

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ФУТБОЛЕ****И.С. Панасюк, П.А. Мишина, 1 курс****Научный руководитель – А.С. Матвеев, ассистент кафедры физической культуры и спорта  
Полесский государственный университет**

**Актуальность.** Физическая подготовка футболистов является одним из главных факторов, от которого зависит эффективность индивидуальных, групповых и командных технических и тактических действий. В процессе физической подготовки спортсменов проводится работа по воспитанию необходимых физических качеств, среди которых важную роль играет гибкость. Гибкость необходима в той или иной мере при выполнении любых физических действий. В одних видах спорта она непосредственно определяет результат спортсмена (спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая и командная гимнастика), в других дисциплинах – позволяет добиться определенных результатов (футбол, волейбол, хоккей, гандбол, борьба и т.п.).

Цель исследования: выявить основные средства и методы развития гибкости у девушек-футболисток.

В соответствии с целью исследования были сформулированные следующие задачи:

1. Экспериментально проверить эффективность гибкости во время тренировочного процесса.
2. Разработать методику развития гибкости у девушек-футболисток.

**Методы исследования.**

Визуальный анализ проводился нами среди девушек-футболисток Учреждения «Полесского Государственного Университета г. Пинск». Всего 12 девушек-футболисток приняло участие в визуальном анализе.

**Результаты исследования:**

Для решения поставленных задач мы визуальным образом проанализировали 12 девушек-футболисток, которые учатся в учреждении образования «Полесский государственный университет». Для начала мы решили обозначить девушек-футболисток, которые проявляли активную, пассивную и динамическую гибкость во время одного тренировочного процесса: 60% девушек-футболисток склонны к активной гибкости на определенных этапах тренировочного процесса, 30% проявляли динамическую гибкость, 10% занимающихся использовали пассивную гибкость.

Одним из наиболее главных преимуществ гибкости является то, что она помогает предотвратить травмы. Гибкость увеличивает диапазон движения суставов, что позволяет более легко приспособиться к неожиданным движениям и избежать травм во время тренировочного процесса и соревнований.

Визуальный анализ показывает, что тренировка гибкости может сократить риск травм во время игры. В исследовании, проведенном среди девушек-футболисток, игроки, которые тренировали гибкость, получали меньше травм, чем те, кто этого не делал.

Провидя наблюдение, выяснилось, что из 12 девушек, 4 (33,33%) имеют травмы голеностопного сустава, 2 (16,67%) девушки – травмы коленного сустава, 6 (50%) – не имеют никаких травм.

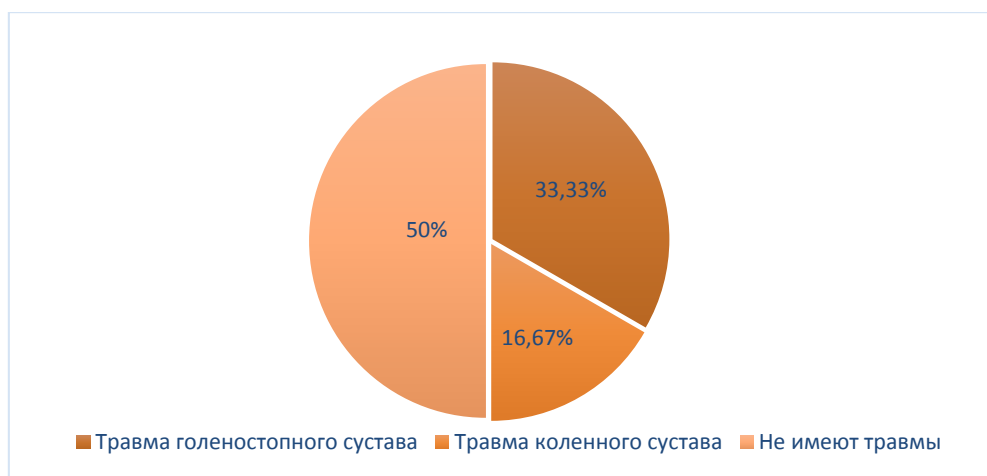


Рисунок – Травмы, наблюдаемые у девушек-футболисток

После, мы побеседовали с тренером насчёт применения комплекса упражнений, развивающих гибкость. Услышали более 20 применяемых упражнений, связанных с использованием мяча и без него. Выбрали наиболее эффективные, для развития специальной гибкости:

- стоять на одной ноге и выполнять круговые движения согнутой в коленном суставе ноги с максимальным подниманием и отведением бедра в сторону;
- выпад в сторону, присед на правой, наклоны вправо-влево;
- выпад правой вперед, руки на землю слева от колена, пружинистые покачивания, локтем правой руки достать землю, поворот на 180°;
- выпад в сторону, упор присев на правой (на всей стопе), не поднимая таз над землей, перейти в упор, присев на левой.

#### **Выводы.**

Проанализировав полученную информацию, можно сделать следующие выводы:

1. Тренировка гибкости может сократить риск травм во время игры. В исследовании, проведенном среди девушек-футболисток, игроки, которые тренировали гибкость, получали меньше травм, чем те, кто этого не делал.
2. Исходя из опроса тренеров, нами была подготовлена методика для развития гибкости, а в основу входят упражнения с круговыми движениями, а также выпады из разных положений.

#### **Список использованных источников**

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024. 124 с.

3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

4. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.