

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Развитие физических качеств на примере ЖФК «Пантеон»

Выполнила: студентка 1Д группы
Большакова Арина Алексеевна

**г. Вологда
2016**

Объектом работы выступает футбол как вид спорта.

Предметом исследования является развитие физических качеств.

Цель работы состоит в разработке упражнений на развитие физических качеств на примере ЖФК «Пантеон».

Поставленная цель подразумевает решение следующих **задач**:

1. Изучить футбол как вид спорта
2. Наглядным видеоматериалом , показать, что для развития физической подготовки необязательно посещать футбольную школу, потому что уже существуют видео-уроки по подготовке специальных навыков для игры в футбол.



Актуальность работы состоит в том, что может использоваться в занятиях с детьми дошкольного возраста, школьниками, студентами для повышения уровня их физической подготовленности. Разработанный материал может быть использован в практической работе тренеров ДЮСШ, преподавателей физической культуры общеобразовательных школ, инструкторов детских подростковых клубов.



Игра в футбол проводится между двумя командами, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, включая вратаря, и стремится овладеть мячом и с помощью атакующих действий, забить максимальное число голов в ворота противника, а после потери мяча защитить свои.



Футбол — спортивная игра, поэтому физическая подготовка игроков команды влияет на результат матча. Обычно игроки развивают свои способности на тренировках, но необязательно посещать для этого футбольную школу, потому что уже существуют видео-уроки по подготовке специальных навыков для игры в футбол. Эти видео-уроки помогают узнать, как эффективно развивать физические качества. К тому же они содержат советы профессиональных тренеров и другую полезную информацию.



Физическими качествами

принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.



Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.



В отечественной спортивной теории принято различать **ПЯТЬ**
физических качеств:

- силу,
- быстроту,
- выносливость,
- гибкость,
- ловкость.



Воспитание силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.



Воспитание быстроты

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.



Воспитание выносливости

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.



Воспитание ловкости

Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.



Воспитание гибкости

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения.



Физическая подготовка футболистов немислима без особых упражнении, которые применяются только в этом виде спорта. Такие упражнения для физической подготовки тренируют футболиста исполнять финты, подкаты и сложные удары по воротам.



Тренер самостоятельно определяет интенсивность тренировок, физическая подготовка должна быть эффективной и безопасной для игрока. Для экономии времени, отведённого на занятия, тренер может посоветовать посмотреть дополнительные видео-уроки по подготовке физических качеств.



БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Развитие физических качеств на примере ЖФК «Пантеон»

Выполнила: студентка 1Д группы
Большакова Арина Алексеевна

**г. Вологда
2016**

Спасибо за внимание!

