

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования р. п. Тонкино  
Нижегородской области**

**«ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА»**

**РЕФЕРАТ**

**ТЕМА: «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА»**

Автор - составитель:  
тренер-преподаватель  
ЦДО р. п. Тонкино  
Ложкин Владимир Николаевич

Тонкино 2020

## Содержание

Введение	стр.3
1. Физическая подготовка спортсмена	стр.4
2. Развитие силы и быстроты	стр.6
3. Развитие выносливости	стр.9
4. Развитие ловкости и гибкости	стр.11
Заключение	стр. 15
Список литературы	стр.16

## Введение

Для достижения максимальной эффективности игровой деятельности команды нужно четко планировать тренировочный процесс, учитывая специфику команды. В наше время еще очень важно учитывать возможности учащихся и максимально их использовать.

Планирование тренировочного процесса является основой тренерской работы. Это самая сложная часть работы тренера. Планирование требует глубоких знаний, умений правильно выбирать средства и методы тренировки, рассчитывать необходимое время и является главной частью управленческой деятельности тренера и ее главным содержанием. План подготовки определяет формы контроля за его выполнением и методы анализа результатов.

При разработке плана учитываются масштабы соревнований, в которых будут участвовать учащиеся, команды соперников, с которыми будут встречи, используется система контрольных заданий и упражнений, с помощью которых оценивается уровень физической, технической, тактической и игровой подготовленности отдельных игроков и команды в целом.

Важным шагом на пути к освоению спортивного мастерства должны стать занятия по физической подготовке. Современные виды спорта предъявляют самые высокие требования к физической подготовленности спортсменов.

Спортсмены со слабой физической подготовкой не могут рассчитывать на высокие результаты. Вот почему физической подготовке необходимо уделять самое серьезное внимание.

Физическая подготовка учащихся, занимающихся в секции мини-футбола, предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных

возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка. Общая и специальная физические подготовки находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга.

Одна из главных задач — формирование предпосылок для развития спортивной формы. Основное внимание для этого отводится общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка направлена на расширение двигательных возможностей, дальнейшее повышение общей и специальной тренированности, способности организма к быстрому восстановлению.

## **1. Физическая подготовка спортсмена**

Физическая подготовка школьников, занимающихся в секции мини-футбола, предполагает их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Словом, общая физическая подготовка – это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, та его основа, без которой немислимо качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола. Основными средствами общей

физической подготовки служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по общей физической подготовке с учащимися, преподаватели должны соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений следует осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп;
- объем нагрузки в каждом занятии и в серии следует повышать постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся;
- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с юными футболистами 16–17летнего возраста – с максимальной;
- в занятиях с юными футболистами 10–15летнего возраста не рекомендуется в течение длительного времени применять повышенные нагрузки, т.к. из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы, занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини-футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

Занятия по специальной физической подготовке в секции мини-футбола рекомендуется проводить не ранее 11–12 лет. Начинать необходимо с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, подвижных игр, а также самой игры в мини-футбол. Однако следует

иметь ввиду, что невысокий уровень физической подготовленности занимающихся сдерживает развитие их способностей при овладении технико-тактическим арсеналом этого вида спорта и его совершенствование.

## **2. Развитие силы и быстроты**

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Мини-футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, мини-футбол требует, прежде всего, скоростносиловых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время. Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и конечно, от степени утомления. Не следует сбрасывать со счетов и умение занимающихся проявлять значительные волевые усилия для преодоления сопротивления с последующим расслаблением.

Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

Упражнения на силу можно разделить на две большие группы с учетом особенностей режимов, в которых протекает работа мышц, т.е. на

динамическую и статическую. Следует иметь в виду, что игрокам в мини-футболе несвойственны статические режимы работы мышц. В связи с этим в занятиях со школьниками в секции мини-футбола использование статических упражнений следует ограничить.

Быстрота – это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся, скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывковотормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Все компоненты быстроты находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений.

Например, быстрота реакции детей во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения.

А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений в детском возрасте могут быть увеличены. Мини-футболу, отличающемуся

постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Большое внимание в тренировке быстроты юных футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях занимающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Таким образом, основой методики развития быстроты являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 с. Перед тем как выполнять такие упражнения, рекомендуется провести разминку длительностью не менее 15–20 мин. Мышцы юных футболистов должны быть разогреты, т.к. в противном случае может произойти разрыв мышц, связок, вызывающих у занимающихся сильные болевые-ощущения.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты рекомендуется включать в начало основной части тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие быстроты у юных футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5–7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Причем интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось



при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень быстроты.

### **3. Развитие выносливости**

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество – одно из важнейших для игроков, посвятивших себя мини - футболу.

Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечнососудистой и дыхательной систем. В то же время выносливость зависит и от уровня технико-тактической подготовленности занимающихся, умения выполнять двигательные действия экономно, без лишних энергетических затрат. Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность. Чтобы правильно подойти к методике развития выносливости у школьников, занимающихся в секции мини футбола, в первую очередь рекомендуется принимать во внимание характер игровой деятельности в этом виде спорта, а также той нагрузки, которая приходится на долю игроков в матче. Как известно, деятельность игрока в мини футболе характеризуется, с одной стороны, кратковременной работой максимальной интенсивности, а с другой – умеренной работой в отдельные периоды игры. При определении методов развития выносливости у занимающихся в секции мини футбола нужно различать два ее вида – общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у школьников является равномерный и интервальный. Для развития общей выносливости у юных

футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе.

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у юных футболистов можно рекомендовать повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

В целом же оптимальной стратегией развития выносливости у школьников, занимающихся в секции мини-футбола, является использование в занятиях упражнений, задействующих все основные мышечные группы.

С возрастом способность к поддержанию усилий на постоянном уровне улучшается. Более того, в ходе систематических занятий спортом в организме происходят изменения физиологического состояния, т.е. организм постепенно адаптируется к нагрузкам и состоянию утомления, а также приобретает способность быстро восстанавливать силы после физических нагрузок.

Учитывая это, преподаватели должны периодически пересматривать доступность таких нагрузок в сторону их усложнения, естественно, без ущерба для здоровья школьников.

Специальная выносливость – это способность организма занимающихся поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорнодвигательного аппарата и волевых качеств.

В специальной выносливости занимающихся мини-футболом следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в

высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры). Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости.

Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений.

Высокий темп, характерный для мини футбола, требует от преподавателей, ведущих занятия с юными футболистами, развития способности многократно входить в игру, полностью выкладываться в определенные промежутки времени, преодолевая в ходе матча значительное утомление от повторяющихся нагрузок высокой интенсивности.

В целях подготовки организма занимающихся к выполнению такого игрового режима рекомендуется широко использовать интервальный метод тренировки. Например, в учебных играх высокой интенсивности с увеличением игрового времени можно планировать перерывы до 5 мин для отдыха или выполнения какого-либо технического приема. После каждого такого перерыва игрокам дается задание действовать с максимальной активностью и интенсивностью. Или же, вместо обычных 3–4 мин игрового времени, как правило, проводимого игроками в своей смене в календарных матчах, в учебных играх рекомендуется использовать 5–7 минутные отрезки и т.п.

#### **4. Развитие ловкости и гибкости**

Ловкость – физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро.

В мини-футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой.

Ловкость органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Планируя работу со школьниками, занимающимися в секции мини-футбола, рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Следует учитывать, что выполнение упражнений на ловкость требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у занимающихся утром дает малый эффект.

В целом такие упражнения рекомендуется выполнять тогда, когда у занимающихся отсутствуют следы утомления от предшествующих нагрузок. Например, в занятиях с юными футболистами упражнения на ловкость следует проводить только после предварительной разминки, когда организм еще не проявил признаков утомления. В одном занятии не рекомендуется планировать слишком много упражнений на ловкость.

Различается общая и специальная ловкость. Основная задача общей ловкости – расширить у занимающихся объем двигательных навыков. К средствам развития общей ловкости относятся акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы.

Под специальной ловкостью понимается умение гибко, пластично приспособлять свои движения к постоянно меняющейся игровой обстановке.

В мини-футболе специальная ловкость проявляется как в действиях игроков с мячом, так и без мяча. Перемещения по игровому полю, ведение и финты, удары и т.п. требуют от футболистов широкого проявления координационных возможностей. Основой специальной ловкости является общая ловкость. Специальная ловкость приобретает занимающимися в процессе многолетней подготовки в секции мини-футбола. Уровень данного физического качества меняется с расширением двигательного арсенала и приобретением соревновательного опыта. Чем богаче такой арсенал, тем легче они будут ориентироваться в сложных игровых ситуациях. И все же, работая над развитием ловкости юных футболистов, следует иметь в виду, что перенос ловкости в принципе довольно ограничен. Например, во время тренировочных занятий учащиеся довольно уверенно могут выполнять жонглирование мячом различными способами, а также целый ряд других технических приемов. В игре же они оказываются зачастую не столь умелыми, а порою просто беспомощными даже в элементарных ситуациях. Вот почему для развития у школьников специальной ловкости рекомендуется использовать в процессе обучения и тренировки те же средства, которые дадут им возможность применять освоенные двигательные навыки непосредственно в игровой деятельности. Словом, основными средствами развития специальной ловкости у юных футболистов являются имитационные и основные упражнения по технике мини-футбола, различные эстафеты, акробатические упражнения и их сочетания.

Гибкость – важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорнодвигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более

ярко и экономно проявлять другие физические качества – силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорнодвигательного аппарата школьников. В мини-футболе игрок, не обладающей достаточной гибкостью, не способен с необходимой свободой выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава. Так, футболист, обладающий высоким уровнем подвижности в плечевых суставах, не в состоянии обеспечить такого же уровня подвижности в коленных или голеностопных суставах. Следовательно, возникает необходимость разностороннего развития гибкости у школьников, занимающихся в секции мини-футбола, в т. ч. и направленного повышения уровня гибкости в суставах, наиболее значимых в этой игре. Таким образом, гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку. Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3–5

ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений (упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается занимающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ.

Гибкость зависит от возраста и пола занимающихся. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13–14 лет и, как правило, стабилизируется к 16–17 годам. После этого данное физическое качество имеет устойчивую тенденцию к снижению. Следует учитывать, что если в занятиях с юными футболистами после 13–14 летнего возраста игнорировать упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. В секции мини-футбола работу над развитием этого физического качества рекомендуется планировать с 7-летнего возраста. Необходимо иметь в виду, что во все возрастные периоды у девочек показатели гибкости на 20–30% выше, чем у мальчиков.

### **Заключение**

Для обеспечения целостного тренировочного процесса, достижение высоких результатов необходимо пользоваться четкой структурой подготовки

спортсменов, грамотным, сбалансированным планирование тренировок и четкой организацией учебно-тренировочного процесса.

### **Список литературы**

1.Мини-футбол в школе. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев Издательство Советский спорт Москва 2008-224с.

2.Мини-футбол игра для всех В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев Издательство Советский спорт, Москва 2008-264с.