

**Технический Университет Молдовы**  
**Кафедра физвоспитания и спорта**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**  
**По теме: «Основы спортивной тренировки (футбол)»**

**Подготовил:**  
**С. Никора**

**Кишинёв**  
**2015**

## Содержание

Введение	2
1. Характеристика спортивной тренировки	2
2. Средства спортивной тренировки	4
3. Методы спортивной тренировки	6
4. Внетренировочные факторы	14
5. Физическая подготовка квалифицированных футболистов	15
6. Техническая подготовка футболистов на основе структуры основных компонентов соревновательной деятельности	17
7. Тактическая подготовка	17
8. Психологическая подготовка и ее аспекты	19
9. Интегральная подготовка и игровая	22
Заключение	23
Литература	25

## **Введение**

Футбол—один из наиболее популярных видов спорта.

Футбол как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья.

Занятия по футболу воспитывают у юношей ценные морально-волевые качества, такие, как коллективизм, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности.

Футбол предъявляет высокие требования к организму человека. В процессе тренировки организм занимающихся футболом постепенно приспособляется к тренировочным нагрузкам и соревнованиям. Научные данные показывают, что футболисты имеют правильное пропорциональное телосложение и высокие показатели физического развития: рост (175 —178 см), массу тела (73—75 кг), жизненную емкость легких (5,0— 5,1 л), окружность груди (92—94 см), сильную мускулатуру спины (180—200 кг), брюшного пресса. Значительно улучшается при занятиях футболом функциональное состояние мышц: повышается их способность к напряжению и расслаблению.

## Литература

1. Арестов П. Е. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие. М.: ГЦОЛИФК, 1980. 127 с.
2. Базилевич О. П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: Автореферат дис., М.: ГЦОЛИФК, 1983. 20 с.
3. Бетти Э. Современная тактика футбола. М.: Наука, 1974. 200 с.
4. Голденко П. А. Оценка технико-тактических действий футболистов в игре // Теория и практика физической культуры. 1984. №9. С. 11-13.
5. Гриндлер И. Т. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М.: Мир, 1976. 256 с.
6. Качалин Г. Д. Тактика футбола. М.: Наука, 1986. 126 с.
7. Конопкин О. А. Контроль соревновательной деятельности футболистов: Методические рекомендации. М.: Высшая школа, 1982. 24 с.
8. Мандленко М. И. Исследование некоторых методов оценки физической и технической подготовленности юных футболистов // Система комплексного контроля в игровых видах спорта: Сборник. 1978. 76 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. – М.: ФиС, 1991. 542 с.
10. Полишкис М. С. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие ВШТ. М.: ГЦОЛИФК, 1989. 88 с.