
П. А. Сиренко

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ
И ПРЕВЕНТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
ФУТБОЛЕ**

**Харьков
2012**

УДК 613.71
ББК 75.0
С 401

Рецензенты, научные консультанты:

Заслуженный тренер Украины *Маркевич М. Б.*; Заслуженный работник физической культуры, кандидат медицинских наук, профессор *Мухин В. Н.*; заведующий кафедрой циклических видов спорта и спортивных игр Харьковского национального педагогического университета имени Г. С. Сковороди, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор *Козина Ж. Л.*; заведующий кафедрой гимнастики Львовского государственного университета физической культуры, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент *Бубела О. Ю.*

Сиренко П. А.

С 401 Специальные и превентивные упражнения в профессиональном футболе / П. А. Сиренко. – Харьков: Нове слово, 2012. – 244 с.: ил. и табл.

ISBN 978-617-568-143-5

В монографии представлены комплексы специальных упражнений используемых на различных этапах подготовки профессиональных футболистов и других спортсменов в игровых видах спорта, регламентированных в контексте перемещения звеньев частей тела в пространстве с использованием не стабильных структур и без таковых. Детально описано содержание превентивных упражнений с, расположенным под различным углом и плечом силы, дестабилизирующим элементом, обуславливающим генерализацию или локализацию области воздействия на сокращающиеся сегменты. Исследования проводились с использованием мануально-мышечных тестирований и участием современной регистрирующей аппаратуры подтверждающей результативность выше означенных действий.

Книга рассчитана на тренеров профессиональных команд, преподавателей, работников физической культуры и спорта, медиков определённых специальностей, студентов, специалистов физической реабилитации, инструкторов лечебной физкультуры и других специалистов.

УДК 613.71

ББК 75.0

Было использовано оборудование (не стабильные структуры) фирмы «Триал», официальным дистрибьютором которой является фирма «Медиспорт».

e-mail: medisport@ukr.net, www.medisport.com.ua

ISBN 978-617-568-143-5

© П. А. Сиренко, 2012

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1. Внутренние мышцы тазового пояса, передняя группа мышц бедра.	10
1.1. Структурно-функциональные характеристики	10
1.2. Упражнения для мышц сгибателей бедра и разгибателей голени	12
1.2.1. На тренажерах; на стабилизационной платформе.	12
1.2.2. на не стабильных структурах	21
1.2.2.1. в блочной рамке	21
1.2.2.2. с гантелями	31
1.2.2.3. статические упражнения	39
1.2.2.4. комбинированные упражнения на полусфере	45
1.2.2.5. комбинированные упражнения на батуте	48
1.3. Упражнения для развития гибкости в положении лежа и сидя	52
Глава 2. Медиальная группа мышц бедра.	66
2.1. Структурно-функциональные характеристики	66
2.2. Упражнения для мышц приводящих бедро	66
2.2.1. На тренажерах	66
2.2.2. На не стабильных структурах.	68
2.2.2.1. В блочной рамке	68
2.2.2.2. В статических положениях на балансировочном квадрате	71
2.2.2.3. Комбинированные упражнения на полусфере	74
2.3. Упражнения для развития гибкости в стойке на колене.	76
Глава 3. Внешние мышцы тазового пояса, задняя группа мышц бедра	82
3.1. Структурно-функциональные характеристики	82
3.2. Упражнения для мышц, разгибающих бедро и сгибающих голень	83
3.2.1. На тренажерах, в блочной рамке	83
3.2.2. На не стабильных структурах.	96
3.2.2.1. В блочной рамке	96
3.2.2.2. Комбинированные упражнения на мяче, полусфере	101
3.2.2.3. Комбинированные упражнения на батуте	106
3.3. Упражнения для мышц отводящих бедро	109
3.3.1. На тренажерах	109
3.3.2. На не стабильных структурах.	111
3.3.2.1. В блочной рамке	111
3.3.2.2. В статических положениях на балансировочном квадрате	114
3.3.2.3. Комбинированные упражнения на полусфере	116
3.4. Упражнения для развития гибкости	118

Глава 4. Мышцы голени	124
4.1. Структурно-функциональные характеристики	124
4.2. Упражнения для мышц, сгибающих и разгибающих стопу	125
4.2.1. На тренажерах	125
4.2.2. С резиновой лентой	127
4.3. Упражнения для развития гибкости при помощи партнера.	129
Глава 5. Мышцы живота	138
5.1. Структурно – функциональные характеристики	138
5.2. Упражнения для мышц живота наклоняющих, ротирующих туловище.	139
5.2.1. На тренажерах, в блочной рамке	139
5.2.2. На мяче с гантелями	146
5.2.3. Гимнастические упражнения	156
5.3. Упражнения для развития гибкости на механическом тренажере	161
Глава 6. Глубокие мышцы спины	163
6.1. Структурно-функциональные характеристики	163
6.2. Упражнения для мышц спины наклоняющих назад, ротирующих туловище.	164
6.2.1. На тренажерах, в блочной рамке	164
6.2.2. На не стабильных структурах.	169
6.2.2.1. Лежа на мяче	169
6.2.2.2. На батуте	175
6.2.2.3. На мяче сидя	176
6.3. Упражнения для развития гибкости при помощи партнера лежа	180
Глава 7. Мышцы грудной клетки, плеча, предплечья	187
7.1. Структурно-функциональные характеристики мышц грудной клетки	187
7.2. Структурно – функциональные характеристики мышц плеча, предплечья.	188
7.3. Упражнения для мышц, приводящих вперед разведенные руки	189
7.4. Упражнения для мышц, разгибающих руки под прямым углом сгибания плеча	191
7.5. Упражнения для мышц, разгибающих руки под острым углом сгибания плеча	194
7.6. Упражнения для мышц, разгибающих руки под тупым углом сгибания плеча.	197
7.7. Упражнения для мышц, сгибающих плечо.	200
7.8. Упражнения для мышц, разгибающих (разводящих) через стороны руки вверх	203
7.9. Упражнения для мышц, разгибающих предплечье	206
7.10. Упражнения для мышц, сгибающих предплечье	213
Глава 8. Поверхностные мышцы спины	218
8.1. Структурно-функциональные характеристики	218
8.2. Упражнения для мышц, разгибающих плечо через сторону назад.	219
8.3. Упражнения для мышц, сгибающих руки вниз	223
8.4. Упражнения для мышц, сгибающих (приводящих) через стороны руки вниз	228
8.5 Упражнения для мышц, сгибающих руки назад	230
8.6. Упражнения для мышц плечевого пояса в движении по кругу	234
8.7. Упражнения для развития гибкости плечевого пояса при помощи партнера	236
Глава 9. Тренажеры кардиологической линии.	239
Список литературы.	243



*Без силы духа не видать победы,
Без капли пота выиграть он не смог.
На пьедестал взойдет сегодня первый
Кто волей слабость превозмог.*

Голдыш Д. В.

Предисловие

В данной книге мы аккумулировали научно-практический материал, подробно остановившись на биомеханическом содержании каждого из рассмотренных элементов, в частности, распределение нагрузки на двигательные сегменты, в зависимости от их положения и угла приложения усилия. Поскольку перемещение конечностей и тела в пространстве наиболее широко раскрыты в терминологии гимнастики, как предмета, поэтому мы взяли ее основные аспекты как базисные при компоновке глав, описании упражнений, развивающих гибкость и иных, выполняемых посредством движения сегментов тела, как с собственным весом, так и при наличии инвентаря. Непосредственное описание «работы» с отягощениями в тексте мы рассмотрели с точки зрения биомеханики.

Специфика современного футбола, как и других ациклических видов спорта, всецело состоит из ситуаций связанных с внезапным изменением направления движения вследствие резкого внешнего воздействия при единоборствах или иных изменениях игровой ситуации. При данных условиях акцент нагрузки распределяется не только на крупные двигательные сегменты, но и на мелкие, отвечающие за корректировку направления движения. Поэтому, для того, чтоб привести к общему знаменателю уровень подготовленности всех мышц, актуальной темой становится внедрение в общий график не специфической подготовки занятий предполагающих наличие дестабилизирующего элемента, предполагающего вовлечение в двигательный акт мышц «глубже лежащих слоёв». Проведение упражнений на не стабильных структурах, несущих превентивное и специальное содержание, требует определенного уровня подготовленности, что, соответственно, вносит необходимость проведения специализированной разминки и предполагает изначальное выполнение данных элементов с малым весом. Внесение упражнений с наличием дисбалансирующего фактора в структуру реабилитационных мероприятий требует наличие четких медицинских рекомендаций и показаний к их выполнению.

При компоновке глав мы попытались рассмотреть движение с несколько иных, от ранее описанных в литературе, позиций. Например: в главе «1» описывая сгибание ноги, мы изначальное рассматриваем структурно-функциональные характеристики мышц, выполняющих данную локомоцию (внутренние мышцы тазового пояса и мышцы передней группы бедра). Затем, в последовательности от наиболее простых до наиболее сложных (по своему координационному содержанию), рекомендуем комплексы упражнений на различных тренажерах, несущих сходную направленность воздействия на мышцы заданного двигательного сегмента.

Мы надеемся, что данная книга станет подспорьем не только для тренеров в профессиональном спорте, преподавателей, студентов спортивных и педагогических факультетов высших учебных заведений, но и для специалистов по реабилитации, инструкторов лечебной физкультуры, привнося возможность разностороннего, нового, глубокого взгляда на уже изученные движения. Возможно, в данной работе были допущены некоторые погрешности; критические замечания или комментарии, при наличии оных, автор примет с благодарностью по адресу электронной почты phdsporttraining@gmail.com.

Хочется выразить глубокую признательность за идею написания данной работы, организацию компоновки, регламентации и внедрения данного практического материала в тренировочный процесс, помощь в подборе упражнений, систематизации научно-практического материала и контекстные коррективы в нем заслуженному тренеру Украины М. Б. Маркевичу; Заслуженному работнику физической культуры, кандидату медицинских наук, профессору В. Н. Мухину; заведующему кафедры гимнастики Львовского государственного университета физической культуры, кандидату наук по физическому воспитанию и спорту, доценту О. Ю. Бубеле; кандидату педагогических наук Г. М. Гаджиеву; тренеру по физической подготовке и реабилитации Ф. К. «Кривбасс» Д. В. Голдыш.