



Рекомендовано к изданию  
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
запрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться  
в судебном порядке.

**Чирва, Б. Г.**

Ч 64 Футбол. Предыгровая разминка профессиональных футболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 128 с.

ISBN 978-5-98724-091-5

Рассматриваются основные задачи предыгровой разминки профессиональных футболистов. Приводится характеристика предыгровой разминки полевых игроков команд Премьер-Лиги, участвовавших в Чемпионате России 2010 г., с описанием применяемых упражнений и указанием дозировки их выполнения. Предлагается ряд мер для лучшей непосредственной подготовки профессиональных футболистов к игре.

Материалы предназначаются для тренеров, работающих как в профессиональных футбольных командах, так и в юношеском футболе.

**УДК 796 332**

**ISBN 978-5-98724-091-5**

© Б.Г. Чирва, составление, 2011, 2019  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2011, 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	6
<b>УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ</b> .....	7
<b>СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ</b> .....	8

## **ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ**

<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ</b> .....	10
1. 1. «Разогревание» организма посредством различных двигательных действий .....	11
1. 2. Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению «футбольной» работы .....	13
1. 3. Достижение сбалансированности работы систем притока крови к мышцам ног и ее оттока из них в условиях действий с максимальной интенсивностью .....	17
1. 4. Обеспечение выхода футболистов на максимальный индивидуальный уровень «чувства мяча» .....	18
1. 5. Регулирование возможного негативного влияния предыгрового психоэмоционального состояния .....	19

## **ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ КОМАНД ПРЕМЬЕР-ЛИГИ,**

<b>УЧАСТВОВАВШИХ В ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ 2010 г.</b> .....	22
2. 1. Разминка команды «Рубин» Казань .....	23
2. 2. Разминка команды «Спартак» Москва .....	29
2. 3. Разминка команды «Зенит» Санкт-Петербург .....	34
2. 4. Разминка команды «Локомотив» Москва .....	39
2. 5. Разминка команды ЦСКА Москва .....	44
2. 6. Разминка команды «Сатурн» Московская область .....	48
2. 7. Разминка команды «Динамо» Москва .....	53
2. 8. Разминка команды «Томь» Томск .....	59
2. 9. Разминка команды «Крылья Советов» Самара .....	63

2. 10. Разминка команды «Спартак» Нальчик.....	68
2. 11. Разминка команды «Терек» Грозный.....	73
2. 12. Разминка команды «Амкар» Пермь .....	77
2. 13. Разминка команды «Ростов» Ростов .....	82
2. 14. Разминка команды «Анжи» Махачкала.....	87
2. 15. Разминка команды «Сибирь» Новосибирск .....	92
2. 16. Разминка команды «Алания» Владикавказ.....	97
2. 17. Резюме .....	102

### **ГЛАВА 3. ПРЕДЛОЖЕНИЯ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ**

#### **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....**

3. 1. Использовать комплекс специальных «предразминочных» упражнений для нормализации тонуса и щадящего «врабатывания» мышц ног футболистов.....	106
3. 2. Проводить «разминочный» бег по специальному режиму интенсивности, при котором обеспечивается равномерное «разогревание» мышц ног футболистов.....	112
3. 3. Исключить ряд упражнений на растягивание, которые могут приводить к повреждениям коленного сустава у футболистов .....	113
3. 4. Увеличить количество ударов в ворота, выполняемых футболистами .....	114
3. 5. Ввести в заключительную часть разминки упражнение, представляющее собой вариант игры в футбол при сближенных воротах в уменьшенных составах .....	115

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....**

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....**