

Собко Наталія Григорівна

доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту

Сцепінський Владислав Сергійович

студент-магістрант II курсу факультету
фізичного виховання
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені
Володимира Винниченка

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 7-9 РОКІВ

Ключові слова: гнучкість, оцінка, юні футболісти

Key words: flexibility; assessment, young footballers

Актуальність теми. Гнучкість футболіста проявляється в його здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Нерозтягнуті м'язи (короткі) зменшують амплітуду руху в суглобах, що призводить до порушення постави та інших проблем опорно-рухового апарату [7].

Н. В. Москаленко [4] та В. В. Ніколаєнко [5] довели експериментально, що стан еластичності м'язів та м'язових з'єднань значно впливає на швидкість переробки інформації та стан м'язового відчуття, що для ігрової діяльності футболістів є досить актуальним [3, С. 41].

Виклад основного матеріалу. На думку Ж. К. Холодова і В. С. Кузнецова [8. С. 122]: "... цілеспрямовано розвиток гнучкості має починатися з 6-7 років". А згідно позиції Куценка О. В. [3, С. 39], що ґрунтується на працях К. Л. Віхрова [1] та В. В. Ніколаєнка [5]: "... молодший шкільний вік є не тільки сприятливим для розвитку швидкості та гнучкості у хлопчиків, а й

характеризується активізацією формування рухового потенціалу дитини, а відповідний навчально-виховний процес повинен передбачати рухові завдання не тільки загальнорозвиваючого характеру, а й передбачати можливість реалізації специфічних вправ у взаємозв'язку із принципами гуманізму та особистісно-розвивального навчання".

М. А. Годік наголошує на тому, що основу роботи над розвитком гнучкості складають вправи, під час виконання яких відбувається подовження м'язів: балістичні і статичні, і саме останні вважає більш ефективними [2, С. 174]. Як зазначає О. В. Куценко, "... засоби, спрямовані на розвиток гнучкості, не потребують тривалого відновлення частоти серцевих скорочень, що дозволяє підвищити щільність заняття. А відтак, можна пропонувати пасивний та активний характер фізичного навантаження за умов їх чергування" [3, С. 41].

Грунтуючись на думці М.А. Годіка, ми запровадили у заняття футболом хлопчиків 7-9 років 2 комплекси статичних вправ (стретчингу), що містили по 15 вправ, спрямованих на розтягування м'язів, які відіграють провідну роль у виконанні змагальної вправи. Комплекси вправ виконувалися тричі на тиждень поперемінно у заключній частині заняття протягом 15-20 хвилин. Тривалість виконання вправ та кількість повторів у вікових групах відрізнялись. Водночас, ми враховували думку М. П. Пітина [6, С. 48], який вважає, що "...повноцінний розвиток гнучкості можливий лише на основі комплексного застосування статичних і балістичних вправ, що враховують специфіку виду спорту". Відтак, на початку кожного тренувального заняття під час розминки та в основній частині, – як засоби активного відпочинку в паузах між вправами, що вирішували завдання заняття, юні футболісти виконували загальнопідготовчі вправи на гнучкість (махові і пружні рухи, нахили, повороти, тощо).

Висновки. Аналіз спеціальної літератури свідчить про важливість ретельного ставлення до розвитку гнучкості, як необхідної фізичної якості в

спорті. Вік 7-9 років вважають сприятливим для розвитку гнучкості у всіх її проявах. Запропоновані та впроваджені у навчально-тренувальний процес юних футболістів комплекси вправ (стретчингу) в заключній частині заняття.

Література.

1. Віхров К.Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Куценко О.В. Методика розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу. / О.В. Куценко. – вип. 12. – 2019. – С. 39. – Режим доступу: visnyk-sport.kpnu.edu.ua > article > download. (дата звернення 29.10. 2020)
4. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів. Автореф. дис... док. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2009. 42 с.
5. Ніколаєнко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності. Автореф. дис. док. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2015. 38 с.
6. Пітин М. П. Основи методики розвитку фізичних якостей. (Лекція з навчальної дисципліни "Основи теорії і методики спортивного тренування") – ЛДУФК, 2015. – С. 48.
7. Собко Н.Г. Стретчинг у оздоровчому тренуванні жінок / Н.Г. Собко, О.О. Прокопчук // Наука, дослідження, розвиток / Science. Research. Development. Pedagogy (30.03.2019-31.03.2019) – Rotterdam: – 2019. – С. 71-74.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.М. Масловский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр "Академия", 2003. – 480 с.