# Тема: Комплекс упражнений для развития гибкости у футболистов

Футбол один из жестких и контактных видов спорта. Спортсмены находятся в условиях борьбы, соперничества, непосредственного контакта с противником и силового противоборства. В таких условиях неизбежны столкновения, умышленные и неумышленные силовые приемы, такие как подножки, удары, подкаты. Все выше перечисленное является 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).

Основная причина такой «стабильности» заключается в том, что в этой спортивной игре наблюдается громадное количество разнообразных эпизодов, микроситуаций, возможных пространственных и прочих взаимоположений игроков и мяча. В связи с этим возникает непредсказуемость поведения играющих. Футболисты каждый раз по-новому при постоянной нехватке времени решают довольно сложные двигательные задачи.

Другая причина, как отмечалось выше, в том, что в этой игре соперники вступают в непосредственный контакт друг с другом и выполняют технические приемы при жестком противодействии и на большой скорости.

Среди остальных причин можно выделить: недочеты в методике проведения учебно-тренировочных занятий, нарушения игровой техники футболистом, недисциплинированность соперников, неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Вероятность неблагоприятного воздействия на суставы можно снизить за счет целенаправленного развития общей и специальной гибкости, надежности функционирования сочленений. Широкая амплитуда движений, большой резерв гибкости – основные факторы надежной работы суставов. Общая и специальная разминка футболистов должна быть продолжительной, интенсивной, разнообразной и обязательно включать основательную и всестороннюю проработку суставов. Такая разминка, по крайней мере, на 25% сократила бы количество тренировочных и игровых травм.

При рассмотрении растягивания с точки зрения профилактики травматизма обследование шведских футболистов показало, что спортсмены с меньшой эластичностью мышц и ограниченной подвижностью в суставах чаще получают травмы. Мышечные растяжения встречались у 31% игроков с пониженной эластичностью мышц, и только у 18% – с нормальной. Исследования, проведенные в Соединенных Штатах Америки, также показали, что футболисты с закрепощенными полусухожильными мышцами более часто получают травмы колена и нижней части спины. Эти данные предоставлены Е.И. Зуевым.

Причиной подобного положения вещей является приспосабливаемость мышц к любому упражнению и, соответственно, сокращение только в том диапазоне, который обычно требуется для его выполнения. Более энергичные движения создают повышенную нагрузку на неэластичные мышцы, приводя к хроническим травмам из-за перенапряжения мышечных тканей.

Гибкая мышечно-связочная система понижает травматизм волокон, благодаря лучшей амортизации. Сокращенная амплитуда движений, кроме того, что это просто неудобно, повышает риск получения травмы. Регулярное растягивание поможет снизить его.

Если спортсмен, к несчастью, все-таки получил травму, растягивание может помочь ему сделать восстановительный период более комфортным: доказано, что оно уменьшает мышечные боли, а, по мнению многих спортсменов, и ускоряет выздоровление. Кроме того, в результате повреждения мышцы на ней часто образуется рубец, имеющий крайне низкую податливость и снижающий эластичность мышечной ткани. В подобных случаях растягивающие упражнения могут помочь спортсмену в восстановлении поврежденной мышцы.

Исходя из выше изложенного, мы решили сами провести небольшое исследование, на футболистах группы начального обучения нашей школы 10-11 лет. Данный возраст был выбран потому, что имеются все морфо-функциональные предпосылки для развития подвижности в суставах.Большая подвижность позвоночного столба, высокая эластичность связочного аппарата обусловливают высокий прирост гибкости в этом возрасте.В дальнейшем, если естественные возрастные предпосылки своевременно не были использованы, подвижность в суставах совершенствуется с большим трудом.

**Цель**: рассмотрение специальной гибкости как основного средства профилактики суставных травм в футболе.

**Задача:**разработать комплекс упражнений на развитие специальной гибкости для футболистов 10-11 лет и оценить его эффективность для профилактики суставных травм в футболе.

### **Оценка эффективности упражнений на развитие специальной гибкости для профилактики суставных травм у футболистов 10-11-летнего возраста**

Для начала в нашей группе начального обучения, включающей в себя 20 детей, на первом этапе был проведен количественный подсчет возникших у футболистов травм суставов за сентябрь, октябрь, ноябрь 2010 года, методом опроса и выяснения причин пропуска занятий.Таким образом, за это время было выявлено пять человек из двадцати, получивших травмы суставов. В процентном отношении от общего числа футболистов, число травмированных составило 25%. Из которых 20% (четыре футболиста) травмы голеностопного сустава и 5% (один футболист) травмы коленного сустава.

На втором этапе исследования был разработан комплекс упражнений на развитие специальной гибкости, включающий в себя четыре крупных блока. Первый – на подвижность в суставах позвоночного столба, второй – на подвижность тазобедренного сустава, третий – на подвижность коленного сустава, четвертый – на подвижность голеностопного сустава. Комплекс составлялся на основе специальных упражнений на растягивание предложенных Б.В. Сермеевым. Продолжительность выполнения данного комплекса составляла 20 минут.

**Комплекс упражнений для развития специальной гибкости у футболистов 10-11-летнего возраста**

I блок – упражнения для суставов позвоночного столба:

1. Исходное положение (и. п.) – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
2. И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.
3. И. п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

II блок – упражнения для тазобедренных суставов:

1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание ног в тазобедренном суставе с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 5 раз.
2. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. Круговые движения ногами по большой амплитуде вправо, влево по 5 раз.
3. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз.
4. Упражнения полушпагат и шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу.

III блок – упражнения для коленных суставов:

1. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах с помощью партнера. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – сед на полу, взять руками за пальцы ног. Потянуть вверх за пальцы, оторвать пятки, колени прямые. Повторить 3 раза.
3. И. п. – стоя на коленях, руки на пояс. Сед на пятки. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 3 раза.
4. И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку одной рукой на уровне пояса, другая рука – вперед. Приседание на одной ноге, вторая – прямая вперед – упражнение «пистолет». Выполнять поочередно на правой, левой ноге по 5 раз.
5. И. п. – полуприсед, руки на коленях. Круговые движения коленями с помощью рук вправо, влево по 5 раз.

IV – упражнения для голеностопных суставов:

1. И. п. – сед ноги врозь. Партнер нажимает руками на тыльную часть стопы, сначала сгибая ее, а затем сгибая и поворачивая вовнутрь поочередно то на правой, то на левой ноге. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить по 3 раза.
2. И. п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Партнер пружинистыми движениями нажимает на пятку каждой ноги поочередно по 5 раз.
3. И. п. – стоя на первой рейке гимнастической стенки, руками держаться на уровне плеч, ноги прямые, пятки свисают. Пружинистое покачивание поочередно на каждой ноге и одновременно на обеих ногах с опусканием пятки как можно ниже уровня опоры по 10 раз.
4. И. п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте. 20 раз.