с.

*Платонов В. Н., Сахновский К. П.* Подготовка юного спортсмена.— Киев: Радянська школа, 1988.— 288 с.

*Сермеев Б. В.* Спортсменам о воспитании гибкости.— М.: Физкультура и спорт, 1970.— 62 с.

*Сычев Б. В.* Исследование техники выполнения крученых ударов по мячу в футболе, методика обучения и совершенствования: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.— Л., 1977.— 15 с.

*Футбол: Учебник для институтов физической культуры / П. Н. Казаков.*— М.: Физкультура и спорт, 1978.— 256 с.

*Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Т. С. Лисицкая.*— М.: Физкультура и спорт, 1982.— 232 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Введение . . . . .	4
Общие методические рекомендации . . . . .	7
Специализированные упражнения-модели . . . . .	10
Специальная гибкость . . . . .	13
Подвижность в голеностопных суставах . . . . .	14
Подвижность в коленных суставах . . . . .	27
Подвижность в тазобедренных суставах . . . . .	35
Подвижность в суставах позвоночного столба . . . . .	46
Специальная ловкость . . . . .	54
Приземления и падения . . . . .	56
Управление телом . . . . .	71
Выпрыгивание . . . . .	85
<b>Приложение 1.</b> План-конспект тематического учебно-тренировочного занятия для футболистов команды мастеров (спортивный зал) . . . . .	87
<b>Приложение 2.</b> План-конспект тематического учебно-тренировочного занятия для футболистов команды мастеров (футбольное поле) . . . . .	100
Литература . . . . .	108



Рабинович П. Н., Лоос В. Г., Лавриненко Д. И.

Развитие гибкости и ловкости футболистов: Методические рекомендации · Специальные упражнения. — Киев: РНМК Госкомспорта УССР, 1990. — 112 с.; 64 ил.

Адресуется тренерам футбольных команд различной квалификации и возраста в качестве методических рекомендаций по развитию и систематическому совершенствованию пластических и координационных способностей футболистов в процессе многолетней подготовки и годовичного тренировочного цикла. Представленные специализированные упражнения моделируют особенности выполнения технико-тактических действий футболистов в типичных, в том числе экстремальных, игровых ситуациях.

**Развитие гибкости и ловкости футболистов:**  
Методические рекомендации. Специальные упражнения

Рабинович Петр Натанович,  
Лоос Владимир Григорьевич,  
Лавриненко Дмитрий Иванович

Редактор *О. Ф. Олейник*  
Художники *С. В. Ковалев, В. М. Голинский*  
Технические редакторы *С. А. Цыпис, С. В. Иванус*  
Корректор *В. Г. Лоос*

Сдано в набор 4.04.90. Подписано в печать 20.06.90.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарн. лит. Печ.  
офс. Усл. печ. л. 7,0. Усл. кр.-отт. 12,13. Уч.-изд. л. 6,58.  
Тираж 24 000 экз. Зак. 0—1176. Цена 1 руб. 30 коп.

Республиканский научно-методический кабинет Госком-  
спорта УССР, 252023, г. Киев-23, ул. Куйбышева, 42.

Диапозитивы текста изготовлены на ГПРПО «Поли-  
графкнига».

Киевская фабрика печатной рекламы им. XXVI съезда  
КПСС, 252067, г. Киев-67, ул. Выборгская, 84