

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Куликов Артём Владимирович,

Ткаченко Юрий Александрович,

доцент кафедры физического воспитания,

ДГТУ (Донской Государственный Технический Университет,

г. Ростов-на-Дону

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Аннотация. Гибкость – это одно из пяти основных двигательных качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это двигательное качество необходимо развивать с самого раннего детства. Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе.

Ключевые слова: гибкость, мини-футбол, развитие гибкости.

Гибкость (Flexibility)— это способность выполнять движения с большой амплитудой, определяется через морфологические свойства опорно-двигательного аппарата и амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость помогает продемонстрировать и развить другие характеристики — силу, быстроту, ловкость и тому подобные качества игрока в мини футбол. Если гибкость развита недостаточно, футболист не сможет выполнять требования тренера, эффективно играть и чередовать напряжение с расслаблением. Среди физических качеств: сила, выносливость, координация и собственно гибкость - гибкость занимает равное положение. Недооценка этого качества присутствует в большинстве игровых видов спорта. Давайте разберемся, зачем гибкость футболистам.

Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах - плечевом, тазобедренном - человек обладает большой подвижностью, в других – коленном, лучезапястном, голеностопном - амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

В мини-футболе не требуется гибкость гимнастов, при этом осуществлять движения с большой амплитудой может много кто. Но однозначно, что чем гибкость выше, тем возможная амплитуда движения больше. Для футболиста представляют интерес сразу три преимущества, которые обеспечивает гибкость: Увеличение амплитуды возможного комфортного движения. Понятное свойство: больше амплитуда движения в суставах ног, больше возможности. Это крайне важно, например, при беге, шире шаг – выше скорость. Если движение

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

ноги вперед (подъем колена) ограничено из-за низкой гибкости, шаг получится меньше, бег менее комфортным, а скорость решает. Гибкость важна при подкатах, при контроле мяча голеностопом, при замахах для удара. Но не только о ногах речь: гибкость в плечевых суставах позволит увеличить амплитуду замаха при сбрасывании мячей из аута.

Ускорение восстановления при нагрузках.

Для роста и восстановления мышцы должны пройти цикл из сокращения, расслабления и растяжения. Во время силовой тренировки мы активно сокращаем мышцы, во время растяжки компенсируем это активным их растяжением. Проведение растяжки способствует снижению болевых ощущений после нагрузок. На связки футболиста ложится дополнительная нагрузка, как из-за бега с частой сменой направления и темпа движения, так и из-за взаимодействия с соперниками. Увеличение комфортной зоны разгибания сустава позволит успеть «включить» сустав при единоборстве до того, как будет пройдена опасная граница. Кроме того, эластичность связок и мышц обеспечивает лучшую реакцию на опасные некомфортные ситуации. Памятное столкновение Пайета и Роналду в финале Евро-2016 привело к такой ситуации. Относительно быстрое восстановление Роналду обусловлено, в том числе, высокой гибкостью и укреплением коленных суставов. Говоря о колене, есть смысл не только растягиваться, но и укреплять сустав нехарактерными, несвойственными для сустава движениями по противоположной от опасной амплитуды. Например, можно с помощью жгута, из сидячего (на стуле или скамье) положения отводить голень в сторону или внутрь, преодолевая сопротивление жгута, что сделает колени сильнее. Кроме того, замечено, что развитие этого качества способно помочь в продлении спортивного долголетия. Райан Гиггз подтвердит, да и многие дру-

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

гие. Полезный навык, освоенный в детстве, может быть использован на протяжении всей жизни, не только в связи со спортом или спортивной карьерой, но и в обыденной жизни

Гибкость развивается путем растяжения мышц, связок, фасций – то, что называется растяжкой. Как минимум, есть смысл растягиваться после тренировок, будь то футбольные, силовые, скоростные или беговые тренировки. Хотя бы небольшое по продолжительности время – 10-15 минут. Тело разогрето и растяжка очень эффективна.

В данной работе за объект исследования было взято одно качество – процесс воспитания гибкости у обучающихся мини-футболом.