**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**по футболу для спортивно оздоровительной группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Ямпольский В.И. |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 28.04 .2020г.  30.04 .2020г. |
| **Группа** | СОГ |
| **Направленность тренировки** | Растяжка |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Тренировки в домашних условиях |
| **Комментарии к тренировке** | **Комплекс растяжки для футболистов: развиваем гибкость**  Наша стандартная растяжка начинается с разминки, после чего выполняем упражнения на растяжку. Растяжка начинается уже на этапе разминки, потому что в нее включаются динамические движения – наклоны, развороты корпуса, отведения и разведения рук, вращения бедром и голенью, пружинящие выпады и так далее. Упражнения самой растяжки включают как узконаправленные – растягивающие только одну мышцу/связку, так и комплексные – нацеленные не несколько мышц/связок.  Такая тренировка в зависимости от интенсивности занимает у нас от 45 минут до 1,5 часа. Упражнения сначала выполняем в динамическом стиле, затем в статическом. Если в динамическом данное упражнение неудобно/невозможно выполнить, то сразу в статическом. Динамический подход 10-15 повторений плавных пружинящих и растягивающих движений с фиксацией на 1-2 секунды. Статический - 3-4-5 подходов с фиксацией в крайней точке на 25 (+/-5) секунд. |

***Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе*** (средняя, малая и большая ягодичная и бицепс бедра) – ложимся на спину, сгибаем одну ногу в колене, берем руками за заднюю поверхность бедра ближе к колену и тянем ее к груди, не отрывая при этом другую ногу от пола, затем меняем ноги. Еще один вариант этого упражнения – браться за голень/голеностоп и тянуть к груди его, так изменится поворот ноги и "включится" грушевидная, близнецовые и квадратная мышца бедра. Ну и третий вариант держаться за носок (показан на фото) - добавится ***растяжка мышц сгибающих ногу в коленном суставе***.

[](https://3.bp.blogspot.com/-S_cqpch-rzA/WWz-NVVjrzI/AAAAAAAACbo/yoXGX5Ze_4gXJkPOhqeygY8aK8SzBYbDACLcBGAs/s1600/DSC_0093.JPG)

***Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя*** – садимся на пол, выпрямив ноги перед собой. Сгибаем одну ногу в колене и упираемся ее ступней во внутреннюю поверхность бедра другой ноги. Согните левую ногу в колене и упритесь ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. С как можно более прямой спиной наклоняемся к выпрямленной ноге. Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. Затем меняем ноги. Это же упражнение можно делать с поворотом корпуса к одной из ног и наклоняясь не с выпрямленной а к согнутой ноге. Еще вариант  - положить стопу согнутой ноги на бедро прямой и давить на колено согнутой - тогда добавится ***растяжка мышц внешней стороны бедра*** (на фото ниже).

[](https://3.bp.blogspot.com/-5Ak8L13jago/WWzxlX6C44I/AAAAAAAACbE/pTxdmJe5VDQd5J-myjyQriWK8G2qKBHjwCLcBGAs/s1600/DSC_0058.JPG)

***Растяжка мышц спины и мышц сгибающих ногу в колене*** - садимся на пол, одну ногу вытягиваем вперед, другую сгибаем в колене и заводим назад. Наклоняемся к вытянутой ноге, затем разворачиваемся к согнутой. Вытянутую ногу и спину стараемся держать прямо. Затем меняем ноги и повторяем все тоже самое.

|  |  |
| --- | --- |
| [https://1.bp.blogspot.com/-xcMsDv8Gf8A/WWz74PohxjI/AAAAAAAACbg/VHd5BrZwcfkgFJE1h3txazgtQ-xAoyAbACEwYBhgL/s320/DSC_0081.JPG](https://1.bp.blogspot.com/-xcMsDv8Gf8A/WWz74PohxjI/AAAAAAAACbg/VHd5BrZwcfkgFJE1h3txazgtQ-xAoyAbACEwYBhgL/s1600/DSC_0081.JPG) | [https://3.bp.blogspot.com/-XcVtpwyO6PQ/WWz74HpqhAI/AAAAAAAACbk/V10YKIXZ1sshFrfjsfvu0k1vBdKnW0kXQCEwYBhgL/s320/DSC_0084.JPG](https://3.bp.blogspot.com/-XcVtpwyO6PQ/WWz74HpqhAI/AAAAAAAACbk/V10YKIXZ1sshFrfjsfvu0k1vBdKnW0kXQCEwYBhgL/s1600/DSC_0084.JPG) |

Следующее упражнение этой группы - ***Растяжка мышц, разгибающих туловище и поворачивающих ногу в тазобедренном суставе*** (грушевидная, близнецовые, внутренняя запирательная и квадратная мышца бедра) с заведением ноги - садимся на пол, выпрямив одну ногу, а затем, согнув в колене другую, ставим ее стопу снаружи (как бы заводим) прямой ноги. После этого локоть одноименной с выпрямленной ногой руки прижимаем к наружной стороне согнутой ноги, другой рукой упираясь в пол. Надавливаем локтем на колено согнутой ноги и поворачиваем туловище в другую сторону. Тоже самое и для другой ноги.

[](https://3.bp.blogspot.com/-KmDnYR75JWc/WWz28rkrlzI/AAAAAAAACbU/m8X5Bir5DGwh91IW5XGGcLx2tjYzSg25ACLcBGAs/s1600/DSC_0073.JPG)

***«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу)*** - садимся на пол и сводим выпрямленные ноги. Наклоняемся и тянемся вперед по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрываем. Можно держаться за стопы.

[](https://2.bp.blogspot.com/-VfiLlls17qs/WW0D824gTbI/AAAAAAAACcE/sMW_zGerbQke97tmJF5BGbUn7T6NEocMgCLcBGAs/s1600/DSC_0113.JPG)

***Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене в положении стоя на одной ноге*** – стоим на одной ноге, другую кладем на опору на высоте примерно на уровне таза (близкий к прямому угол между ногами). Наклоняемся к вытянутой ноге, не сгибая ног в коленях. Если тянуть к себе носок вытянутой ноги, держась за него руками, в проработку включится икроножная и камбаловидная мышца. Затем меняем ноги.  
  
***Растяжка мышц бедра, выпрямляющих ногу в коленном суставе*** - ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, вытягиваем руки вдоль тела и беремся за стопы. Давим на стопы руками и тянем вдоль спины - так же тянутся передние связки голеностопа.

[](https://1.bp.blogspot.com/-paCy8hMgieY/WWz_qjFR4TI/AAAAAAAACbs/pFOMklBs-9kQW909zN-2MtOp2Dxco9KgwCLcBGAs/s1600/DSC_0098.JPG)

***«Бабочка» (растяжка мышц приводящих ногу)*** – садимся на пол, согнув ноги в коленях, и сведя ступни друг к другу. Беремся руками за стопы, и локтями упираемся в голени. Наклоняемся вперед и давим локтями на голени. Так же можно упираться в колени ладонями и давить на них сверху.

|  |  |
| --- | --- |
| [https://3.bp.blogspot.com/-eHG-WgGgIos/WWzvB74xeTI/AAAAAAAACa8/d5zMh7UOmYkzgjVq7AEP3PXzfpNGJd3wQCLcBGAs/s320/DSC_0047.JPG](https://3.bp.blogspot.com/-eHG-WgGgIos/WWzvB74xeTI/AAAAAAAACa8/d5zMh7UOmYkzgjVq7AEP3PXzfpNGJd3wQCLcBGAs/s1600/DSC_0047.JPG) | [https://1.bp.blogspot.com/-75aw8623F7I/WWzvCCCyFkI/AAAAAAAACbA/r9JBkX04zAMSxGL8fxwHdmYqRZ2NaWKWACEwYBhgL/s320/DSC_0053.JPG](https://1.bp.blogspot.com/-75aw8623F7I/WWzvCCCyFkI/AAAAAAAACbA/r9JBkX04zAMSxGL8fxwHdmYqRZ2NaWKWACEwYBhgL/s1600/DSC_0053.JPG) |

***«Сумо»*** - это не только растягивающее упражнение, но и координационное – ноги широко, стопы ставятся на одной линии носками наружу. Присаживаемся, максимально разводя колени в стороны, до прямой и пружиним. Руками упираемся в колени.

[](https://1.bp.blogspot.com/-m_ybiQZ3A9Y/WWztsjkintI/AAAAAAAACa4/XX5NBsghV8UCKKrzWIQcygLFCl85AcI6wCLcBGAs/s1600/DSC_0044.JPG)

***Растяжка приводящих мышц*** - положение как в упражнении «сумо», но ноги от стопы до колена на полу, руками опираемся в пол. Расставляем колени как можно дальше друг от друга, при этом, сохраняя голени параллельно друг к другу.

[](https://2.bp.blogspot.com/-YWj_WYcmcR8/WW0GozO7_ZI/AAAAAAAACcY/8Cqclto3jfcHpezgmKnybA-ffEzBFJxIgCLcBGAs/s1600/DSC_0141.JPG)

Вариация этого же управления - одна нога выпрямляется – так добавляется***растяжка мышц, сгибающих ногу в коленном суставе****.*

[](https://4.bp.blogspot.com/-k19wpDFmJM0/WW0HDwaDBFI/AAAAAAAACcc/6g4HWsO3qns-U7dg2LnZIP6liy5Zxz0VgCLcBGAs/s1600/DSC_0146.JPG)

***Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе*** (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра) – садимся на пол, как можно шире разведя прямые ноги. Не сгибая ног в коленях, наклоняемся вперед – можно опираться руками и скользить по голени, можно опираться перед собой. Затем можно выполнить наклоны в сторону каждой ноги, обычные или с заведением противоположной руки. Можно держаться руками за стопу и подтягивать ее к себе.

|  |  |
| --- | --- |
| [https://1.bp.blogspot.com/-_HuJDRNHgvM/WW0FDO8vMnI/AAAAAAAACcI/PhRYFrPyj38Yg3drRgT7uYaxl_sd5ThjgCLcBGAs/s320/DSC_0115.JPG](https://1.bp.blogspot.com/-_HuJDRNHgvM/WW0FDO8vMnI/AAAAAAAACcI/PhRYFrPyj38Yg3drRgT7uYaxl_sd5ThjgCLcBGAs/s1600/DSC_0115.JPG) | [https://3.bp.blogspot.com/-GQRw2upK36M/WW0FDRHA9QI/AAAAAAAACcQ/X3yGnHVviLEYcac8cuLcSQooAWfrhECTACEwYBhgL/s320/DSC_0117.JPG](https://3.bp.blogspot.com/-GQRw2upK36M/WW0FDRHA9QI/AAAAAAAACcQ/X3yGnHVviLEYcac8cuLcSQooAWfrhECTACEwYBhgL/s1600/DSC_0117.JPG) |

Продольный и поперечный ***шпагаты растягивают приводящие мышцы и мышцы, сгибающие и разгибающие ногу в тазобедренном суставе*** - стараемся держать ноги и спину прямыми, в остальном тут все традиционно.  
  
***Растяжка мышц разгибающих спину*** - ложимся на спину с прямыми ногами, затем сгибаем их в колене и тазобедренном суставе, подтягивая колени к груди. Скрещиваем стопы и разводим колени, из такого положения, взявшись с внутренней стороны за заднюю поверхность бедра, руками тянем ноги к себе. Как вариант – использование помощи партнера, тогда колени не разводим, а партнер сверху аккуратно давит на них.  
  
***«Мостик»*** - ложимся на пол, ноги сгибаем в коленях. Руки через верх ставим возле головы, так что ладони (пальцы) направлены к ногам. Из такого положения плавно прогибая спину и разгибая руки и ноги встаем. Стопы и ладони при этом никуда не двигаем. Спина должна образовать дугу, а ягодицы подняться выше плеч. На начальном этапе можно выполнять упражнение используя гимнастический мяч (фитнесбол). На мяче, кстати, просто лежа на спине, можно хорошо растянуть мышцы живота и расслабить спину.

[](https://2.bp.blogspot.com/-bBE93W6Gb0M/WW0DiCG3KHI/AAAAAAAACcA/zNGHSNdGrbg8ddwYqsSskqTY4PYaQHx1QCLcBGAs/s1600/DSC_0107.JPG)

***Растяжка мышц пресса, лежа на животе*** – ложимся на живот, опираемся на руки, поставленные ладонями вперед, напрягаем ягодицы и медленно прогибаем спину, отрывая от пола голову, грудь, а затем живот.

[](https://2.bp.blogspot.com/-H04SHH2vJvU/WW0B9VR3igI/AAAAAAAACb0/w3x0rROP2d81WBsLxxSRe-x0j38H2ay5wCLcBGAs/s1600/DSC_0100.JPG)

***Упражнение на выгибание и скругление спины, стоя на четвереньках*** – тут все обычно, встали на колени и оперлись на руки, поочередно выгибаем спину и затем сгибаем (скругляем).

|  |  |
| --- | --- |
| [https://1.bp.blogspot.com/-UnytBg7_pS8/WW0ClssP42I/AAAAAAAACb8/bq6CIKdNyFs5wOSitjje8J7vGjNq34ozgCLcBGAs/s320/DSC_0102.JPG](https://1.bp.blogspot.com/-UnytBg7_pS8/WW0ClssP42I/AAAAAAAACb8/bq6CIKdNyFs5wOSitjje8J7vGjNq34ozgCLcBGAs/s1600/DSC_0102.JPG) | [https://2.bp.blogspot.com/-hA4_hRFJHRI/WW0ClUrJkpI/AAAAAAAACb4/McMEpzTdNDciLq_EpnKzDRPFFE2soa5uwCEwYBhgL/s320/DSC_0105.JPG](https://2.bp.blogspot.com/-hA4_hRFJHRI/WW0ClUrJkpI/AAAAAAAACb4/McMEpzTdNDciLq_EpnKzDRPFFE2soa5uwCEwYBhgL/s1600/DSC_0105.JPG) |

***Растяжка широчайших мышц спины*** - встаем в положение мостика, но не выгибаем корпус, ноги согнуты в коленях под прямым углом и от колена до плеч прямая линия. Затем поворачиваем корпус, заводим руку, которая вверху через голову и тянемся ей вниз. Меняем руки.

|  |  |
| --- | --- |
| [https://3.bp.blogspot.com/-gaVMdCxhC_Y/WW0NOojbk-I/AAAAAAAACdA/WhZOHkwxSAwYOj-Vzv_yFq6yejAqAOPgwCLcBGAs/s320/DSC_0131.JPG](https://3.bp.blogspot.com/-gaVMdCxhC_Y/WW0NOojbk-I/AAAAAAAACdA/WhZOHkwxSAwYOj-Vzv_yFq6yejAqAOPgwCLcBGAs/s1600/DSC_0131.JPG) | [https://3.bp.blogspot.com/-JUmzG8vJQEY/WW0NOu8gcrI/AAAAAAAACdE/F-RJJepaloEn52nv04z57213KXZH433swCEwYBhgL/s320/DSC_0129.JPG](https://3.bp.blogspot.com/-JUmzG8vJQEY/WW0NOu8gcrI/AAAAAAAACdE/F-RJJepaloEn52nv04z57213KXZH433swCEwYBhgL/s1600/DSC_0129.JPG) |

Мы очень внимательно относимся к коленям – тянем их обязательно. Коленный сустав сложный, нагрузка на него идет со всех сторон. Чем быстрее футболист, тем мощнее разбег, тем выше приходится нагрузка на колено на старте и торможении. **Его укрепление необходимо.** Мышцы, сгибающие и выпрямляющие ногу в колене, тянутся во многих общих/комплексных упражнениях, но есть и специальные.

|  |
| --- |
| [Связки, кости и хрящи коленного сустава](https://3.bp.blogspot.com/-mE8ji2gL29s/WWy40j16IJI/AAAAAAAACaY/fyfcwyJ3JNgaKsJk3WZvyrk2RNzh19bvwCLcBGAs/s1600/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BE.png) |
| Коленный сустав (приведен рисунок левого колена) |

***Растяжка мышц внешней стороны бедра и связок колена*** – садимся на пол, одна нога прямая, другая согнута в колене стопой внутрь. Держимся за стопу согнутой ноги и поднимаем ее вверх. Можно в сидячем или лежачем положении (в лежачем та нога, что пряма, может быть согнута).

|  |  |
| --- | --- |
| [https://2.bp.blogspot.com/-xZln68TsONM/WWz0VqsI6iI/AAAAAAAACbQ/_S_rpCu4C6Q-bHYGI2MDnGGGrhaszH_yACLcBGAs/s320/DSC_0085.JPG](https://2.bp.blogspot.com/-xZln68TsONM/WWz0VqsI6iI/AAAAAAAACbQ/_S_rpCu4C6Q-bHYGI2MDnGGGrhaszH_yACLcBGAs/s1600/DSC_0085.JPG) | [https://1.bp.blogspot.com/-oJ9yb4dY32Y/WWz0G-34mQI/AAAAAAAACbM/HhXgoD6QoBYDJkdcDW7Xde7eQKOoKa0vwCEwYBhgL/s320/DSC_0067.JPG](https://1.bp.blogspot.com/-oJ9yb4dY32Y/WWz0G-34mQI/AAAAAAAACbM/HhXgoD6QoBYDJkdcDW7Xde7eQKOoKa0vwCEwYBhgL/s1600/DSC_0067.JPG) |

***Растяжка мышц передней стороны бедра и связок колена*** – обе ноги согнуты, таз между стоп. Медленно отклоняемся назад и ложимся на спину. Подъем можно выполнить с помощью партнера или опираясь на руки.

[](https://1.bp.blogspot.com/-9PL_pqxOCTw/WW0Hon0Dy8I/AAAAAAAACcg/9dFhGAlnHdMwT_LflBdHHpYYOhPcf6r5gCLcBGAs/s1600/DSC_0149.JPG)

***Растяжка мышц сгибающих ногу в колене -***встаем на согнутые в коленях ноги, затем одну ногу вытягиваем перед собой. Сохраняя вытянутую ногу прямой наклоняемся и рукой тянем к себе ее носок. Затем меняем ноги.

[](https://4.bp.blogspot.com/-d_p0ml4gdN8/WW0MBUYZXLI/AAAAAAAACc8/bTVCQ5p2IvIRqZ-2t2sLKw4HBJS1AloSQCLcBGAs/s1600/DSC_0121.JPG)

***Упражнения направленные на растягивание связок голеностопа и разминание стопы*** заключается в различных отведениях от себя, подтягиваниях к себе, сгибаниях и других подобных манипуляциях со стопами. Удобно держаться одной рукой за пятку, а другой давить на носок. Меняя точки приложения опоры и давления можно выполнить движения во все стороны. Так же сюда включаются упражнения в положении стоя, когда мы подгибаем стопу. Далее же хоро***шо разминаем стопу, закручиваем, надавливаем*** и так далее.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [https://4.bp.blogspot.com/-kM0sfFzRNSg/WW0KZtDZK5I/AAAAAAAACc0/yJ85TAsbLLAVe33sFIfTeO-QSqS2qV2nQCLcBGAs/s200/DSC_0159.JPG](https://4.bp.blogspot.com/-kM0sfFzRNSg/WW0KZtDZK5I/AAAAAAAACc0/yJ85TAsbLLAVe33sFIfTeO-QSqS2qV2nQCLcBGAs/s1600/DSC_0159.JPG) | [https://4.bp.blogspot.com/--4hla8RNKKw/WW0KZmg_rQI/AAAAAAAACcw/odZZL6cYhSQvSQvv_xifLhsycwQYKrOHACEwYBhgL/s200/DSC_0160.JPG](https://4.bp.blogspot.com/--4hla8RNKKw/WW0KZmg_rQI/AAAAAAAACcw/odZZL6cYhSQvSQvv_xifLhsycwQYKrOHACEwYBhgL/s1600/DSC_0160.JPG) | [https://4.bp.blogspot.com/-UZw6cm-_7jU/WW0KZi3GK6I/AAAAAAAACc4/NOat8mbTK-0VZIKwnLQ0Xh7N5iQHUFL6ACEwYBhgL/s200/DSC_0161.JPG](https://4.bp.blogspot.com/-UZw6cm-_7jU/WW0KZi3GK6I/AAAAAAAACc4/NOat8mbTK-0VZIKwnLQ0Xh7N5iQHUFL6ACEwYBhgL/s1600/DSC_0161.JPG) |

***Растяжка мышц плеча*** – стоя ноги на ширине плеч соединяем руки в замок за спиной. Выполняем наклоны вперед, одновременно поднимая руки вверх – как бы забрасываем их через спину. Можно делать и в сидячем положении.

[](https://4.bp.blogspot.com/-dnt7g43Mv3A/WW0H8A_rWKI/AAAAAAAACck/U0u24tUzgbkdOG-50noZKl4gNtQKbrE6ACLcBGAs/s1600/DSC_0153.JPG)

***Растяжка мышц плеча "Замок"*** – за спиной соединяем (или стремимся соединить) руки при этом одна проходит через верх/ключицу, другая через низ/поясницу. Соединив, тянем руки друг к другу. Затем меняем руки.

|  |  |
| --- | --- |
| [https://4.bp.blogspot.com/-aeJbG8kg0tk/WW0IwxAAmpI/AAAAAAAACco/_OjtSvUHWFkJkdPraa50J8afweVt0c6mwCLcBGAs/s400/DSC_0156.JPG](https://4.bp.blogspot.com/-aeJbG8kg0tk/WW0IwxAAmpI/AAAAAAAACco/_OjtSvUHWFkJkdPraa50J8afweVt0c6mwCLcBGAs/s1600/DSC_0156.JPG) | [https://3.bp.blogspot.com/-LVMR2Y4-byU/WW0Iwy9UGdI/AAAAAAAACcs/hU3o86lMRPsyJfWF_dGipWuoCJOqpAkzQCEwYBhgL/s400/DSC_0154.JPG](https://3.bp.blogspot.com/-LVMR2Y4-byU/WW0Iwy9UGdI/AAAAAAAACcs/hU3o86lMRPsyJfWF_dGipWuoCJOqpAkzQCEwYBhgL/s1600/DSC_0154.JPG) |

Конечно, что это не исчерпывающий набор возможных упражнений. Комплекс может быть индивидуальным, например, у Арсения и Михаила упражнения отличаются. Важно чтобы придерживалась общая идея комплексной растяжки. Одни упражнения идут – другие нет. Оптимальные в конкретном случае упражнения будут подобраны в процессе занятий гибкостью.

Сейчас много литературы, да и ресурсов в сети, где приводятся упражнения для растягивания той или иной области. Нам понравилась книга «Анатомия упражнений на растяжку» (Нельсон и Кокконен): раскрыты основные принципы растяжки и показано много упражнений практически по всем мышцам (картинка коленного сустава из этой книги). Добавлю, что в процессе растяжки можно активно использовать то, что можно назвать «окружающей средой» – дверные проемы, столы, другие опоры.