**[Зарядка футболиста](http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1146-zaryadka-futbolista)**

Знаете ли вы, какое значение имеет для футболиста зарядка? Если вы старательно и добросовестно выполняете все упражнения, то, будьте уверены, постоянство вашей спортивной формы обеспечено.

 Но зарядка эта не так проста. Например, в мое время армейские футболисты практиковали зарядку нескольких типов:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Комплекс беговых и; прыжковых упражнений. Ускорения – 10 раз по 30 м.

2. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Игра в баскетбол. Игра в волейбол ударами головой.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Комплекс беговых и прыжковых упражнений с акцентом на развитии силы (проводился на песке, на гальке у моря и т. п.).

4. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Кросс – 3 км.

Иногда утренняя зарядка по нагрузке приближалась к тренировочному занятию. Это бывало по 3 – 4 раза в неделю перед началом сезона, в подготовительном периоде тренировки. С такой зарядкой футболиста я вас и познакомлю. Вы можете взять ее на вооружение:

1. Легкая пробежка – 2–3 мин.

2. Общеразвивающие гимнастические упражнения:

1) наклоны в стороны – по 5–6 раз;

2) повороты туловища в стороны – по 6–8 раз;

3) рывки руками назад, сначала в стороны-назад, а потом одна рука вверх-назад, а другая вниз-назад – по 8–10 рывков;

4) пружинистые приседания в выпаде вперед со сменой положения ног – по 10 – 12 раз;

5) пружинистые приседания в выпаде в сторону – по 10–12 раз в каждую сторону;

6) и. п. – ноги шире плеч. Наклоны вперед, руками касаться носков – 8–10 раз;

7) и. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед. Вращение туловища в стороны, коснуться правой рукой левого носка, а левой правого – 12–14 раз;

8) прогибаясь назад, руками коснуться пяток и сохранить равновесие – 4–5 раз;

9) махом ногой достать пальцы разноименной руки, поднятой вперед- вверх, – по 7–8 раз;

10) серийные прыжки на месте – 2 серии по 5–6 прыжков каждая;

11) отжаться руками от земли, ноги можно положить на скамью – 10–20 раз;

12) стать боком к скамье, положить на ее спинку стопу. Наклоны к опорной ноге, обеими руками коснуться носка – по 5–6 наклонов к каждой ноге;

13) и. п. – то же. Наклоны к ноге, лежащей на спинке скамьи, с поворотом туловища в стороны, достать носок поочередно то правой, то левой рукой – по 5– 6 раз;

14) сидя на скамье и держась руками за спинку, скрещивание и разведение ног в стороны – 15–18 раз;

15) в положении упора сзади о скамью опускать таз до земли, сгибая руки, и поднимать таз до предела вверх, прогибаясь и выпрямляя руки 5–6 раз;

16) «угол» на скамье – 15–20 раз;

17) встать друг против друга, наклониться вперед, положить руки на плечи партнера. Пружинистые покачивания вниз, давить на плечи товарища – 20–25 с;

18) встать спинами друг к другу, сцепиться локтями. Поочередно сгибаясь, поднимать партнера спиной себе на спину – 25–30 с;

19) упереться спинами, ноги немного вперед. Одновременно приседать и вставать, не держась друг за друга, – 5–8 раз;

20) встать один против другого, взяться за руки. Приседать «пистолетиком» и вставать – 6– 8 раз на каждой ноге;

21) стать лицом к партнеру, сцепить руки и поднять вверх. Поворачиваться кругом, не отпуская рук партнера, – 5–6 раз;

22) лечь на скамью, ноги держит партнер. Наклонить туловище к ногам, затем принять и. п.

Продолжительность этих гимнастических упражнений нужно регулировать по самочувствию. Если тяжело – сократить количество повторений.

За гимнастическими упражнениями в зарядке футболиста следует беговой комплекс. Для его проведения найдите ровную дорожку, тропинку длиной 25–30 м и бегайте под уклон. После каждой пробежки возвращайтесь назад шагом, а когда привыкните и не станете сильно уставать, то трусцой.

3. Беговой комплекс:

1) ускорения по 30 м –5 раз;

2) старты по 20 м – 10 раз;

3) ускорения по 60 м – 3 раза.

Если после такой зарядки футболист чувствует, что нагрузка недостаточна, то дополняет ее упражнениями со штангой – поворотами, наклонами, приседаниями. Вес штанги – 15–30 кг.

4. Упражнения со штангой:

1) жим – 5–6 раз;

2) повороты в стороны со штангой на плечах – по 5–6 раз;

3) приседания на носках – 8–10 раз;

4) и. п. – штанга в опушенных руках. Подтягивание ее к груди, одновременно приподнимаясь на носки, – 8 – 10 раз;

5) наклоны вперед со штангой на плечах – 8–10 раз;

6) и.п. – штанга перед собой хватом снизу, локти упираются в корпус. Медленно сгибать руки, поднимая штангу, – 5–6 раз.

Заканчивайте утреннюю зарядку легкой пробежкой на 300–400 м и ходьбой.