

Угляница Т.Л.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ФОРМИРОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ФУТБОЛИСТОК 9–11 ЛЕТ

Uhlianitsa T.L.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN FEMALE FOOTBALL PLAYERS AGED 9–11 YEARS OLD

ABSTRACT. The article discusses the importance of flexibility for athletes, reveals the constructive approaches to organization of flexibility development process in 9–11-year-old female football players, trends of flexibility dynamics in the course of use of complex technologies of flexibility development in football players of Brest Regional Olympic Reserve Center for Football are identified.

KEYWORDS: flexibility; physical qualities; dynamic and static flexibility; active and passive flexibility; training period.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается значение гибкости для спортсменок, раскрываются конструктивные подходы к организации процесса развития гибкости у футболисток 9–11 лет, выявляются тенденции динамики гибкости в процессе использования комплексных технологий формирования гибкости у футболисток ГСУ-СУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по футболу».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гибкость; физические качества; динамическая и статическая гибкость; активная и пассивная гибкость; подготовительный период тренировки.

Футбол – контактная игра с частой сменой направления и темпа движения, что вызывает неизбежные столкновения, умышленные и неумышленные силовые приемы, такие как подножки, удары, подкаты, являющиеся причиной получения спортсменами повреждений суставов нижних конечностей. Медицинская статистика утверждает: большая часть суставных травм происходит в футболе. В этом виде спорта травмы коленного сустава составляют 70 % от общего числа травм и повреждений опорно-двигательного аппарата. Особенно часто повреждаются мениски (50 % случаев) [4]. Формирование гибкости как способности выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий, связок содействует частичному упреждению травматизма в данном виде спорта, во многом предопределяет профессиональную успешность футболисток, поскольку в случае травматизма родители, как правило, запрещают заниматься спортом.

Гибкость важна для проявления основных физических качеств футболиста, таких как координация, быстрота и сила, для снижения травматизма. Гибкость зависит от генетики, возраста, пола, утомления, разогрева мышц и связок, времени

суток и температуры воздуха, антропометрических показателей длины и веса тела (В.П. Губа, А.А. Яйлейко, В.П. Шебеко).

По мнению ряда ученых (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, В.Л. Волков, В.И. Лях, В. Ягелло и др.), возраст до 12 лет является наиболее благоприятным для развития гибкости как у мальчиков, так и у девочек, причем максимальные возможности отдельных органов достигаются в разном возрасте, например, пик гибкости позвоночника и тазобедренных суставов приходится на 8–9 лет [3], подвижность суставов плечевого пояса достигает максимального значения в 9–10 лет [1]. В спортивной программе М.С. Золотарева сенситивным для развития гибкости у футболистов называется период 9–11 лет [2]. В исследованиях А.А. Гужаловского наиболее продуктивным периодом развития пассивной гибкости определен возраст 9–10 лет, активной – 10–14 лет.

В футболе важна динамическая и статическая, активная и пассивная гибкость. Пассивная статическая гибкость проявляется в сохранении выбранного положения за счет своего веса, активная – за счет напряжения мышц. Для футболиста гибкость важна при подкатах, при контроле мяча голеностопом, при замахах для удара. Гибкость в плечевых суставах позволяет увеличить амплитуду замаха при вбрасывании мячей из аута.

Ряд специалистов в области футбола (В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, А.А. Гужаловский) рекомендует использовать комплекс упражнений, направленный на разгибание ног в тазобедренном суставе, растяжку мышц, сгибающих ногу в коленном суставе, коленных связок, голеностопов, паха, мышц спины и плеч.

Режим работы любого спортсмена начинается с разминки, в которую входит определенный объем статических и динамических упражнений, направленных на соблюдение мер техники безопасности на тренировочных занятиях. Сокращение времени на разминку, как и короткие и энергичные движения, создают нагрузку на суставы, перенапряжение мышечных тканей, и в результате увеличивают риск получения травмы. Футбольная растяжка начинается с комплексной разминки: наклонов, вращения бедром и голенью, разворотов туловища, отведения и разведения рук, пружинящих выпадов, которые развивают как общую, так и специальную гибкость, прорабатывают различные связки и суставы.

В футболе важно развивать подвижность в суставах ног, позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах. Для этого используют махи, вращения, наклоны, повороты, сгибания и разгибания, которые могут выполняться самостоятельно, с партнером и оборудованием (на тренажерах, с отягощениями, на гимнастических стенках и снарядах, с гимнастическими палками, скакалками, жгутами и т. д. В футбольной практике популярными являются маховые движения рук и ног с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения ног с выпадами, наклонами, приседаниями, ходьба и бег длинными шагами, прыжки в шаге и на месте, подтягивание ног к груди и т. д. Растяжку целесообразно начинать с мышц спины и бедра, переходя к малым группам мышц. Т.В. Зайцева, Е.Ю. Шутьева рекомендуют после 10-секундного удержания растянутого положения мышц минутную расслабляющую паузу. При этом следует придерживаться постепенности, избегать болевых ощущений, задержки дыхания футболистов.

Для определения различий в показателях гибкости у футболисток 9–11-летнего возраста нами была проведена диагностика 35 воспитанниц ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по футболу» на основе предложенных А. Нельсоном и Ю. Кокконеном 10 тестов, результаты которых характеризовали подвижность в основных группах суставов. Реципиенты выполняли наклон вперед, наклон вправо; наклон влево, разгибание в колене правой ноги, разгибание в колене левой ноги, растяжка мышц (на левой), сгибающих ногу в колене и мышц, приводящих ногу в положение стоя на одной ноге, растяжка мышц (на правой), сгибающих ногу в колене и мышц, приводящих ногу в положение стоя на одной ноге, растяжка мышц (на левой ноге) бедер, голени, плеч, спины в положении стоя на одной ноге, растяжка мышц (на правой ноге) бедер, голени, плеч, спины в положении стоя на одной ноге.

На начальной стадии педагогического эксперимента мы использовали упражнения на постепенные многократные растягивания мышц и упражнения, максимально растягивающие мышцу по всей длине, например, растягивающих дистальный, средний и проксимальный ее участки в разогнутом, слегка согнутом и сильно согнутом положении голени. Со второй половины первого месяца с детьми практиковался метод циклических напряжений-расслаблений с постепенным увеличением времени и амплитуды (метод Е.М. Захарова), что способствовало развитию активно-динамической гибкости. На последующем этапе многократные растягивающие упражнения постепенно сменились чередованием разнохарактерного напряжения мышц в изометрическом режиме с растягивающими упражнениями. На заключительном этапе работы с футболистками превалировали силовые упражнения с предельной амплитудой, развивающие прочность суставов, силовую выносливость, пассивную гибкость, развитие которой происходит в разы быстрее активной гибкости.

Продуктивность в подготовке футболисток 9–11 лет показали статические упражнения растягивающего характера, а также упражнения, формирующие подвижность тазобедренного, голеностопных и коленных суставов (отведение, приведение, сгибание, разгибание ног в различных исходных положениях), упражнения, влияющие только на голеностопные суставы (сгибания, разгибания, движения внутрь, наружу). Для увеличения подвижности во всех отделах позвоночника рекомендуются наклоны, повороты туловища из различных исходных положений. На контрольном этапе эксперимента в упражнениях «наклон вперед сидя», «наклон влево», «наклон вправо» не было отмечено существенных отличий в контрольной и экспериментальной группах, а в остальных была отмечена более высокая положительная динамика в экспериментальной группе, с которой проводился ряд целенаправленных мероприятий по развитию гибкости. Например, в упражнении растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, и мышц, приводящих ногу в положение «стоя на левой ноге» улучшение в контрольной группе составило $2,3 \pm 1,08$ см, а в экспериментальной – $3,5 \pm 1,07$ см.

Таким образом, в процессе формирования гибкости у футболисток 9–11 лет следует создавать «запас гибкости», использовать потенциал сопряженного совершенствования силы и гибкости, сочетание динамических и статических упражнений, грамотное построение процесса развития гибкости с превалированием на начальных этапах развития активной гибкости в процессе использования методов многократного растягивания мышц, максимального растягивания мышц по всей длине, циклических напряжений-расслаблений с постепенным увеличением времени и амплитуды,

чередования разнохарактерного напряжения мышц в изометрическом режиме с растягивающими упражнениями.

1. Зайцева, Т. В. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений / Т. В. Зайцева, Е. Ю. Шутьева [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-gibkosti-u-studentov-posredstvom-fizicheskikh-uprazhneniy>. – Дата доступа: 3.03.2019.

2. Золотарёв, М. С. Программа спортивной подготовки по футболу / М. С. Золотарёв. – Тула: «ДЮСШ академия футбола», 2017. – 42 с.

3. Литвинова, О. В. Мониторинговые технологии как основа системы занятий по тхэквондо со здоровьесберегающей направленностью / О. В. Литвинова, В. Ю. Лебединский // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. – № 3. – Т. 1. – С. 152–156.

4. Рукосуев, Д. А. Особенности развития физиологической гибкости у спортсменов ушу 10–12 лет / Д. А. Рукосуев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-fiziologicheskoy-gibkosti-u-sportsmenov-ushu-10-12-let>. – Дата доступа: 3.03.2019.

УДК 373.016:796-053.5 (476)

Федорова А.М.,

Ильина Н.С.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Fedorov A.M.,

Ilyina N.S.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AMONG SENIOR SCHOOLCHILDREN

ABSTRACT. The article assesses the attitude of senior schoolchildren to physical culture, sport and lessons of physical culture and health.

KEYWORDS: pedagogy; physical education; sport; lesson.

АННОТАЦИЯ. В статье произведена оценка отношения учащихся старших классов к физической культуре, спорту и к урокам физической культуры и здоровья.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: педагогика; физическая культура; спорт; урок.

Ни одна сфера человеческой деятельности не может обойтись без тесного взаимодействия с физической культурой, так как физическая культура и спорт основные приоритеты общества в целом и каждого человека в отдельности. Здоровье – самая