

Развитие двигательных качеств у квалифицированных футболистов

Содержание:

Введение.

Глава 1. Двигательные качества квалифицированного футболиста и их взаимосвязь в структуре профессиональной деятельности.

Глава 2. Особенности проявления выносливости.

2.1. Средства и методы развития общей, специальной выносливости.

Глава 3. Особенности проявления силовой, скоростной выносливости.

3.1. Предпосылки и средства развития специальной силовой выносливости.

3.2. Комплексы упражнений.

3.3. Предпосылки и средства развития специальной скоростной выносливости.

3.4. Комплексы специальных упражнений.

Глава 4. Особенности проявления скоростных возможностей.

4.1. Предпосылки и средства развития скоростных качеств.

4.2. Комплексы специальных упражнений.

Глава 5. Двигательное качество гибкости.

5.1. Гибкость в структуре соревновательной деятельности.

5.2. Средства контроля качества гибкости.

Список литературы.

Введение:

Рассматривая взаимосвязь двигательных качеств, хочется отметить неразделимую взаимосвязь неспецифической и специфической (характерной для футбола) подготовки. В процессе подачи некоторых комплексов упражнений мы стремимся оптимизировать их структуру в соответствии к соревновательной деятельности.

В футбольной команде «Металлист» общая физическая подготовка тесно переплетена с специальной, не занимая профилирующие позиции в содержании тренировочного процесса. Мы стремимся решить задачу, поставленную перед тренировочным занятием, не только сочетанием беговых отрезков, гимнастических комплексов, работы в тренажёрном зале, а, в большинстве своём, разнообразными сочетаниями серий игровых упражнений с соответствующим временем нагрузки и восстановления. Бытует мнение, в котором физическую подготовку (в содержании подготовки профессиональной футбольной команды) рассматривают как панацею от «всех бед», говоря о том, что недостаток технического мастерства необходимо компенсировать более высоким уровнем физической подготовленности. Мы категорично не согласны с данными утверждениями. Лишь гармоничное сочетание данных качеств может привести к желаемому результату, ведь обладая одна команда высоким техническим мастерством, подкреплённым соответствующим уровнем физической подготовленности, а другая, в большей степени, физическими качествами, преимущество всегда останется на стороне первой. В футбол играют не только ногами, но и головой, а насколько данные качества сольются воедино, полностью ложится на плечи Главного тренера, который подбирает соответствующие средства для решения поставленной задачи.