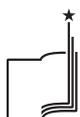




РОССИЙСКИЙ
ФУТБОЛЬНЫЙ
СОЮЗ

ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ РАЗМИНОЧНОЙ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Методические рекомендации



ТВТ Дивизион
Москва 2023

УДК 796.921

П 78

*Рекомендовано ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России»
к изданию и распространению Российским футбольным союзом среди спортивных школ,
Академий и футбольных клубов в качестве пособия 27.07.2023 г.*

Введены впервые

АВТОРЫ

Калинин Е.М.

*Кандидат педагогических наук, начальник научно-методического отдела
Департамента сборных команд РФС.*

Павликов В.С.

Специалист по физической подготовке и реабилитации сборных команд России.

РЕЦЕНЗЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

Воронов А.В.

Доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

Гаджиев Г.М.

Заслуженный тренер России, Кандидат педагогических наук.

Паников В.В.

*Заслуженный тренер России, тренер по физической подготовке
ФК «Ференцварош» Венгрия.*

Дресвянников Д.О.

Тренер по физической подготовке ФК «Шинник» г. Ярославль

Кочешков Н.А.

Инструктор-методист Департамента подготовки резерва РФС.

Программа организации разминочной и заключительной частей тренировочного занятия футболистов 15-17 лет. Методические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2023. – 74 с., ил.

978-5-98724-263-6

УДК 796.921

Настоящие методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения Российского футбольного союза

Издание официальное.
© Коллектив авторов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	<i>4</i>
<i>Методика организации разминочной части</i>	<i>5</i>
<i>Методика построения разминочной части</i>	<i>6</i>
<i>Функциональная двигательная гимнастика</i>	<i>15</i>
<i>Специальные динамические упражнения</i>	<i>29</i>
<i>Силовые динамические упражнения</i>	<i>39</i>
<i>Упражнения для заключительной части тренировочного занятия с роллом</i>	<i>45</i>
<i>Упражнения низкоинтенсивной локальной силовой направленности</i>	<i>55</i>
<i>Методика построения заключительной части тренировочного занятия</i>	<i>66</i>

ВВЕДЕНИЕ

Итоговый результат игры часто определяется в самом ее начале и во многом зависит от текущей готовности футболистов к первым минутам матча, которая во многом связана с качеством проведения разминки.

Разминаться перед игрой многие игроки начинают самостоятельно еще до начала разминки команды на футбольном поле. В подтрибунных помещениях игроки выполняют упражнения на растягивание, различные беговые, прыжковые и маховые движения, а иногда при возможности и какие-либо простые действия с мячом.

Однако решение основных задач непосредственной подготовки футболистов к игре, естественно, происходит в рамках общекомандной разминки, которая проводится игроками на футбольном поле.

Необходимость как можно лучше решить эти задачи заставляет тренеров уделять пристальное внимание совершенствованию разминки футболистов. Это касается наиболее рациональной структуры ее построения, подбора более эффективных упражнений, определения оптимальной последовательности и длительности их выполнения, дозировки заданий и т.д. В данной программе представлены материалы по организации комплекса начальной и заключительной частей тренировочного занятия, примеры различных тренировочных комплексов для разного уровня подготовленности.

Предложенная модель и средства предразминочной разминки не предъявляют высокие требования к различным системам энергообеспечения и направлены на локальные мышечные группы, что позволяет постепенно и комплексно подготовить сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную системы. После этого игроки команды могут переходить к выполнению разминки в общей группе с мячом.

Российский футбольный союз выражает благодарность Алексею Николаевичу Щиголеву, руководителю Академии ФК Локомотив, г. Москва, за помощь в съемках методического видеопособия РФС - программы организации разминочной и заключительной частей тренировочного занятия футболистов 15-17 лет.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ РАЗМИНОЧНОЙ ЧАСТИ

«Функциональная Двигательная Гимнастика»:

- Упражнения *Sagital* – движения в основном направлены на сгибание и разгибание.
- Упражнения *Frontal* – движения в основном направлены на приведение и отведение.
- Упражнения *Horisontal* – движения направлены в основном на внутреннюю и внешнюю ротацию.

Упражнения выполняются плавно, без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку. По 10 повторений на каждую ногу. Упражнения выполняются поочередно. В динамическом режиме.

«Беговая разминка»:

Игроки поочередно выполняют 6 беговых упражнений длительностью 5-10 секунд (15-20 метров). В динамическом режиме.

«Специально-динамические упражнения»:

Игроки выполняют комплекс из 3 упражнений. Упражнения выполняются поочередно по 10 повторений на каждую сторону.

Упражнения выполняются плавно, без резких движений, на 2 счета выполняем вдох и движение, на 2 счета - выдох и возврат в исходное положение. По 10 повторений на каждую ногу. Упражнения выполняются поочередно. В динамическом режиме.

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ РАЗМИНОЧНОЙ ЧАСТИ

Первая часть занятий организуется по принципу суставной гимнастики (5 минут)

В первой части выполняется попеременная активация мышечной системы в концентрическом и эксцентрическом режимах: а) поверхностная фронтальная линия и группа мышц: грудино-ключично-сосцевидная, прямая мышца живота, подвздошно-поясничная, прямая мышца бедра, разгибатели пальцев ноги и поверхностная задняя линия; б) поверхностная задняя линия и группа мышц: выпрямляющая позвоночник, ягодичные мышцы, задней поверхности бедра, трехглавая мышца голени, миофасция подошвы стопы.

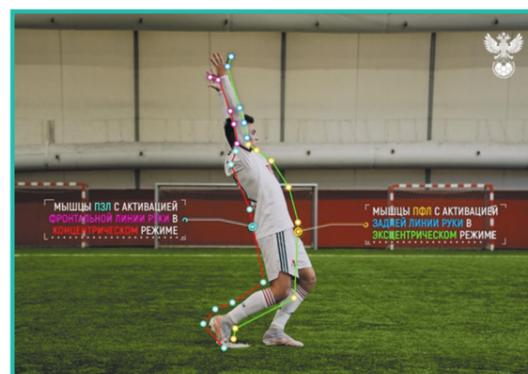
Вторая часть упражнений организуется по принципу специальных беговых упражнений (3 - 5 минут)

Во второй части представлены специальные беговые упражнения на месте, направленные на основные мышечные группы футболистов: сгибатели и разгибатели суставов ног. Главный акцент упражнений направлен на формирование правильной биомеханики и активации мышц «стартового движения», начального ускорения.

Третья часть упражнений по принципу силовых упражнений без отягощения (3 - 4 минуты)

Третья часть представлена комплексом специальных силовых упражнений. Специально-силовые упражнения выполняются в «мягком» эксцентрическом режиме, по специально подобранным параметрам, при котором работа мышц связана с их удлинением под влиянием нагрузки низкой интенсивности выполнения. Специально-силовые упражнения направлены непосредственно на устранение слабых сторон.

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ РАЗМИНКИ: I ЧАСТЬ. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Упражнение «Sagittal»:

шаги вперед-назад с махом рук: 10 повторений на правую и 10 повторений на левую ногу.



Упражнение «Frontal»:

шаги вправо и влево с махом рук: 10 повторений в правую сторону и 10 повторений в левую.



Упражнение «Horizontal»:

ротация вправо и ротация влево с активацией рук: 10 повторений вправо и 10 влево.

РАЗМИНКА:**I ЧАСТЬ. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Для демонстрации, объяснения и контроля выполнения упражнения рекомендуются следующие схемы взаимного расположения игроков и тренера на площадке.

**Полукругом.**

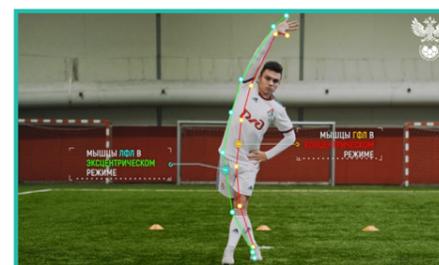
Игроки располагаются в форме полукруга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Тренер располагается по центру.

**В шахматном порядке.**

Игроки выстраиваются в две шеренги перед тренером в шахматном порядке. Игроки располагаются на расстоянии вытянутых рук друг от друга.

**РАЗМИНКА:
II ЧАСТЬ. БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнение «Шаг в диагональ с вытяжением руки над головой» – 15 - 20 метров (2 повторения).



Упражнение «Шаг в диагональ, движения ногой вперед и назад» – 15 - 20 метров (2 повторения).



Упражнение «Бег с высоким подниманием бедра боком в сторону» - 15 - 20 метров (2 повторения).



Упражнение «Бег с высоким подниманием бедра» - 15-20 метров (2 повторения).



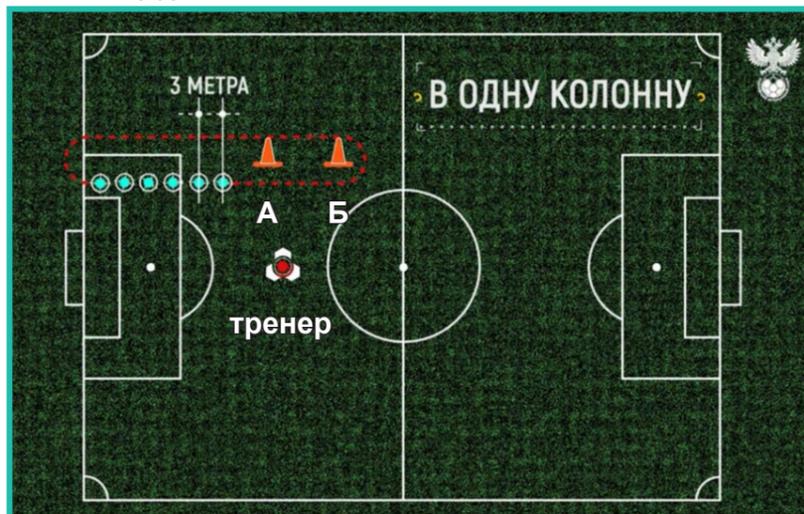
Упражнение «Конькобежный шаг-прыжок» - 15 - 20 метров (2 повторения).



Упражнение «Ускорение» - 15 - 20 метров (2 повторения).

РАЗМИНКА: II ЧАСТЬ. БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для демонстрации, объяснения и контроля выполнения упражнения рекомендуются следующие схемы взаимного расположения игроков и тренера на площадке.



В одну колонну.

На площадке установить два конуса или фишки на расстоянии 15 метров друг от друга. Игроки становятся в колонну справа от конуса А. По команде тренера выполняют беговое упражнение, обегая конус Б и возвращаются в конец колонны. Расстояние между игроками во время упражнения не менее 3 метров.



В две колонны.

Дополнительно устанавливаются два конуса В и Г параллельно конусам А и Б. Расстояние от конусов В и Г до конусов А и Б – 5 метров. Игроки становятся в две колонны. Первая колонна располагается справа от конуса А, вторая колонна слева от конуса В. По команде тренера выполняют беговое упражнение, обегая конусы и возвращаются с внешней стороны в конец колонны. Расстояние между игроками во время упражнения не менее 3 метров.

РАЗМИНКА: III ЧАСТЬ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение «Z сед»: 10 повторений на правую сторону, 10 - на левую.



Упражнение «Боковая планка с ротацией»: 10 повторений на каждую сторону.



Упражнение «Горизонтальный присед и отжимания»: 10 повторений.

РАЗМИНКА:

III ЧАСТЬ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для демонстрации, объяснения и контроля выполнения упражнения рекомендуются следующие схемы взаимного расположения игроков и тренера на площадке.

**Полукругом.**

Игроки располагаются в форме полукруга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Тренер располагается по центру.

**В шахматном порядке.**

Игроки выстраиваются в две шеренги перед тренером в шахматном порядке. Игроки располагаются на расстоянии вытянутых рук друг от друга.

КОМПЛЕКСНАЯ РАЗМИНКА (12 - 15 минут)

I ЧАСТЬ. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



10 повторений на правую
и левую ногу



10 повторений на правую
и левую ногу



10 повторений на правую
и левую ногу

II ЧАСТЬ. БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



2 повторения: 15-20 метров



2 повторения: 15-20 метров



2 повторения: 15-20 метров



2 повторения: 15-20 метров

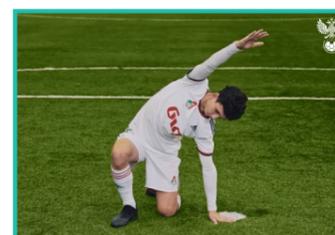


2 повторения: 15-20 метров



2 повторения: 15-20 метров

III ЧАСТЬ. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



10 повторений на правую
и левую сторону



10 повторений на правую
и левую сторону



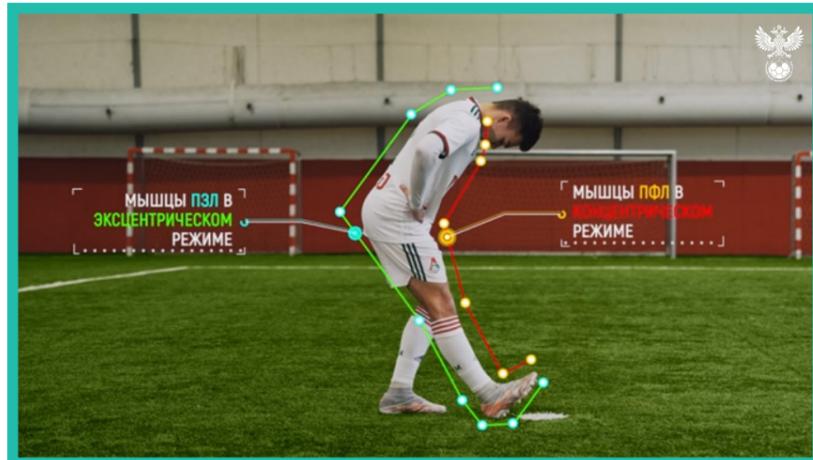
10 повторений



**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА**

ШАГ С НАКЛОНОМ:

Целевые мышцы: задней поверхности бедра, сгибателей и разгибателей тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопных суставов, спины и шеи.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: из исходного положения выполняется шаг вперед правой ногой так, чтобы плечи оставались над левой стопой. Двигая таз вперед, напрячь мышцы ягодиц, удерживая поясницу в нейтральном положении. При этом левая стопа смещается на полупальцы. Далее правой ногой выполняется шаг назад с наклоном вперед, левая стопа уходит в тыльное сгибание, опора на пятку, взгляд направляется на коленную чашечку левой ноги, напрягаются мышцы пресса, возврат в исходное положение.

Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ШАГ С НАКЛОНОМ ОДНОЙ РУКОЙ:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, задней поверхности бедра, сгибателей и разгибателей тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопных суставов, спины и шеи.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: из исходного положения выполняется шаг вперед правой ногой так, чтобы плечи оставались над левой стопой, руки вытягиваются над головой. Двигая таз вперед, напрягаются мышцы ягодиц, удерживая поясницу в нейтральном положении. При этом левая стопа смещается на полупальцы. Далее правой ногой выполняется шаг назад с наклоном вперед, левая стопа уходит в тыльное сгибание, опора на пятку, взгляд направляется на коленную чашечку левой ноги, напрягаются мышцы пресса. Описывая окружность, руки вытягиваются назад.

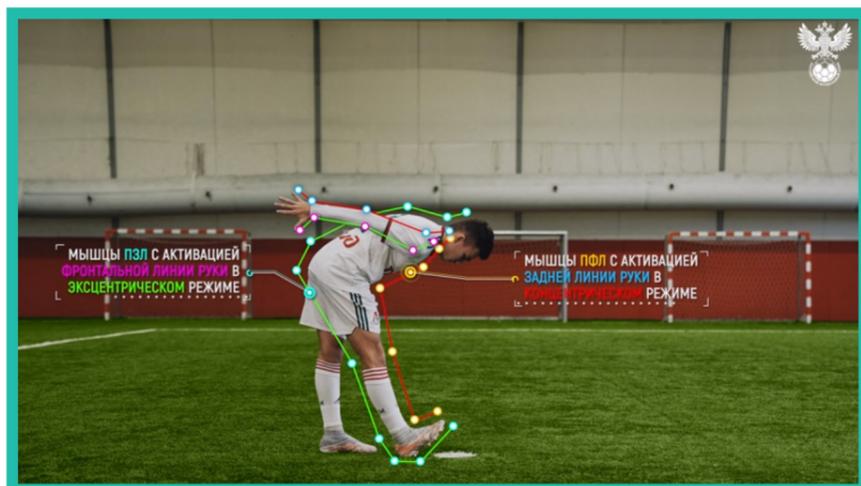
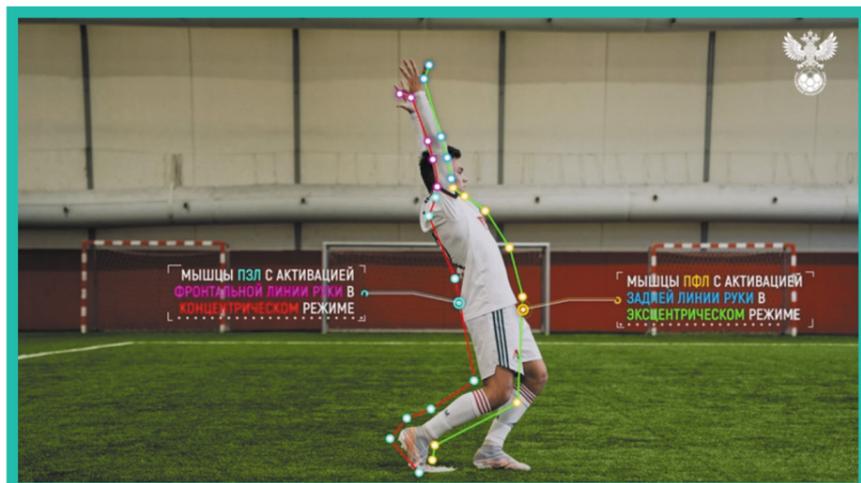
Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ШАГ С НАКЛОНОМ ДВУМЯ РУКАМИ:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, задней поверхности бедра, сгибателей и разгибателей тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопных суставов, спины и шеи.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: из исходного положения выполняется шаг вперед правой ногой так, чтобы плечи оставались над левой стопой, руки вытягиваются над головой. Двигая таз вперед напрягаются мышцы ягодиц, удерживая поясницу в нейтральном положении. При этом левая стопа смещается на полупальцы. Далее правой ногой выполняется шаг назад с наклоном вперед, левая стопа уходит в тыльное сгибание, опора на пятку, взгляд направляется на коленную чашечку левой ноги, напрягаются мышцы пресса. Описывая окружность, руки вытягиваются назад.

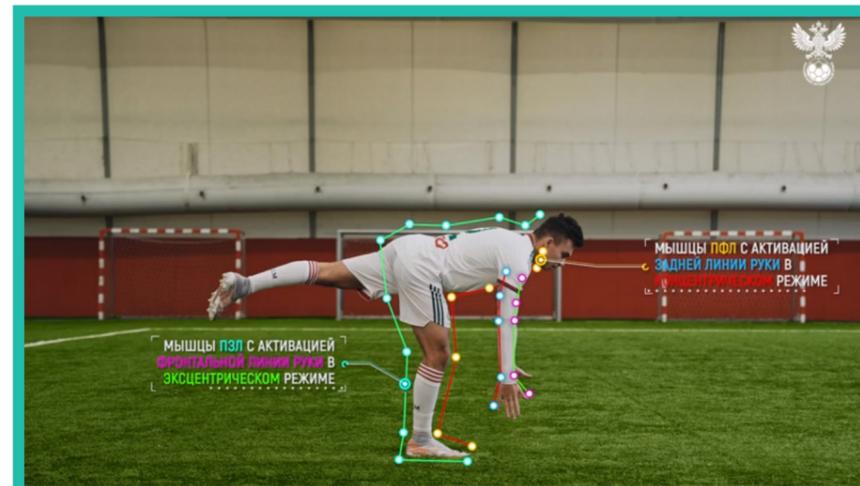
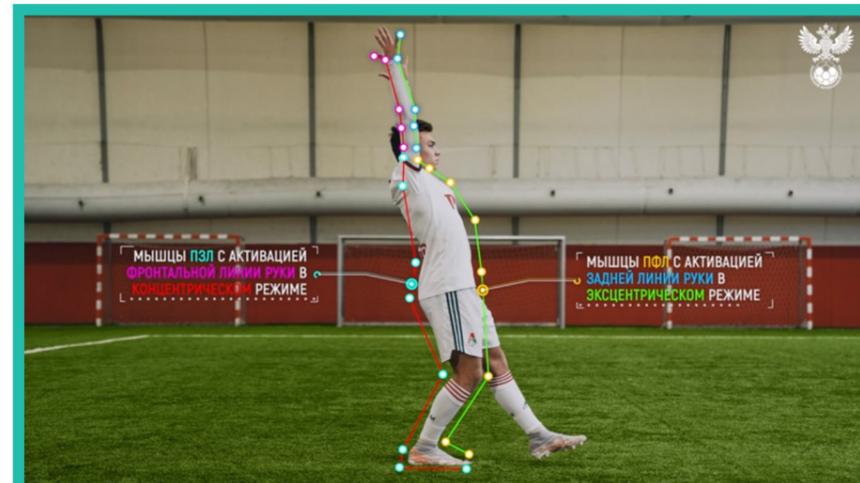
Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



НАКЛОНЫ НА ОДНОЙ НОГЕ:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, задней поверхности бедра, сгибателей и разгибателей тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопных суставов, спины и шеи.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: из исходного положения отрывается правая стопа и удерживается на весу, вытягивается носком вперед так, чтобы плечи оставались над левой стопой, руки вытягиваются над головой. Двигая таз вперед, напрягаются мышцы ягодиц, удерживая поясницу в нейтральном положении. Носок вытягивается максимально близко к поверхности. Возврат в исходное положение. Далее правая стопа вытягивается назад и выполняется наклон вперед, взгляд направлен вниз, напрягаются мышцы пресса. Описывая окружность, руки вытягиваются вниз.

Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ЛАТЕРАЛЬНЫЙ ШАГ:

Целевые мышцы: голеностопного сустава, приводящие мышцы бедра, отвечающие за отведение бедра, разгибателей коленного сустава, дыхательной мускулатуры, спины и шеи.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: из исходного положения выполняется шаг в сторону правой ногой так, чтобы плечи оставались над левой стопой, стараясь удерживать поясничный отдел в нейтральном положении. Правая нога сгибается в коленном суставе, уводя ягодицы назад, левая удерживается прямой, основной акцент в упражнении делается на движение отведения и приведения в тазобедренных суставах. Возврат в исходное положение. Далее правой ногой выполняется скрестный шаг, плечи остаются над левой стопой, смещается таз и напрягаются мышцы пресса, выполняется вытяжение по линии позвоночника».

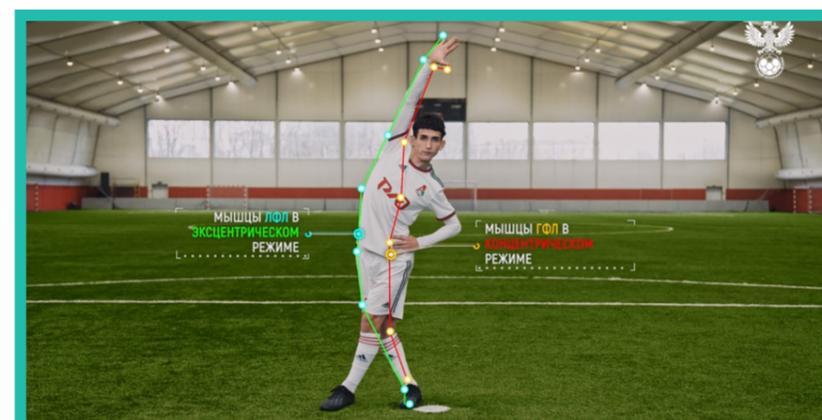
Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ЛАТЕРАЛЬНЫЙ ШАГ С РУКОЙ:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, голеностопного сустава, приводящих мышц бедра, отвечающие за отведение бедра, разгибателей коленного сустава, дыхательной мускулатуры, спины и шеи.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: из исходного положения выполняется шаг в сторону правой ногой так, чтобы плечи оставались над левой стопой, стараясь удерживать поясничный отдел в нейтральном положении. Правая нога сгибается в коленном суставе, уводя ягодицы назад, левая удерживается прямой, правая рука вытягивается над головой, продолжая линию позвоночника, основной акцент в упражнении делается на движения отведения и приведения в тазобедренных суставах. Возврат в исходное положение. Далее правой ногой выполняется скрестный шаг, плечи остаются над левой стопой, левая рука вытягивается над головой, смещается таз и напрягаем мышцы пресса, выполняется вытяжение по линии позвоночника.

Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ЛАТЕРАЛЬНЫЙ ШАГ С РУКАМИ:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, голеностопного сустава, приводящих мышц бедра, отвечающие за отведение бедра, разгибателей коленного сустава, дыхательной мускулатуры, спины и шеи.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: из исходного положения выполняется шаг в сторону правой ногой так, чтобы плечи оставались над левой стопой, стараясь удерживать поясничный отдел в нейтральном положении. Правая нога сгибается в коленном суставе, уводя ягодицы назад, левая удерживается прямой, руки вытягиваются над головой, продолжая линию позвоночника, основной акцент в упражнении делается на движения отведения и приведения в тазобедренных суставах. Возврат в исходное положение. Далее правой ногой выполняется скрестный шаг, плечи остаются над левой стопой, руки вытягиваются над головой, смещается таз и напрягаются мышцы пресса, выполняется вытяжение по линии позвоночника.

Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ЛАТЕРАЛЬНЫЙ НАКЛОН НА ОДНОЙ НОГЕ :

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, голеностопного сустава, приводящих мышц бедра, отвечающие за отведение бедра, разгибателей коленного сустава, дыхательной мускулатуры, спины и шеи.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: ноги на ширине таза, опора на левую стопу, правая стопа отводится вдоль пола на носок, плечи располагаются над левой стопой, поясничный отдел удерживается в нейтральном положении, левая нога сгибается в коленном суставе, уводя ягодицы назад, правая удерживается прямой, руки вытягиваются над головой, продолжая линию позвоночника. Возврат в исходное положение. Далее правой ногой выполняется скрестное движение, касаясь носком, плечи остаются над левой стопой, руки вытягиваются над головой, смещается таз и напрягаются мышцы пресса. Возврат в исходное положение.

Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ШАГ - РОТАЦИЯ:

Целевые мышцы: голеностопного сустава, мышцы-связки и сухожилия коленного сустава, отвечающие за отведение бедра, мышц обеспечивающих внутреннюю и внешнюю ротацию тазобедренных суставов.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: выполняется поворот корпуса вправо, левая стопа поворачивается и смещается вес тела на правую ногу, левое колено поворачивается вовнутрь, корпус слегка наклоняется вперед. Мышцы Задней Функциональной Линии сокращаются в эксцентрическом режиме. Мышцы Фронтальной Функциональной линии сокращаются в концентрическом режиме. Основной акцент в упражнении делается на движения внутренней и внешней ротации в тазобедренных суставах, поясничный отдел удерживается в нейтральном положении. Возврат в исходное положение.

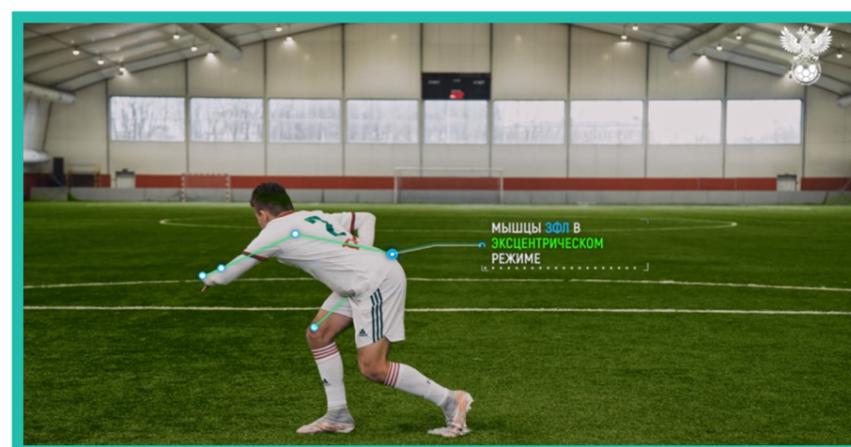
Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ШАГ - РОТАЦИЯ С РУКОЙ:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, голеностопного сустава, мышцы-связки и сухожилия коленного сустава, отвечающие за отведение бедра, обеспечивающие внутреннюю и внешнюю ротацию тазобедренных суставов.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: из исходного положения выполняется шаг в сторону правой ногой так, чтобы корпус повернулся вправо, левая стопа поворачивается и смещается вес тела на правую ногу, левое колено поворачивается вовнутрь, корпус слегка наклоняется вперед (выполняется сгибание в правом ТБС), левая рука вытягивается в сторону, правая на поясе. Основной акцент в упражнении делается на движения внутренней и внешней ротации в тазобедренных суставах, стараясь удерживать поясничный отдел в нейтральном положении. Возврат в исходное положение.

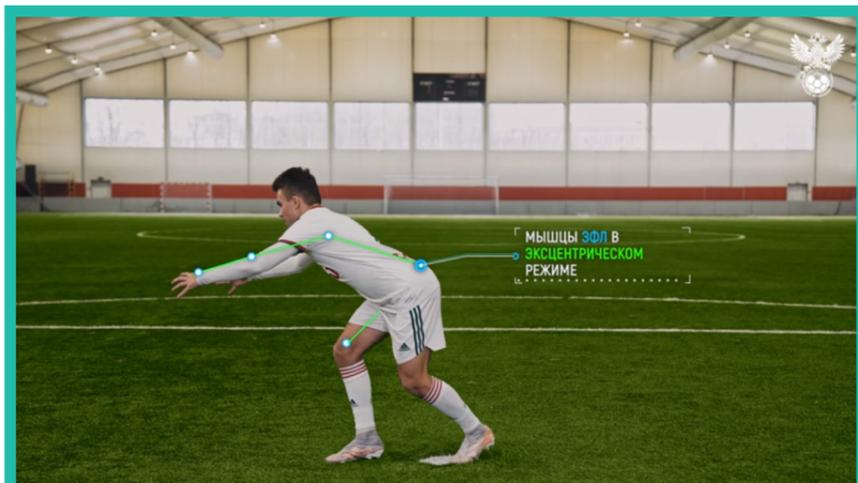
Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

Видеоматериалы по упражнению:



ШАГ-РОТАЦИЯ С РУКАМИ:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, голеностопного сустава, мышцы-связки и сухожилия коленного сустава, отвечающие за отведение бедра, обеспечивающие внутреннюю и внешнюю ротацию тазобедренных суставов.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: выполняется поворот корпуса вправо, левая стопа поворачивается и вес тела смещается на правую ногу, левое колено поворачивается вовнутрь, корпус слегка наклоняется вперед (выполняется сгибание в правом ТБС), руки вытягиваются в сторону, правая рука на поясе. Основной акцент в упражнении делается на движения внутренней и внешней ротации в тазобедренных суставах, стараясь удерживать поясничный отдел в нейтральном положении. Возврат в исходное положение.

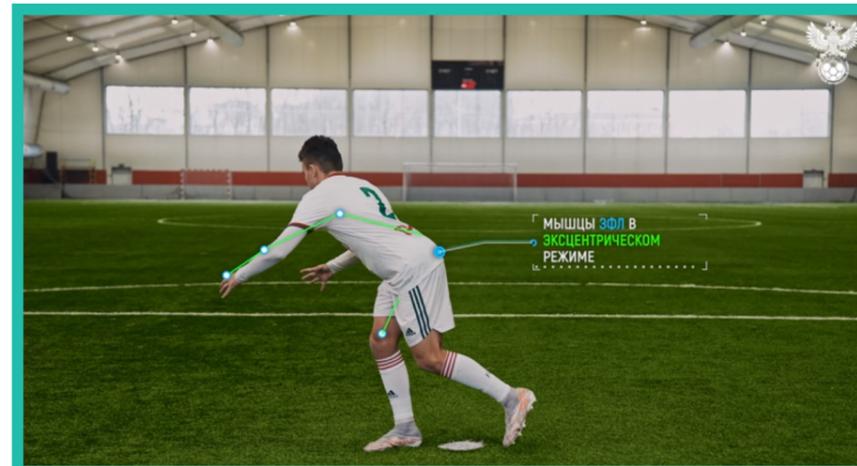
Видеоматериалы по упражнению:



Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.

РОТАЦИЯ С РУКАМИ НА ОДНОЙ НОГЕ:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, голеностопного сустава, мышцы-связки и сухожилия коленного сустава, отвечающие за отведение бедра, обеспечивающие внутреннюю и внешнюю ротацию тазобедренных суставов.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: выполняется поворот корпуса вправо, левая стопа поворачивается вправо и удерживается на весу, вес тела смещается на правую ногу, левое колено поворачивается вовнутрь, корпус слегка наклоняется вперед (выполняется сгибание в правом ТБС), руки вытягиваются в сторону, правая рука на поясе. Основной акцент в упражнении делается на движения внутренней и внешней ротации в тазобедренных суставах, стараясь удерживать поясничный отдел в нейтральном положении. Возврат в исходное положение.

Видеоматериалы по упражнению:



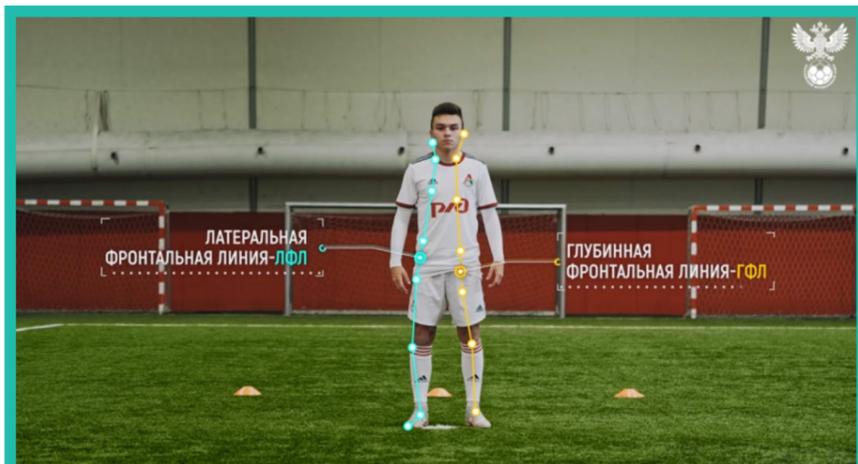
Методические указания: акцент в упражнении направлен на вытяжение по линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку.



**СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ДИНАМИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

ВЫПАД В ДИАГОНАЛЬ, НАКЛОН:

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, голеностопного сустава, мышцы-связки и сухожилия коленного сустава, отвечающие за отведение бедра, обеспечивающие внутреннюю и внешнюю ротацию тазобедренных суставов.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: выполняется выпад вперед по диагонали, таз смещается в направлении правой ноги так, чтобы плечи оставались над левой стопой.

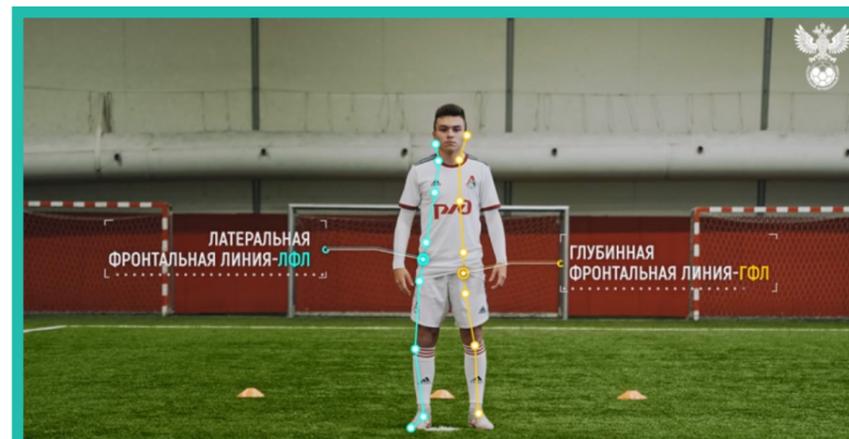
Движением таза напрягаются мышцы ягодиц, левая рука вытягивается вправо над головой, продолжая линию позвоночника. Левая нога приставляется, возврат в исходное положение. Акцент в упражнении делается на боковой наклон таза с созданием натяжения по латеральной линии. Поясница удерживается в естественном положении.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку. Упражнение выполняется на дистанции 10-15 метров. Обратный возврат спиной, выполняя выпад назад в диагональ с боковым наклоном.

Видеоматериалы по упражнению:

**СКРЕСТНЫЙ ШАГ, НАКЛОН:**

Целевые мышцы: обеспечивающие движение плечевого сустава, голеностопного сустава, мышцы-связки и сухожилия коленного сустава, отвечающие за отведение бедра, мышц обеспечивающие внутреннюю и внешнюю ротацию тазобедренных суставов.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: выполняется выпад вперед с левой ноги по диагонали, смещая таз вправо так, чтобы плечи оставались над правой стопой, движением таза напрягаются мышцы ягодиц, правая рука вытягивается влево над головой, продолжая линию позвоночника. Правая нога приставляется, возврат в исходное положение. Выполняется выпад назад с левой ноги по диагонали со смещением таза вправо так, чтобы плечи оставались над правой стопой. Левая рука вытягивается вправо над головой, продолжая линию позвоночника. Правая нога приставляется, возврат в исходное положение.

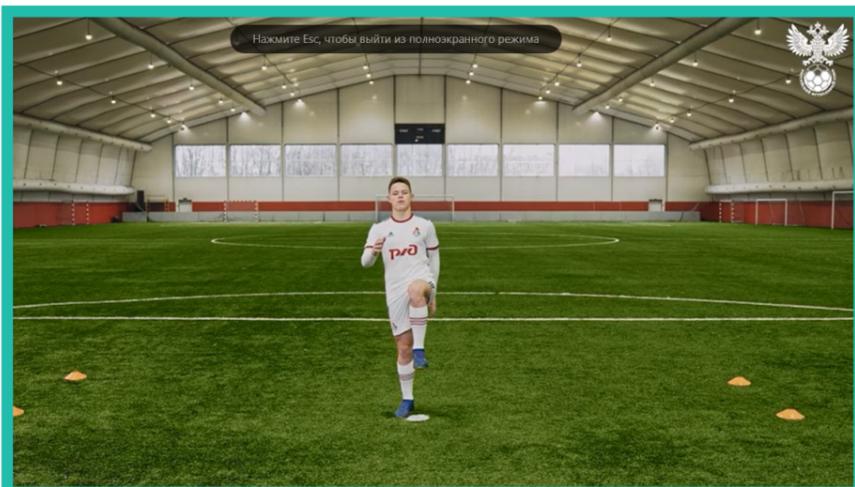
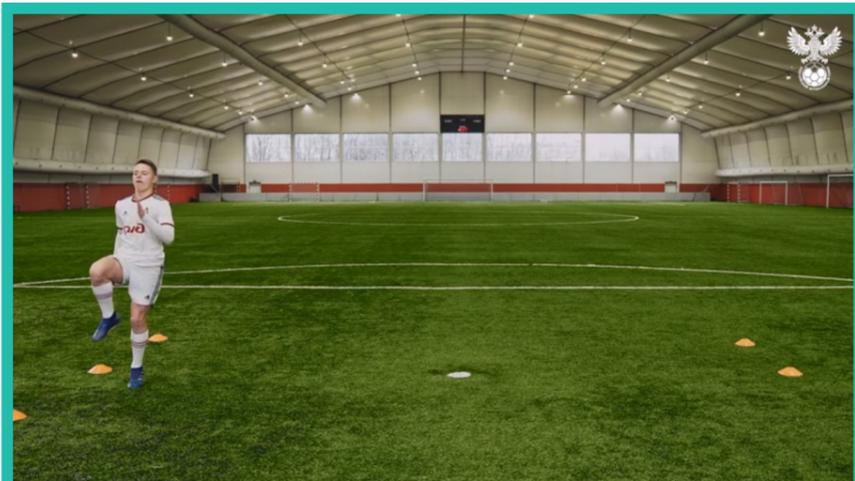
Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и делается шаг, на 2 счета - выдох и возврат в основную стойку. Упражнение выполняется на дистанции 10-15 метров. Обратный возврат спиной, выполняя выпад назад в диагональ с боковым наклоном.

Видеоматериалы по упражнению:



БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА, БОКОМ:

Данное упражнение позволяет подготовить основные мышечные группы, суставы для выполнения бега разной интенсивности. Также позволяет улучшить технику бега игрока.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

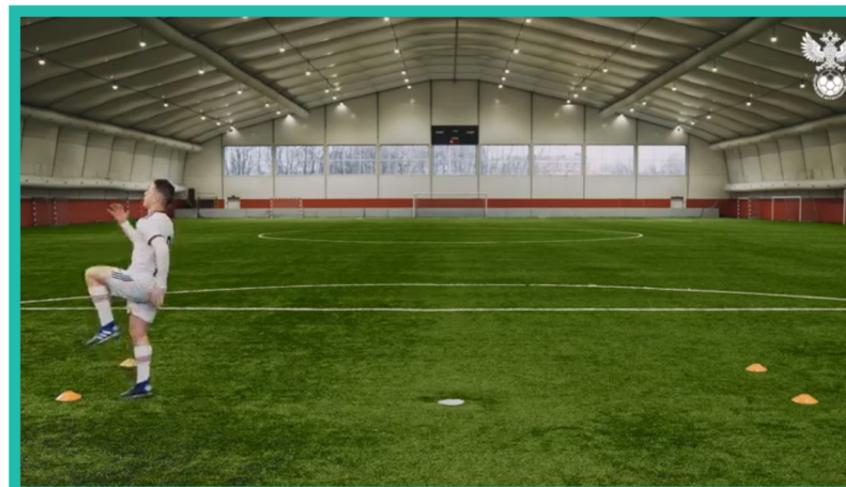
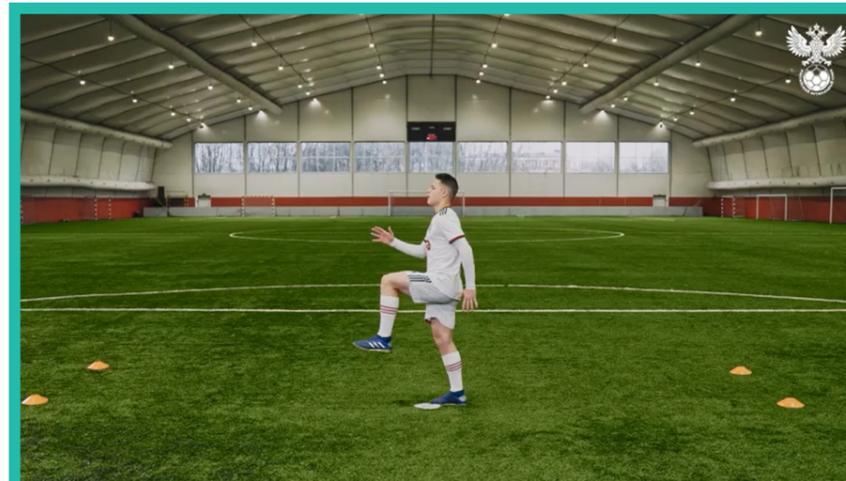
Движение: основная стойка, стопы на ширине таза. Левая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается вперед, одновременно правая рука сгибается перед собой, левая рука отводится назад. Выполняется бег правым боком с высоким подниманием бедра, колени высоко поднимаются, приземление выполняется на переднюю часть стопы. На каждый шаг выполняются активные движения руками.

Методические указания: при подъеме бедра угол в тазобедренном и коленном суставах должен составлять 90 градусов. Упражнение выполняем активно, с контролем уровня сгибания. При каждом шаге контролируется активный вдох-выдох, упражнение выполняется 10-15 метров, обегается фишка, возврат обратно другим боком.

Видеоматериалы
по упражнению:

**БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА:**

Данное упражнение позволяет подготовить основные мышечные группы, суставы для выполнения бега разной интенсивности. Также позволяет улучшить технику бега игрока.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: основная стойка, стопы на ширине таза. Левая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается вперед, одновременно правая рука сгибается перед собой, левая рука отводится назад. Выполняется бег вперед с высоким подниманием бедра, колени высоко поднимаются, приземление выполняется на переднюю часть стопы. На каждый шаг выполняются активные движения руками.

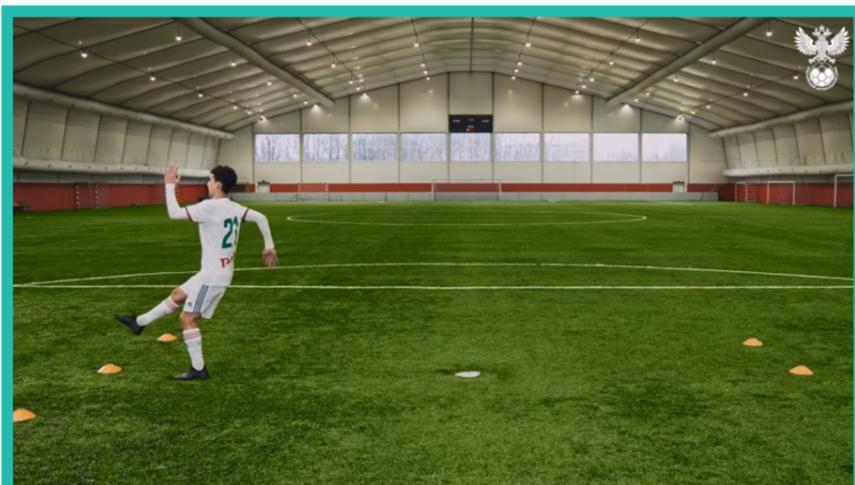
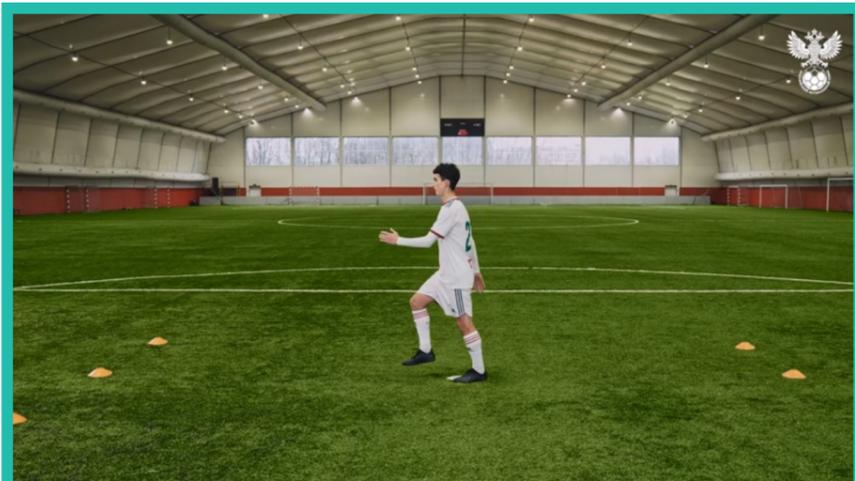
Методические указания: при подъеме бедра угол в тазобедренном и коленном суставах должен составлять 90 градусов. Упражнение выполняется активно, с контролем уровня сгибания. При каждом шаге контролируется активный вдох-выдох, упражнение выполняется 10-15 метров, обегается фишка, возврат обратно.

Видеоматериалы
по упражнению:



БЕГ НА ПРЯМЫХ НОГАХ:

Данное упражнение позволяет подготовить основные мышечные группы, суставы для выполнения бега разной интенсивности. Также позволяет улучшить технику бега игрока.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

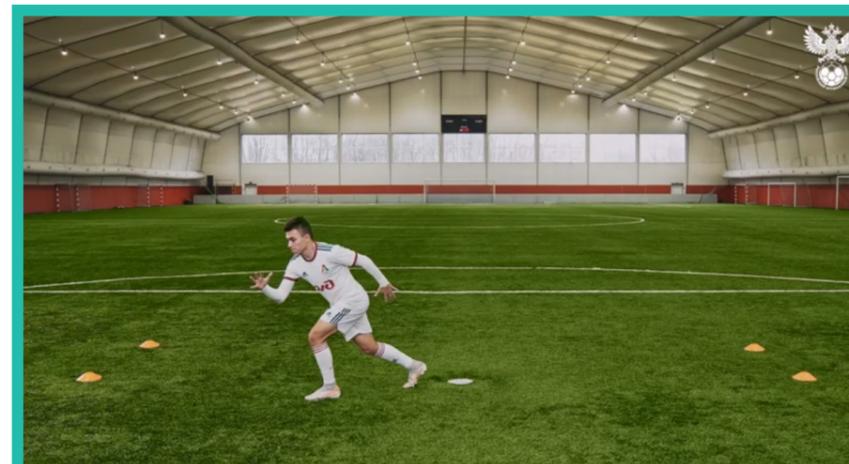
Движение: основная стойка, стопы на ширине таза. Левая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается вперед, одновременно правая рука сгибается перед собой, левая рука отводится назад. Выполняется бег вперед на прямых ногах, при подъеме бедра контролируются напряжение и выпрямление в тазобедренном суставе (ТБС), коленном суставе (КС), голеностопном суставе (ГС), приземление выполняется на переднюю часть стопы. На каждый шаг выполняются активные движения руками.

Методические указания: упражнение выполняется активно, с контролем уровня сгибания. При каждом шаге контролируется активный вдох-выдох, упражнение выполняется 10-15 метров, обегается фишка, возврат обратно.

Видеоматериалы по упражнению:

**ПРЫЖКИ – «КОНЬКОБЕЖЕЦ»:**

Данное упражнение позволяет подготовить основные мышечные группы, суставы для выполнения бега разной интенсивности и разной направленности. Также позволяет улучшить технику бега игрока и стартовую скорость.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: основная стойка, стопы на ширине таза. Левая нога, слегка согнутая в коленном суставе, отводится назад, одновременно левая рука сгибается перед собой в положение «высокого старта».

Сохраняя ровное положение спины, выполняется небольшой прыжок по диагонали влево, приземление осуществляется на левую ногу с опорой на носок правой ноги сзади. На каждый прыжок выполняются активные движения руками.

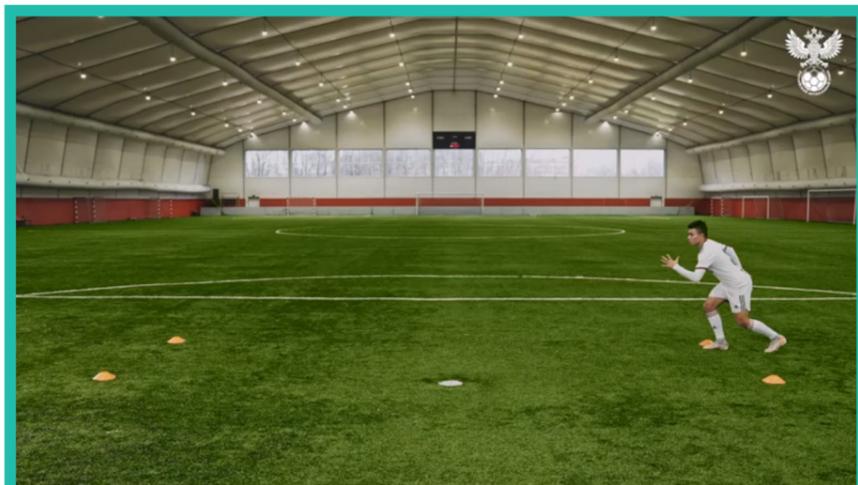
Методические указания: упражнение выполняется активно, с контролем уровня сгибания. При каждом шаге контролируется активный вдох-выдох, упражнение выполняется 10-15 метров, обходится фишка, обратный возврат спиной вперед.

Видеоматериалы по упражнению:



БЕГ – «КОНЬКОБЕЖЕЦ»:

Данное упражнение позволяет подготовить основные мышечные группы, суставы для выполнения бега разной интенсивности и разной направленности. Также позволяет улучшить технику бега игрока и стартовую скорость.



Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: основная стойка, стопы на ширине таза. Левая нога, слегка согнутая в коленном суставе, отводится назад, одновременно левая рука сгибается перед собой в положение «высокого старта».

Сохраняя ровное положение спины, выполняется ускорение 2-3 метра влево в диагональ, после остановки правая нога отводится назад с опорой на левую ногу перед собой. Упражнение повторяется в другую сторону. На каждый шаг совершаются активные движения руками.

Методические указания: упражнение выполняется активно, с контролем уровня сгибания. При каждом шаге контролируется активный вдох-выдох, упражнение выполняется 10-15 метров, обходится фишка, обратно возврат спиной вперед.

Видеоматериалы по упражнению:

**ОТТАЛКИВАНИЕ С ИМИТАЦИЕЙ УДАРА ГОЛОВОЙ:**

Данное упражнение позволяет подготовить основные мышечные группы, суставы для выполнения вертикального отталкивания и удара головой по мячу.



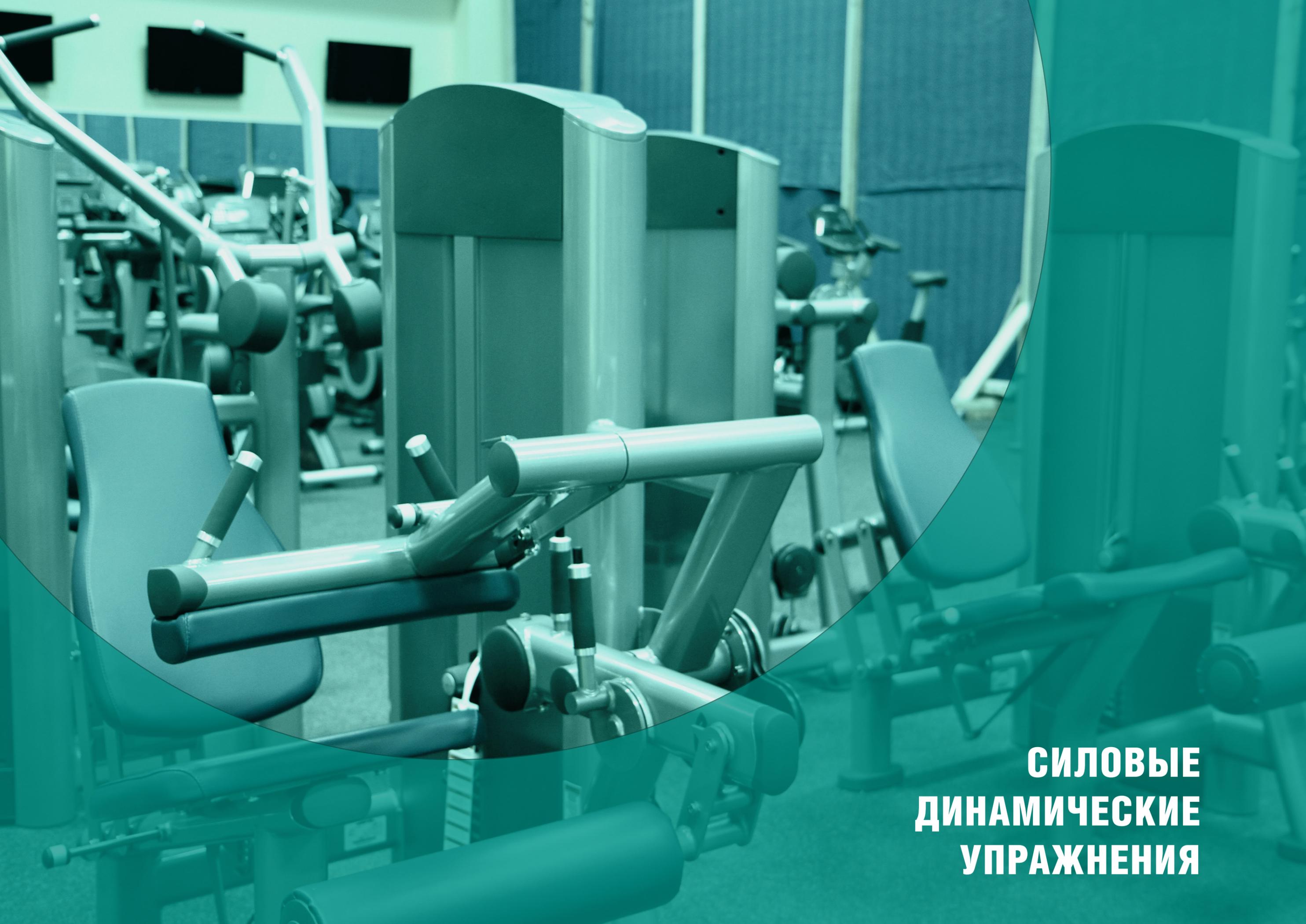
Исходное положение (И.П.): стоя, ноги на ширине плеч, естественный разворот стопы, взгляд направлен вперед.

Движение: основная стойка, стопы на ширине таза. Левая нога, слегка согнутая в коленном суставе, отводится назад с одновременным сгибанием левой руки перед собой в положение «высокого старта». Выполняются два беговых шага с подниманием коленей и приземлением на переднюю часть стопы с вертикальным выпрыгиванием вверх и имитацией удара по мячу головой. При приземлении ягодицы уводятся назад, в результате чего убирается ударная нагрузка на коленные суставы. На каждом шаге совершаются активные движения руками. При выпрыгивании вверх тазобедренный и коленный суставы сгибаются под углом 90 градусов.

Методические указания: Отталкивание выполняется активно, с контролем уровня сгибания. При каждом шаге контролируется активный вдох-выдох. Упражнение выполняется 10-15 метров. После обегания фишки выполнение упражнения продолжается в обратную сторону.

Видеоматериалы по упражнению:

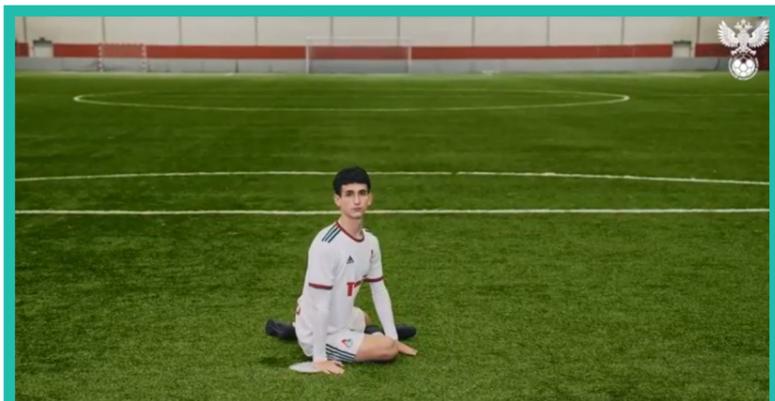




**СИЛОВЫЕ
ДИНАМИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

Z-СЕД И ВЫПАД:

Целевые мышцы: голеностопного сустава, коленного сустава, отвечающие за отведение бедра, обеспечивающие внутреннюю и внешнюю ротацию тазобедренных суставов, отвечающие за мобильность лопатки.



Исходное положение (И.П.): сид на правом бедре. Угол в коленном суставе примерно 45 градусов, левое бедро направлено в сторону.

Движение: волнообразным движением от живота середина грудной клетки опускается на правое бедро, затем, округляя спину, выполняется возврат в исходное положение, при этом левая нога через сторону выносится вперед и ставится на пятку.

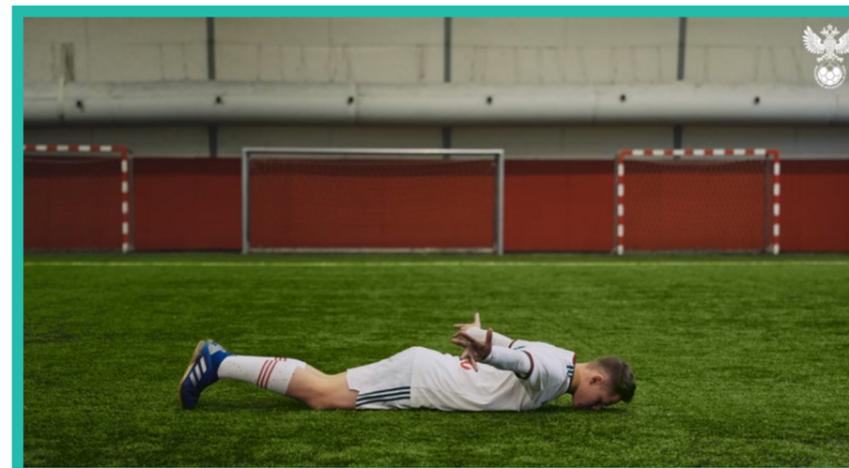
Вес тела переносится на левую ногу, правая нога помогает прийти в положение выпада. Таз уводится влево, создается натяжение в левом тазобедренном суставе. Выполняется наклон вправо с опорой на правую руку, левая рука вытягивается в продолжение линии позвоночника. Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. Последовательно возвращаемся в исходное положение.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений. На два счета выполняется вдох и движение, на два счета – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:

**ОТЖИМАНИЕ + ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ СЕД:**

Целевые мышцы: голеностопного сустава, коленного сустава, отвечающие за мобильность лопатки, тазобедренных суставов, подвздошно-поясничные; упражнение также позволяет улучшить осанку.



Исходное положение (И.П.): лежа на животе, упор на ладонях, руки согнуты, локти прижаты к корпусу.

Движение: руки вытягиваются в стороны и удерживаются на весу, большие пальцы при этом направлены вверх. Затем ладони возвращаются в упор, локти прижимаются к корпусу, выполняется отжимание с колен, корпус волнообразно поднимается от головы. Принимается положение «планки», ягодицы уводятся назад в положение горизонтального седа на пятках с упором на выпрямленные руки.

Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

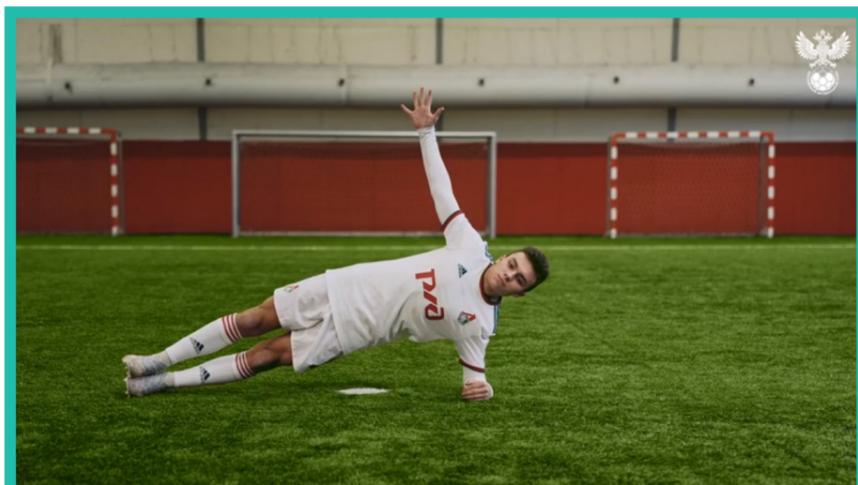
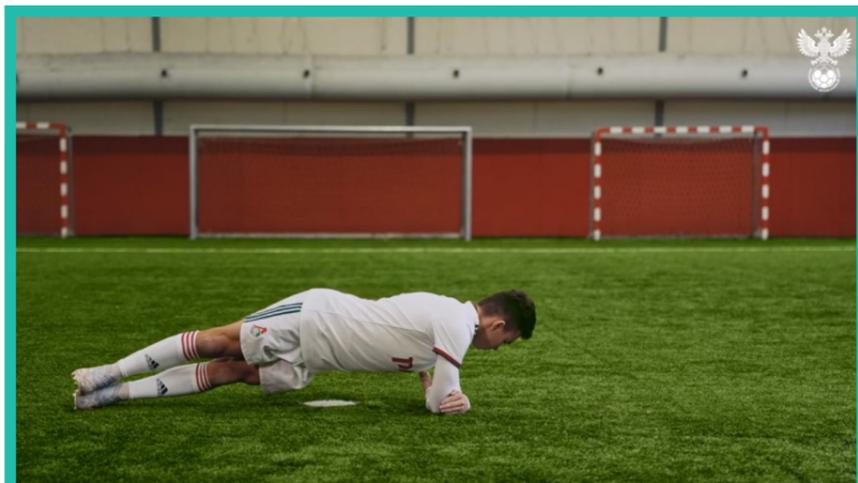
Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений. На два счета выполняется вдох и движение, на два счета – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:



ПЛАНКА НА БОКУ С ПОВОРОТОМ:

Целевые мышцы: отвечающие за отведение бедра, голеностопного и плечевого суставов, спины и шеи; также упражнение позволяет укрепить и сделать более стабильными мышцы корпуса.



Исходное положение (И.П.): планка на правом боку с упором на правое предплечье и внешнюю часть стопы, левая рука упирается в таз.

Движение: правое бедро касается поверхности, левая рука выпрямляется вверх, таз поднимается вверх с поворотом корпуса параллельно поверхности, левая рука ставится параллельно правой, рука возвращается вверх; затем принимается исходное положение.

Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений. На два счета выполняется вдох и движение, на два счета – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:





**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ С РОЛЛОМ**

МАССАЖ СТОП МЯЧОМ:

Данное упражнение позволяет снять боль и напряжение в стопах, икроножных мышцах, способствует снятию напряжения в коленях, спине, тазобедренных суставах. Улучшает процесс восстановления мышц нижних конечностей.



Исходное положение (И.П.): стоя на левом колене, голень левой и бедро правой ноги перпендикулярны полу.

Движение: волнообразным движением от живота туловище опускается на правое бедро, выполняется до легких болевых ощущений надавливание и плавный перекал по внутренней части стопы от пяточной кости до фаланг пальцев, при этом стопа расслабляется. Затем следует задержка на 3-10 секунд на передней, средней и задней частях стопы, создается дополнительное давление в результате переноса веса тела на стопу.

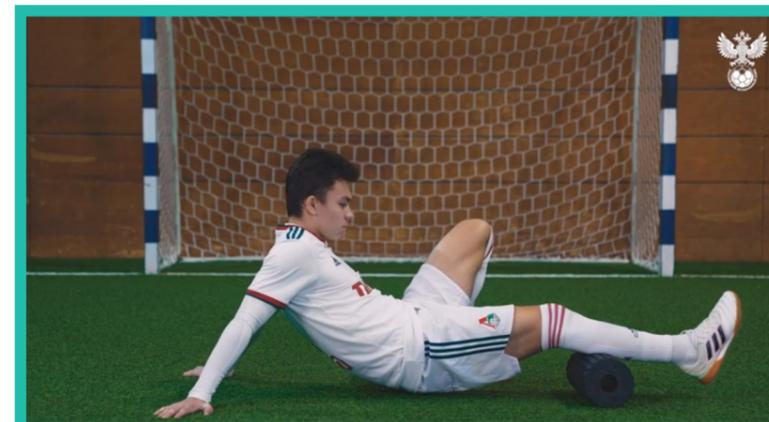
Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. На два счёта выполняется вдох и движение, на два – выдох и следующее движение. Повторяется 5-7 плавных перекалов по своду стопы, затем выполняется 12 задержек по 3-10 секунд в каждой части стопы. После этого меняется исходное положение и выполняются аналогичные действия на левой стопе.

Видеоматериалы по упражнению:



МАССАЖ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ:

Данное упражнение позволяет снять боль и напряжение в мышцах голени, способствует снятию напряжения в коленях, спине, тазобедренных суставах. Улучшает процесс восстановления мышц нижних конечностей.



Исходное положение (И.П.): сидя на полу, правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, упор сзади на руки. Ролик находится под икроножной мышцей.

Движение: из исходного положения приподнимается таз, вес тела удерживается на руках, голень опирается на ролик. Ролик медленно раскатывается от пятки до подколенной области, не заходя на неё. Затем в обратном направлении выполняется надавливание и плавный перекал на грани болевых ощущений. Выполняется 10 движений вперёд и назад, затем выполняется ещё 5 раз с задержкой и поворотами голени внутрь и наружу.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. Для усиления эффекта от массажа допускается положить ногу на ногу, но при этом следует учитывать, что амплитуда раскатывания будет ограничена от пятки до середины голени, так как в верхней части голени расположено большое количество сосудов и нервных окончаний. На два счёта выполняется вдох и движение, на два – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:



МАССАЖ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА:

Данное упражнение позволяет снять боль и напряжение в мышцах задней поверхности бедра, способствует снятию напряжения в коленях, спине, тазобедренных суставах. Улучшает процесс восстановления мышц нижних конечностей.



Исходное положение (И.П.): сидя на полу, правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, упор сзади на руки. Ролик находится под задней поверхностью бедра.

Движение: из исходного положения приподнимается таз, вес тела удерживается на руках, задняя поверхность бедра опирается на ролик. Медленно раскатываются мышцы от ягодичной области до подколенной, не заходя на неё. Затем в обратном направлении выполняется надавливание и плавный перекал на грани болевых ощущений. Выполняется 10 движений вперёд и назад, затем выполняется ещё 5 раз с задержкой и поворотами бедра внутрь и наружу.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. Для усиления эффекта от массажа допускается положить ногу на ногу. На два счёта выполняется вдох и движение, на два – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:



МАССАЖ ВНЕШНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА:

Данное упражнение позволяет снять боль и напряжение в мышцах латеральной поверхности бедра, способствует снятию напряжения в коленях, спине, тазобедренных суставах. Улучшает процесс восстановления мышц нижних конечностей.



Исходное положение (И.П.): лицом вниз, левое бедро находится на ролле. Тело поддерживается локтями и предплечьями, для стабилизации позвоночника немного напрягаются мышцы спины и живота. Правая нога используется для упора и ставится сбоку.

Движение: из исходного положения приподнимается таз, вес тела удерживается на руках, боковая поверхность бедра опирается на ролик. Медленно раскатываются мышцы от области тазобедренного сустава до латерального мыщелка бедренной кости. Затем в обратном направлении выполняется надавливание и плавный перекал на грани болевых ощущений. Выполняется 10 движений вперёд и назад, затем выполняется ещё 5 раз с задержкой и поворотами бедра внутрь и наружу.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. На два счёта выполняется вдох и движение, на два – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:



МАССАЖ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА:

Данное упражнение позволяет снять боль и напряжение в мышцах передней поверхности бедра, способствует снятию напряжения в коленях, спине, тазобедренных суставах. Улучшает процесс восстановления мышц нижних конечностей.



Исходное положение (И.П.): лёжа на левом боку, ролик под боковой поверхностью левого бедра, упор на левом локте. Правая нога используется для упора и ставится сбоку.

Движение: из исходного положения приподнимается таз, вес тела удерживается на руках, боковая поверхность бедра опирается на ролик. Медленно раскатываются мышцы от области тазобедренного сустава до латерального мыщелка бедренной кости. Затем в обратном направлении выполняется надавливание и плавный пережат на грани болевых ощущений. Выполняется 10 движений вперёд и назад, затем выполняется ещё 5 раз с задержкой и поворотами бедра внутрь и наружу.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. На два счёта выполняется вдох и движение, на два – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:



МАССАЖ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА:

Данное упражнение позволяет снять боль и напряжение в мышцах внутренней поверхности бедра, способствует снятию напряжения в коленях, спине, тазобедренных суставах. Улучшает процесс восстановления мышц нижних конечностей.



Исходное положение (И.П.): лежа на животе, упор на локти. Ноги чуть разведены в стороны, одна прямая, вторая согнута в колене. Под согнутую ногу кладётся ролик в области бедра.

Движение: из исходного положения приподнимается таз, вес тела удерживается на руках, внутренняя поверхность бедра опирается на ролик. Медленно раскатываются мышцы от области тазобедренного сустава до медиального мыщелка бедренной кости. Затем в обратном направлении выполняется надавливание и плавный пережат на грани болевых ощущений. Выполняется 10 движений вперёд и назад, затем выполняется ещё 5 раз с задержкой и поворотами бедра внутрь и наружу.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. На два счёта выполняется вдох и движение, на два – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:



МАССАЖ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ:

Данное упражнение позволяет снять боль и напряжение в мышцах задней и передней поверхностей бедра, способствует снятию напряжения в коленях, спине, тазобедренных суставах. Улучшает процесс восстановления мышц нижних конечностей.



Исходное положение (И.П.): сидя на полу на ролике, ноги согнуты в коленях перед собой, упор сзади на руках, правая голень располагается на бедре.

Движение: мышцы медленно раскатываются по ролику, массируя ягодицу с правой стороны. Затем в обратном направлении выполняется надавливание и плавный перекаат на грани болевых ощущений. Выполняется 10 движений вперёд и назад, затем выполняется ещё 5 раз с задержкой и поворотами бедра внутрь и наружу.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. На два счёта выполняется вдох и движение, на два – выдох и следующее движение.

Видеоматериалы по упражнению:



МОБИЛИЗАЦИЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА:

Данное упражнение позволяет улучшить мобильность разгибания и сгибания в грудном и шейном отделах позвоночника, способствует снятию напряжения в спине. Улучшает процесс восстановления мышц.



Исходное положение (И.П.): лицом вверх, опираясь на ролл на расстоянии 2-5 см ниже лопаток, колени согнуты, ступни упираются в пол.левой рукой придерживается затылок, правый кулак располагается между подбородком и грудиной.

Движение: мышцы живота напрягаются для стабилизации позвоночника. Взгляд направлен вперед, голова и шея сохраняются в нейтральной позиции. На вдохе медленно выполняется разгибание в грудном отделе позвоночника, на выдохе – возврат в исходное положение. Выполняется 10 плавных движений.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника. На два счёта выполняется вдох и разгибание, на два счета – выдох и сгибание.

Видеоматериалы по упражнению:





**УПРАЖНЕНИЯ
НИЗКОИНТЕНСИВНОЙ
ЛОКАЛЬНОЙ
СИЛОВОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

МОСТ С РОТАЦИЕЙ БЕДРА:

Данное упражнение позволяет укрепить мышцы, связки и сухожилия задней поверхности бедра, тазобедренных суставов, а также снижает травматизм в результате сокращения мышц в эксцентрическом режиме. Сокращение мышц выполняется плавно, без резких движений.



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленных суставах, стопы шире плеч, опора на пятки, руки лежат вдоль туловища, ладони смотрят вниз.

Движение: таз поднимается, сохраняя небольшой контакт с поверхностью, на выдохе колени сводятся, на вдохе – разводятся в стороны, таз удерживается на весу. Выполняется 15-20 движений внутрь и наружу. Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется в виде суперсерии: 20 повторений – работа, 30 секунд – отдых, всего 3-4 таких подхода. Мышцы задней поверхности бедра удерживаются в напряжении на протяжении выполнения всех повторений. На 2 счета выполняется вдох и сведение коленей, на 2 счета – выдох и разведение коленей в стороны.

Видеоматериалы по упражнению:



ЭКСТЕНЗИЯ С РОТАЦИЕЙ:

Данное упражнение позволяет укрепить мышцы, связки и сухожилия задней поверхности бедра, ягодичных мышц, тазобедренных суставов, а также снижает травматизм в результате сокращения мышц в эксцентрическом режиме. Сокращение мышц выполняется плавно, без резких движений.



Исходное положение (И.П.): стопы на ширине таза, выполняется шаг назад левой ногой, плечи остаются над правой ногой, таз смещается назад, ноги сгибаются в коленях.

Движение: на выдохе правая рука тянется вперед, таз уводится назад, создается небольшая ротация вправо, корпус и голова поворачиваются вправо, левая рука вытягивается над головой. Плавный возврат в исходное положение.

Во время выполнения упражнения вес тела распределяется на правой стопе, акцент при опоре делается на пятку. Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется в виде суперсерии: 15 повторений – работа, 30 секунд – отдых, всего 3-4 таких подхода. Мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы удерживаются в напряжении на протяжении выполнения всех повторений. На 2 счета выполняется вдох с отведением ягодиц назад и вытяжением левой руки над головой, на 2 счета – выдох и возврат в исходное положение.

Видеоматериалы по упражнению:



МАХ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ МОСТА:

Данное упражнение позволяет укрепить мышцы, связки и сухожилия задней поверхности бедра, тазобедренных суставов, а также снижает травматизм в результате сокращения мышц в эксцентрическом режиме. Сокращение мышц выполняется плавно, без резких движений.



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, левая нога согнута под углом 90 градусов – опора на пятку, правая нога выпрямлена в колене с вытянутым носком, руки лежат вдоль туловища, ладони смотрят вниз.

Движение: на вдохе выполняется мах правой ногой с тыльным сгибанием стопы и подъемом таза, на выдохе – возврат в исходное положение с полным расслаблением. Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется в виде суперсерии: 20 повторений правой ногой, 20 повторений левой ногой.

Упражнение выполняется плавно, без резких движений, на 2 счета выполняется вдох, на 2 счета – выдох.

Видеоматериалы по упражнению:



ЛАТЕРАЛЬНЫЕ СГИБАНИЯ:

Данное упражнение позволяет укрепить мышцы, связки и сухожилия, осуществляющие боковое сгибание и разгибание туловища, а также снижает травматизм в результате сокращения мышц в эксцентрическом режиме. Сокращение мышц выполняется плавно, без резких движений.



Исходное положение (И.П.): лежа на правом боку, правая рука выпрямлена вниз в диагональ, левая рука направлена вверх. Ноги выпрямлены в коленях, разведены в стороны, правая нога впереди. Колени и стопы не касаются поверхности.

Движение: на вдохе левая рука приводится к голове и ладонью касается пола, на выдохе левая рука касается левого колена при выполнении бокового сгибания.

Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется плавно, без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и касание пола, на 2 счета – выдох, боковое сгибание и касание колена. По 10 повторений в каждую сторону..

Видеоматериалы по упражнению:



СПИРАЛЬНЫЕ СГИБАНИЯ:

Данное упражнение позволяет укрепить мышцы, связки и сухожилия туловища, повышает эффективность движений верхних и нижних конечностей, существенно улучшает координацию движений, а также снижает риск получения травм.



Исходное положение (И.П.): лежа на спине, правая рука выпрямлена вниз в диагональ, левая рука направлена вверх в диагональ. Левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется в диагональ и создает одну линию с левой рукой.

Движение: одновременно поднимаются левая рука и правая нога и удерживаются в напряжении. На выдохе левая рука касается правой стопы, на вдохе осуществляется возврат в исходное положение без расслабления.

Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется в виде суперсерии: 10 повторений на левую сторону, 10 повторений – на правую, всего выполняется 3-4 подхода. На 2 счета выполняется выдох и сближение руки и ноги, на 2 счета – вдох и возврат в исходное положение.

Видеоматериалы по упражнению:



ВОЛНОВЫЕ ПРИСЕДАНИЯ В ШАГЕ:

Данное упражнение способствует укреплению мышц, связок и сухожилий, улучшает подвижность и стабильность суставов, повышает эффективность движений верхних и нижних конечностей, существенно улучшает координацию движений, снижает риск получения травм.



Исходное положение (И.П.): основная стойка, стопы на ширине таза, левая нога отводится назад на расстояние шага.

Движение: на вдохе с выпрямленной спиной выполняется приседание на левое колено, ягодица касается левой пятки, корпус ложится на правое бедро, ноги выпрямляются, спина округляется и выполняется возврат в исходное положение. Во время выполнения всего упражнения вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется по 10 повторений на правую ногу и 10 повторений – на левую. Упражнение выполняется плавно, без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и приседание на бедро, на 2 счета – выдох и возврат в исходное положение.

Видеоматериалы по упражнению:



ПРИСЕДАНИЯ С РАСТЯЖЕНИЕМ РОТАТОРОВ:

Данное упражнение позволяет укрепить мышцы, связки и сухожилия задней поверхности бедра, тазобедренных суставов, а также снижает травматизм в результате сокращения мышц в эксцентрическом режиме. Мышцы сокращаются плавно, без резких движений.



Исходное положение (И.П.): основная стойка, стопы на ширине таза, правая нога сгибается в коленном суставе и поднимается перед собой, латеральная часть голени укладывается выше колена левой ноги, бедро выворачивается наружу.

Движение: выполняется полуприсед на левой ноге, руки вытягиваются вперед, спина округляется. Ощущается напряжение в ягодичных мышцах. Плавный возврат в исходное положение, округляя спину. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется по 10 повторений на правую ногу и 10 повторений – на левую. Упражнение выполняется плавно, без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и приседание на бедро, на 2 счета – выдох и возврат в исходное положение.

Видеоматериалы по упражнению:



РАСКРЫТИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ:

Данное упражнение позволяет укрепить мышцы, связки и сухожилия пояса верхних конечностей, а также снижает травматизм плечевых суставов в результате сокращения мышц в эксцентрическом режиме. Мышцы сокращаются плавно, без резких движений.



Исходное положение (И.П.): основная стойка, стопы на ширине таза, полотенце или гимнастическая палка в руках перед собой на ширине плеч.

Движение: на вдохе выполняется шаг вперед, одновременно руки круговым движением отводятся назад над головой в диагональ, растягивая грудные мышцы, на выдохе – возврат в исходное положение.

Упражнение выполняется плавно, без резких движений, с сохранением естественных изгибов позвоночника. При выполнении упражнения создается ощущение вытяжения позвоночника.

Методические указания: упражнение выполняется по 10 повторений с правой ноги и 10 повторений – с левой. Упражнение выполняется плавно, без резких движений, на 2 счета выполняется вдох и движение над головой, на 2 счета – выдох и возврат в исходное положение.

Видеоматериалы по упражнению:





**МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ**

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЯ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Нами разработана программа выполнения заключительной части с целью профилактики травматизма, сочетающий в себе сочетание специально силовых упражнений низкой интенсивности и миофасциального релиза для активных мышц.

Что положительно влияет на снятие напряжения с активных мышц, улучшению питания тканей, эластичности мышц, создает факторы роста мышц антогонистов (мышц осанки) и в целом способствует лучшему восстановлению так как вовремя выполнения упражнений специально силовой направленности создаются факторы при которых вырабатываются гормоны как результат стресса.

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Профилактика травматизма, увеличение восстановительных способностей, увеличение силовых возможностей

- Интенсивность сокращения мышцы* (ИСМ): **20 - 30%**. Упражнения выполняются сериями, состоящими из 3 подходов!

Методические указания: плавный темп выполнения, без рывков, дыхание спокойное (без натуживаний).

Величина внешнего отягощения должна соответствовать следующим параметрам:

Продолжительность одной серии: **3 - 3,5 мин.** продолжительность первого подхода: **30 - 45 с.**

- Серия:

1-й подход, до чувства жжения (30 - 40 секунд) + терпим до 5 секунд	Отдых 30 - 40 секунд
2-й подход, до чувства жжения + терпим 5 - 10 секунд	Отдых 30 - 40 секунд
3-й подход, до чувства жжения + терпим 5 - 10 секунд	Через 30 - 60 секунд переход к следующему упражнению

- Количество серий на одну и ту же мышечную группу (КС): **1**

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РОЛЛЕ

Улучшение трофики тканей, восстановление, улучшение подвижности

- Интенсивность сокращения мышцы* (ИСМ): **10 - 20%** (это мышечное усилие прикладываемое к внешнему отягощению, где за 100% принимается максимальное (взрывное) мышечное усилие в однократном повторении).

Величина внешнего отягощения должна соответствовать следующим параметрам:

- Продолжительность упражнения (ПУ): **20 - 30 секунд** или **10 - 15 повторов (1 подход)**

Примечание* - это мышечное усилие прикладываемое к внешнему отягощению, где за 100% принимается максимальное (взрывное) мышечное усилие в однократном повторении

ВАРИАНТ 1



+



1 пара: Упражнение 1 выполняем 40 секунд (Статодинамика)* и сразу выполняем упражнение 2 (Динамические) 40 секунд раскатки свода стопы правой ноги. Таких выполняем 3 подхода.



+



2 пара: Упражнение 1 выполняем 40 секунд (СТ) и сразу выполняем упражнение 2 (ДМ) 40 секунд раскатки вдоль икроножных мышц левой ноги. Таких выполняем 3 подхода.



+



3 пара: Упражнение 1 (СТ) выполняем 40 секунд и сразу выполняем упражнение 2(ДМ) 40 секунд раскатки по боковой поверхности бедра левой ноги. Таких выполняем 3 подхода.



+



4 пара: Упражнение 1 (СТ) выполняем 40 секунд и сразу выполняем упражнение 2 (ДМ) 40 секунд раскатки вдоль икроножных мышц правой ноги. Таких выполняем 3 подхода.



+



5 пара: Упражнение 1 (ДМ) выполняем 40 секунд и сразу выполняем упражнение 2 (ДМ) 40 секунд раскрытие грудной клетки, чередуя ноги при шаге. Таких выполняем 3 подхода.

ВАРИАНТ 2



+



1 пара: Упражнение 1 выполняем 40 секунд (Статодинамика)* и сразу выполняем упражнение 2 (Динамические)* 40 секунд раскатки свода стопы правой ноги. Таких выполняем 3 подхода.



+



2 пара: Упражнение 1 выполняем 40 секунд (СТ) и сразу выполняем упражнение 2(ДМ) 40 секунд раскатки по передней поверхности бедра левой ноги. Таких выполняем 3 подхода.



+



3 пара: Упражнение 1 (СТ) выполняем 40 секунд и сразу выполняем упражнение 2(ДМ) 40 секунд раскатки свода стопы левой ноги. Таких выполняем 3 подхода.



+



4 пара: Упражнение 1(СТ) выполняем 40 секунд и сразу выполняем упражнение 2(ДМ) 40 секунд раскатки по передней поверхности бедра правой ноги. Таких выполняем 3 подхода.



+



5 пара: Упражнение 1(ДМ) выполняем 40 секунд и сразу выполняем упражнение 2(ДМ) 40 секунд. Волновые подъемы с чередованием ног. Таких выполняем 3 подхода.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВЫПОЛНЯЕМЫХ В УТРЕННЕЕ ИЛИ ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ.

Результатом выполнения комплекса разминочных упражнений и заключительной части подготовки изложенной в Концепции будет являться:

После выполнения утренней тренировочной сессии, требуется максимально быстро утилизировать молочную кислоту и процессы метаболического распада. Для этого 10-15 минут мы предлагаем выполнить аэробную нагрузку динамического характера на велосипеде или элпсе, убирая ударную нагрузку на суставы. После чего выполнить комплекс из упражнений для массажа на миофасциальном ролле, что позволит улучшить трофику и питание тканей и будет способствовать скорейшему восстановлению.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ВЫПОЛНЯЕМЫХ В УТРЕННЕЕ ИЛИ ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ.

1 сессия комплекса заминки – выполнение упражнений аэробной направленности – Велосипед 70 - 90 оборотов без нагрузки - 10 - 15 минут

2 сессия комплекс массажных упражнений на активные мышечные группы.

КОМПЛЕКС МАССАЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА АКТИВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ :



Массаж стоп теннисным мячом

На каждую ногу по 30 - 40 секунд (10 массажных движений с задержками)



Массаж ягодичных мышц

На каждую ногу по 30 - 40 секунд (10 массажных движений с задержками)



Массаж задней поверхности бедра

На каждую ногу по 30 - 40 секунд (10 массажных движений с задержками)



Массаж внешней поверхности бедра

На каждую ногу по 30 - 40 секунд (10 массажных движений с задержками)



Массаж внутренней поверхности бедра

На каждую ногу по 30 - 40 секунд (10 массажных движений с задержками)



Массаж грудного отдела позвоночника

Плавные разгибания в грудном отделе позвоночника 30 - 40 секунд (10 массажных движений с задержками)

**РЕЗУЛЬТАТОМ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА РАЗМИНОЧНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПОДГОТОВКИ
ИЗЛОЖЕННОЙ В КОНЦЕПЦИИ БУДЕТ ЯВЛЯТЬСЯ:**

Профилактика травматизма и воздействия на основные мышечные группы, суставы, связки и сухожилия игроков, часто подверженных травмам. Предложенная модель и средства предразминочной разминки не предъявляет высокие требования к различным системам энергообеспечения и направлена на локальные мышечные группы, что позволяет постепенно и комплексно подготовить сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную системы, повысить обмен веществ игроков после которой игроки команды могут переходить к выполнению разминки в общей группе с мячом.

**Е. М. Калинин
В.С. Павликов**

**ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ РАЗМИНОЧНОЙ
И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ**

Методические рекомендации

Подписано в печать 27.07.2023. Формат 60x84 $\frac{1}{8}$.
Гарнитура HeliosCond. Печать офсетная. Усл.п.л. 4,6
Тираж 100. Заказ

ООО «ТВТ Дивизион»
e-mail: sportbooks@mail.ru

Отпечатано в ООО «Типография «САРМА»
г. Подольск, ул. Правды, д. 30