Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы «Школа № 814»

**Некоторые аспекты методики развития гибкости у детей начальной школы в секции по футболу.**

*Подготовил: Чеканов Игорь Эдуардович,*

*учитель физической культуры*

Москва

2022 г.

Одним из популярных видов спорта среди подрастающего поколения признается игра футбол. Как следствие этого, многие специалисты предлагают использовать ее в качестве средства всестороннего физического развития школьников, комплексного развития основных физических качеств.

Разнообразие содержания игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств для футбола. Развитие у начинающих футболистов такого психофизического качества как гибкость и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня тактической подготовки.

Однако в рамках футбольной секции развитию гибкости отводится либо крайне мало времени, либо не отводится вообще. Это связано с тем, что в распоряжении тренера имеется ограниченное количество времени, за которое необходимо успеть уделить внимание очень многим направлениям. При том, что развитие гибкости наиболее эффективно при тренинге. Полагая, что гибкость непрофильное качество, принимается решение расходовать имеющееся время на основные/профильные скоростно-силовые качества и тактические навыки. В тоже время гибкость рассматривается в теории и методике физического воспитания как морфо-функциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела, поэтому развитие степени гибкости, которая способствовала бы успешному овладению жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками), является одной из главных задач в практике физического воспитания.

Качественное выполнение ударов из различных положений, подкаты, перехваты требуют от игрока высокого уровня развития гибкости. Кроме этого, выполнение движений футболистом с высокой амплитудой свидетельствуют о том, что его мышцы, связки находятся в хорошем состоянии: эластичны и разогреты.

Таким образом, были разработаны требования к организации тренировочного процесса с футболистами начальной школы с включением упражнений на развитие гибкости.

Динамическая растяжка подразумевает повторяющиеся растягивающие движения. От исходного положения расслабленной мышцы выполняется движение, которое эту мышцу растягивает до легкого болевого ощущения с задержкой на 2-3 секунды, затем возвращаем в исходное положение. При динамической растяжке выполняют 5-10 таких повторений в одном упражнении/положении, затем переходят к другому. Важно чтобы движения были не резкими.

Статическая растяжка отличается от динамической тем, что в точке, где мышца растянута, задержка дольше. Примерное время - 30 секунд. Стандартно выполняется 3-4 повторения с удержанием растянутого положения, затем переход к следующему упражнению. Статическая растяжка не подразумевает движений и больше расслабляет мышцы – в этом смысле она безопаснее динамической и ее эффективность выше. Кроме того, статическая растяжка положительно влияет на восстановление.

Рассмотрим конкретные упражнения.

***Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе и поворачивающих ее наружу, в положении сидя*** – исходное положение (далее - и.п.): сидя на полу, выпрямленные ноги перед собой. Согнутая в колене нога, упирается ступней во внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к тазу. Наклониться к выпрямленной ноге, постараться спину держать прямой. Важно не сгибать выпрямленную ногу в колене и дотянуться руками до ее стопы. Рисунок 1. Затем ноги меняются. Это же упражнение можно делать с поворотом корпуса к одной из ног, и наклоняясь не к выпрямленной, а к согнутой ноге.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рис. 1.

***Растяжка мышц спины и мышц, сгибающих ногу в колене*** – и.п.: сидя на полу, одна нога вытянута вперед, другая, согнутая в колене, заводится назад. Наклониться к вытянутой ноге, затем развернуться к согнутой ноге. Вытянутую ногу и спину стараться держать прямо. Затем ноги меняются. Рис. 2

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рис. 2.

***Растяжка мышц, разгибающих туловище и поворачивающих ногу в тазобедренном суставе*** (грушевидная, близнецовые, внутренняя запирательная и квадратная мышца бедра) - и.п.: сидя на полу, одна нога вытянута вперед, другая, согнутая в колене, заводится и ставится стопой снаружи прямой ноги. После этого, локоть одноименной с выпрямленной ногой руки, прижимается к наружной стороне согнутой ноги, другой рукой упирается в пол. Локтем надавить на колено согнутой ноги и повернуть туловище в другую сторону. Тоже самое выполняется для другой ноги. Рис. 3.

|  |
| --- |
|  |

Рис. 3.

***«Книжка» (растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, сидя на полу)*** - и.п.: сидя на полу, выпрямленные ноги вытянуты вперед. Наклониться и тянуться вперед, по возможности держа спину ровной, ноги от пола не отрывать. Можно держаться за стопы. Рис. 4.

|  |
| --- |
|  |

Рис. 4.

***Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, в положении стоя на одной ноге*** – и.п.: стоя на одной ноге, другую положить на опору на высоте примерно на уровне таза (образуя близкий к прямому угол между ногами). Наклониться 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 ноги меняются. Рис. 5.

|  |
| --- |
|  |

Рис. 5.

***Растяжка мышц бедра, выпрямляющих ногу в коленном суставе, передних связок голеностопа*** – и.п.: лежа на животе, вытянутыми руками вдоль тела взять ноги, согнутые в колене за стопы. Давить на стопы руками и тянуть вдоль спины - так же тянуться. Рис.6.

|  |
| --- |
|  |

Рис. 6.

***Бабочка» (растяжка мышц приводящих ногу)*** – и.п.: сидя на полу, согнуть ноги в коленях, и, сведя ступни друг к другу, взяться руками за стопы, локтями упереться в голени. Наклониться вперед и давить локтями на голени. Так же можно упираться в колени ладонями и давить на них сверху. Рис. 7.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рис. 7.

***«Сумо»*** - это не только растягивающее упражнение, но и координационное – ноги расставлены широко, стопы ставятся на одной линии носками наружу. Присесть, максимально разводя колени в стороны, до прямой линии и пружинить. Руками упираться в колени. Рис. 8.

|  |
| --- |
|  |

Рис. 8.

***Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе*** (большая ягодичная, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник и задняя группа мышц бедра) – и.п.: сидя на полу, прямые ноги развести как можно шире. Не сгибая ног в коленях, наклониться 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. Рис. 9.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рис. 9.

Продольный и поперечный ***шпагаты растягивают приводящие мышцы и мышцы, сгибающие и разгибающие ногу в тазобедренном суставе*** – необходимо держать ноги и спину прямыми.

***«Мостик»*** - и.п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Руки через верх поставить возле головы, так что ладони (пальцы) направлены к ногам. Из такого положения, плавно прогибая спину и разгибая руки и ноги, встать. Стопы и ладони при этом неподвижны. Спина должна образовать дугу, а ягодицы подняться выше плеч. На начальном этапе можно выполнять упражнение, используя гимнастический мяч (фитнесбол). Рис. 10.

|  |
| --- |
|  |

Рис. 10.

***Растяжка мышц пресса, лежа на животе*** – и.п.: лежа на животе, опереться на руки, поставленные ладонями вперед, медленно прогнуть спину, отрывая от пола голову, грудь, а затем живот. Рис. 11.

|  |
| --- |
|  |

Рис. 11.

Необходимо очень внимательно относимся к коленям. 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. Рис. 12.

|  |
| --- |
| [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) |
| Рис. 12. Левый коленный сустав |

***Растяжка мышц внешней стороны бедра и связок колена*** – и.п.: сидя на полу, одна нога прямая, другая согнута в колене стопой внутрь. Держась за стопу согнутой ноги, поднять ее вверх. Упражнение можно выполнять из положения лежа на спине, при этом опорная нога может быть согнута. Рис.13.

|  |
| --- |
|  |

Рис.13.

***Растяжка мышц передней стороны бедра и связок колена*** – и.п. стоя на коленях на полу, руки вдоль туловища. Медленно отклониться назад и лечь на спину. Подъем можно выполнить с помощью партнера или опираясь на руки. Рис.14.

|  |
| --- |
|  |

Рис.14.

***Растяжка мышц сгибающих ногу в колене -***и.п. стоя на коленях на полу, одну ногу вытянуть перед собой. Сохраняя вытянутую ногу прямой, наклонится и рукой потянуть к себе ее носок. Затем поменять ноги. Рис.15.

|  |
| --- |
|  |

Рис.15.

***Упражнения, направленные на растягивание связок голеностопа   
и разминание стопы,*** заключаются 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 выполнять движения во все стороны.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Таблица 1

Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей младшего школьного возраста (по Ж.К. Холодову,   
В.С. Кузнецову) [8]

|  |  |
| --- | --- |
| **Сустав** | **Количество повторений** |
| **Учащиеся, лет** |
| **7 - 10** |
| Позвоночный столб | 20 – 30 |
| Тазобедренный | 15 – 25 |
| Плечевой | 15 – 25 |
| Лучезапястный | 15 – 25 |
| Коленный | 10 – 15 |
| Голеностопный | 10 – 15 |

При обучении упражнениям на гибкость использовались следующие методы:

- Словесные методы: разъяснение, объяснение, рассказ, подсказка, команда.

- Игровые методы: игровые упражнения, подвижные игры.

Наглядные методы: 1) рассматривание наглядного материала различных видов (фотографий, картинок, иллюстраций и т.д.), позволяющих формировать представления о двигательных действиях; 2) показ примера, как нужно выполнять то или другое двигательное действие.

Практические методы: 1) импровизация; 2) имитационные упражнения (имитация поведения птиц, животных).

- Методы формирования сознания (указание, убеждение, совет, рекомендация, похвала, поощрение).

- Соревновательные методы.

В заключение хочется привести выдержку из учебника для институтов физической культуры «Футбол»: «При недостаточной гибкости у спортсменов:

а) замедляется темп приобретения двигательных навыков;

б) чаще обычного возникают повреждения;

в) не полностью используются двигательные качества;

г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц»[[1]](#footnote-1).

**Список литературы.**

1. Горелов, А.А. К вопросу о развитии тактического мышления футболистов 8-9 лет / А.А. Горелов, С.В. Волков // Современные проблемы науки и образования, 2015. – №4. – С. 98 – 105.
2. Лоуэн, А. Терапия, которая работает с телом /Биоэнергетика/. – СПб, 2000. – 272 с.
3. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры //Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Пилосян, Н.А. Физиологическое обоснование применения статических упражнений на уроках физической культуры у младших школьников. Автореферат дисс … канд. пед. наук. Краснодар, 1990. – 18 с.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
7. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил. С. 54 [↑](#footnote-ref-1)