

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ОСНОВЕ СТРЕТЧИНГА**Р.П. Терлецкий, 4 курс**Научный руководитель – **А.Ю. Филипский**, старший преподаватель**Полесский государственный университет**

Сегодня, в момент динамичного развития футбола, научные исследования направлены на выявление, обоснование и внедрение в практику методик и приемов по развитию и совершенствованию основных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы, а также на повышение функциональных возможностей футболистов и формирование различных двигательных умений и навыков. Тренера, на протяжении всего периода подготовки, продолжают поиски новых путей совершенствования моторики, технико-тактического мастерства и улучшения эффективности игры [4, с.112].

Для решения и повышения уровня физической подготовленности футболистов в течение всего тренировочного периода необходимо уделять внимание всем сторонам подготовки, в частности физическим качествам, таким как скорость, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

Несмотря на то, что влияние гибкости, как физического качества на результативность спортсмена не столь высоко по сравнению со скоростными способностями, гибкость остается немаловажным физическим качеством, которое необходимо для гармоничного развития всех сторон подготовки футболиста [8, с.212].

В связи с этим актуальной является разработка и внедрение в тренировочный процесс футболистов методики, позволяющей развить гибкость и поддерживать ее на должном уровне для эффективного ведения соревновательной борьбы.

Гибкость влияет на проявление координационных способностей, быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. Также обеспечивает быстроту и свободу движений, помогает эффективно прилагать усилия при выполнении физических упражнений. Помимо этого, высокий уровень развития гибкости позволяет избежать падения при потере равновесия.

Все это немаловажно для футболиста на его пути к достижению результата. Во-первых, гибкость необходимо развивать и поддерживать на должном уровне, так как она влияет на проявление других физических способностей, а футбол – это скоростно-силовой вид спорта. Во-вторых, фут-

болист должен обладать большим багажом технических действий и эффективно выполнять их, а так как гибкость обеспечивает быстроту и свободу в движениях и позволяет правильно распределить усилия, то и в этом случае гибкость должна быть на должном уровне, и, следовательно, в тренировочном процессе ей необходимо уделять внимание. В-третьих, футболист во время игры должен всегда оставаться на ногах, так как лежачий футболист – отыгранный игрок, а поскольку высокий уровень развития гибкости позволяет избежать падения при потере равновесия, то и в этом случае развитая гибкость – это плюс для футболиста.

Должный уровень развития гибкости позволяет футболисту выполнять любые двигательные действия с требуемой и, если необходимо, с максимальной амплитудой. Высокая эффективность выполнения футболистом данных элементов напрямую зависит от уровня гибкости его тела и подвижности его суставов. Кроме того, хорошая гибкость свидетельствует о том, что мышцы спортсмена достаточно эластичны, чтобы максимально избежать травматизма.

Игровая и тренировочная деятельность характеризуется комплексным воздействием на организм футболиста, она действует разносторонне, развивая не только основные физические качества, но и повышая функциональные возможности организма спортсмена, формирует различные двигательные умения и навыки [5, с.44].

От умения тренера правильно подбирать упражнения по физической, тактической, психической и игровой подготовке зависит успех тренировочного занятия по футболу, помимо этого важное умение тренера заключается в умении использовать средства и методы в зависимости от контингента занимающихся и условий, в которых проводятся тренировки.

При проведении тренировочного занятия по футболу как в детско-юношеской школе, так и в команде любого дивизиона, необходимо исходить из поставленных задач на данную тренировку или этап подготовки. Разная подготовленность игроков - проблема, с которой сталкивается тренер при подготовке команды. Поэтому необходимо применять индивидуальный подход к каждому игроку. Но при подготовке индивидуальных программ необходимо учитывать, что игроки разделяются в ней не по функциям, а по степени их подготовленности.

Весьма важное значение имеют разминка и заминка в тренировочном процессе, которые включают упражнения на развитие гибкости. Упражнения на растягивания обладают следующими положительными эффектами: ослабление напряженности и скованности, уменьшение нагрузки на нервную систему, снижение эмоциональной напряженности и улучшение общего состояния здоровья.

Таким образом, гибкость – не просто физическое качество, позволяющее с максимальной амплитудой выполнять двигательные действия, гибкость - необходимая предпосылка выполнения этих двигательных действий. Помимо этого, она влияет на проявление других немаловажных физических качеств в футболе, снижает вероятность травмы и положительно влияет на процесс восстановления [9, с.116].

Матвеев, Л.П. определяет гибкость, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой, а также как морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Когда говорят о суммарной подвижности суставов всего тела правильно применять термин «гибкость», а в случае одного сустава говорят о его подвижности [8, с.225].

Гибкость, не является причинным фактором выполнения двигательных действий, а выступает в качестве их необходимой предпосылки. Ее уровень развития измеряется амплитудой движений: сгибаний и разгибаний в различных звеньях тела, наклонов и поворотов. Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта, в том числе и футбола [7, с.142].

Недостаточный уровень гибкости затрудняет выполнение упражнений и двигательных действий, так как в этой ситуации ограничивается перемещение. Помимо этого, недостаточный уровень развития гибкости затрудняет процесс освоения двигательных умений и навыков. Так как нередко во время игры футболисту необходимо пробить по высоко летящему мячу, игрокам в этом случае приходится поднимать ногу до уровня груди, поэтому так важна подвижность в упомянутых выше суставах. Выполнение футболистом данных элементов напрямую зависит от уровня гибкости его тела и подвижности его суставов.

Кроме того, хорошая гибкость свидетельствует о том, что мышцы спортсмена достаточно эластичны, а этот фактор дает возможность игроку избежать травматизма. Поэтому хорошая гибкость - неотъемлемое качество футболиста.

Предложенная методика применялась в заключительной части тренировочного занятия в течение 10 минут, 3 раза в неделю. Упражнения были направлены на улучшение гибкости позвоночного столба, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов, а также на растягивание основных мышечных групп нижних конечностей и спины.

Упражнения статической растяжки в заключительной части выполнялись медленно и плавно, что позволило расслабить мышцы и восстановиться после интенсивных нагрузок, а также способствовало улучшению растяжки.

Методика развития гибкости состоит из комплекса упражнений, в который входят упражнения на растягивание мышц спины и нижних конечностей. В комплекс входят 12 упражнений на растягивание и 2 упражнения на расслабление. Количество повторений составило 1 раз. Отдых между упражнениями - 5 секунд. Продолжительность удержания одной позы 30 секунд. Все упражнения на растягивание удерживались в зафиксированной позе и выполнялись плавно и медленно, с вниманием на дыхание.

В педагогическом эксперименте приняли участие 10 футболистов в возрасте 11-12 лет (группа А) и 10 футболистов в возрасте 18-19 лет (группа Б), тренирующихся на базе СДЮШОР «Волна-Пинск». Разработанная методика для развития гибкости на основе стретчинга, применялась в конце тренировочного занятия, 3 раза в неделю, применение которой позволило повысить уровень развития гибкости футболистов. Эффективность разработанной методики на основе стретчинга подтверждена актом внедрения в учебно-тренировочный процесс СДЮШОР «Волна-Пинск».

Список использованных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: ФиС, 2007
2. Костюченко, В.Ф. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3
3. Гагаева Т.М. Психология футбола / Т. М. Гагаева. - М.: ФиС, 2009. -215 с.
4. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. / С. В.Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2005. – 472 с.
5. Годик, М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки / М. А.Годик. – М.: ФиС, 2005. – 150 с.
6. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2011. - 274с.
7. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лепсос, 2011. - 368 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник/Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадем-Пресс, 2008. – 544 с.
9. Шамардин, А.А. Координационные способности юных футболистов как основа теорий прогнозирования их специфических двигательных возможностей / А.А. Шамардин // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2008. – № 1 (25). – С. 115–117.