

# ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ РОЗМИНКИ В СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ З ФУТБОЛУ

Вінницький національний технічний університет

## **Анотація**

*У статті розглянута проблема необхідності проведення розминки. Вона є обов'язковим компонентом раціонально організованого процесу підготовки до змагань футболістів. Відсутність або недостатня розминка перед тренувальною чи змагальною роботою не тільки негативно впливає на працездатність спортсменів, але і значно підвищує імовірність м'язових травм.*

**Ключові слова:** розминка, футболіст, інтенсивність, організм, швидкість, кваліфікація, підготовка.

## **Abstract**

*The article deals with the problem of the need to warm up. It is an indispensable component of a well-organized process of preparation for football competitions. The absence or insufficient warm-up before training or competitive work not only adversely affects the performance of athletes, but also significantly increases the likelihood of muscular injuries.*

**Keywords:** warm-up, football, intensity, organism, speed, qualification, preparation.

Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю дій в умовах активних єдиноборств супротивників, нерідко на основі значної фізичної та психічної перенапруги, а також розвиваючого стомлення. Унаслідок цього м'язи футболіста стають недостатньо еластичними, в'язкими та потенційно готовими до травми, в сучасному футболі відбувається постійний пошук нових резервів із метою вдосконалення процесу підготовки футболістів. Такі резерви, на нашу думку, можна отримати за допомогою вивчення, аналізу і впровадження нових більш сучасних форм розминки футболістів [1; 6].

Відомо, що працездатність спортсменів, ефективність діяльності функціональних систем організму під час змагань та під час виконання програм навчально-тренувальних занять визначається загалом раціонально поставленою розминкою.

Під розминкою необхідно розуміти комплекс спеціально підібраних вправ та процедур, спрямованих на ефективну підготовку організму спортсменів до навантажень, які будуть застосовані у процесі тренувань або змагань.

Розминка, як правило, проводиться перед основною (змагальною) руховою активністю з метою повноцінної підготовки організму до запланованої роботи, а також відразу після завершення основної частини роботи, щоб забезпечити ефективний перехід організму зі стану високої функціональної активності до стану спокою.

Зрозуміло, що, добре «розім'явшись», футболісту легше продемонструвати високі результати у змагальній діяльності.

Розминка повинна створити умови для успішного тренувального заняття. Вона безпосередньо пов'язана зі змістом основної частини. Однак її завдання є надзвичайно варіативними:

- організація групи (команди);
- ознайомлення футболістів із завданнями тренування;
- вправи для розігрівання організму;
- підготовка організму до виконання підвищеного навантаження в основній частині шляхом застосування різноманітних загальних і спеціальних фізичних вправ.

Занадто тривала та надто насичена складнокоординаційними вправами розминка, як правило, не дає позитивного результату, а може завадити досягненню основної мети. З педагогічної точки зору розминка не повинна викликати у гравців втоми, а, навпаки, сприяти приливу сил. Тільки за такого методичного підходу можна досягти бажаних результатів як в тренувальній, так і у змагальній діяльності футболістів [4].

З точки зору теорії та методики підготовки футболістів розрізняють два види розминки: загальну та спеціальну.

Загальна розминка спрямована на ґрунтове розминання всього тіла, відповідних м'язових груп і суглобів. В її зміст включають вправи для загального розвитку (вільні вправи, вправи зі скакалками, гантелями, медичними болами, на лавицях, на гімнастичній стінці, в парах та інші); вправи з опором, поступаючі (розслаблюючі), вправи на розтягування, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки; перешикування (стройові) тому, що ця частина занять досить часто має компенсаторний характер. Вибирати необхідно добре відомі гравцям вправи, які вони можуть легко виконувати, але в той же час необхідно дотримуватися загальних вимог до точності і ритмічності їх виконання. Загальна розминка підготовляє до напруженої м'язової діяльності весь організм, зокрема серцево-судинну, дихальну системи та опорно-руховий апарат. Однак для виконання немінучих у ході матчу або інтенсивного тренування миттєвих стартів, складних рухів із м'ячем, швидкої оцінки виниклої ситуації подібної розминки недостатньо [1; 8].

Підготовка гравців до виконання основної частини тренування проводиться за допомогою спеціальної розминки. Зміст спеціальної розминки безпосередньо визначає задачі основної частини тренування і залежить від типу тренування. Якщо тренування спрямоване на розвиток рухових здібностей, вибирають спеціальні вправи, які за своєю структурою є дуже близькими за передбаченим впливом основної частини. Спеціальна розминка потрібна і тоді, коли в наступній частині тренування (заняття) гравці будуть вивчати нові більш або менш складні прийоми гри. У цьому випадку спеціальна розминка є необхідною як із педагогічної, так із методичної точки зору. Якщо в тренуванні вивчаються нові дії, то для них підбирають імітаційні вправи, які полегшають досягнення мети тренування. Якщо йдеться про складну ігрову діяльність, яка проводиться у формі підготовчих вправ із м'ячем, підбираються такі ігрові дії, які мають безпосередній зв'язок із основною частиною тренування [7; 8].

Отже, метою спеціальної розминки є підготовка спортсмена до специфічної діяльності, яка, з одного боку, підведе організм до оптимальної функціональної готовності, скоординує діяльність опорно-рухового апарату та нервової системи, а з іншого – психічно налаштує гравців на відповідну роботу.

Структура проведення загальної розминки має такий вигляд: на початку (протягом 3-5 хв.) легкі пересування з малою інтенсивністю, що переходять на ходьбу з підскоками, біг у повільному темпі вперед-назад, приставним кроком, спиною вперед, поперемінно підіймаючи стегна, закидаючи гомілки, повороти на 360° вправо, вліво тощо.

Особливо продуктивною є ігрова розминка в холодну погоду або для психологічної розрядки [1; 7].

Спеціальна частина розминки повинна бути логічно пов'язана з загальною, а обидві вони підпорядковані рішенням основних завдань тренування. Якщо, наприклад, головною метою тренування є удосконалення функціональної підготовки, то у змісті загальної та спеціальної розминок переважають вправи із легкої атлетики, при цьому інтенсивність спеціальної частини може бути підвищена.

Переходити від загальної частини до спеціальної необхідно поступово, використовуючи для цього невелику гру або ігрові вправи: наприклад, в квадратах на обмеженій площі в один дотик одним або двома м'ячами – декілька (приблизно від 4 до 10) гравців проти одного, що доставляє футболістам радість, дає впевненість у поведженні з м'ячем через частіший контакт із ним і ситуацій, що постійно змінюються. Після ігрової частини, в якій можуть брати участь і воротарі, повинна слідувати спеціальна розминка, що залежить від мети основної частини тренування.

Підбиваючи підсумок, необхідно підкреслити, що розминка підвищує функціональні можливості організму; підготовляє організм до майбутньої діяльності; створює умови для максимальної працездатності.

Завдяки правильно проведеній розминці відновлюються необхідні умовно-рефлекторні зв'язки ще до початку основної частини тренування або матчу, досягається високий рівень виконання рухових навичок і технічних прийомів. Крім того, правильно проведена розминка слугує засобом регулювання передстартових станів спортсмена: вона заспокоює надмірно збудливих і налаштовує на «бойовий лад» занадто спокійних.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М. : ФОН, 1997.
2. Вихров К. Л. Разминка юного футболиста / К. Л. Вихров // Фізичне виховання в школі; Педагогічна преса. – К., 2003. – № 1–3. – С. 19-21.
3. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – 2-е изд. ; перераб. и доп. – К. : Альтерпрес, 1998. – 216 с.
4. Морозов А. Ю. Предыгровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре : автореф. дис. А.Ю. Морозов. – Л., 1968 – 25 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер / Н.Г. Озолин. – М., 2002. – 198 с.
6. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М. : Дивизион, 2004 – 191 с.
7. Вихров К. Л. Разминка футболистов : методическое пособие / К. Л., Вихров, А. В. Дулибский. – К. : Арт Информмен, 2007. – 190 с.
8. Соломонко В. В. Побудова тренувальних занять з футболу : методичні рекомендації / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. – Київ, 2005 – 40 с.

**Кулик Денис Григорович** – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [m3barsa@gmail.com](mailto:m3barsa@gmail.com)

**Kulyk Denys Grygorovych** – teacher, the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [m3barsa@gmail.com](mailto:m3barsa@gmail.com)