

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.  
методист Попова В. Ю.

## Пояснительная записка

**Гибкость** — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение. Наибольшая нагрузка чаще всего приходится на поясничную часть и тазобедренные суставы.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. У детей 8-10 лет, эти качества развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

### **Методы развития гибкости футболистов 8-10 лет.**

Главным методом развития гибкости является **повторный метод**, когда упражнения на растягивание применяются многократно сериями.

**Соревновательный метод** - это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

**Статический метод растягивания** – наиболее часто используемая форма разминки. Она состоит из растягивания мышц, медленного и постепенного, до достижения точки натяжения, которую необходимо удерживать.

**Суставная и мышечная гибкость** - эти два метода сочетаемы в тренировке футболистов и считаются развивающими и поддерживающими гибкость, а также оказывают содействие восстановлению.

Уровень гибкости зависит от различных факторов:

- ✓ - физиологические
- тип суставов
- эластичность сухожилий и связок, окружающих сустав
- способность мышцы расслабляться и сокращаться
- температура тела
- ✓ другие
- возраст человека.
- пол человека. У девушек более гибкое тело чем у мужчин.
- тип телосложения и индивидуальное развитие
- тренировки.

### **Упражнения для развития гибкости**

Перед выполнением упражнения для развития гибкости следует хорошо разогреть мышцы. Выполнять упражнения надо многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. Упражнения для развития гибкости следует включать в каждое тренировочное занятие по мини-футболу.

### **Без мяча**

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями в руках.

2. В положении «мост» покачивание вперед и назад, выпрямляя и сгибая ноги.

3. В положении седа (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

4. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т. п.) максимальные наклоны назад.

5. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу.

6. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90—180°.

7. Игра «На втором этаже». Несколько игроков стремятся головой в прыжке направить опускающийся воздушный шар вверх. Побеждает тот, кто в течение определенного времени совершит большее количество таких ударов.

8. Игра «Петушиный бой». Два игрока, прыгая лицом к лицу на одной ноге, толчками ладонями рук стремятся вывести друг друга из равновесия. Побеждает тот, кто за определенное время большее количество раз заставил партнера встать на обе ноги.

Вариант. Толчки осуществляются плечами.

### **С футбольным мячом**

1. В прыжке доставайте головой подвешенный к дереву (к стойке, баскетбольному кольцу) мяч.

2. Подбрасывайте руками мяч и в прыжке головой направляйте его вверх.

3. Во время медленного бега с мячом в руках бросайте его в землю и после отскока в прыжке головой направляйте вверх.

4. Набрасывайте мяч партнеру на расстоянии 3—4 шагов от него. Партнер в прыжке головой должен направлять мяч обратно. Периодически меняйтесь ролями.

5. Направляйте мяч верхом ударом ноги партнеру на расстояние 10—15 шагов от него. Партнер в прыжке головой должен направить мяч обратно. Периодически меняйтесь ролями.

6. Набрасывайте мяч верхом двум партнерам, которые одновременно прыгают, и один из них ударом головы направляет мяч обратно.