

РОЗМИНКА ФУТБОЛІСТІВ ЯК ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Клеймьонова В.В., гр. Е-21

Науковий керівник – ст. викл. **Москальов В.В.**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю дій в умовах активних єдиноборств супротивників, нерідко на основі значної фізичної та психічної перенапруги, а також розвиваючого стомлення. Внаслідок цього, м'язи футболіста стають недостатньо еластичними, в'язкими та потенційно готовими до травми.

Тому в сучасному футболі йде постійний пошук нових резервів з метою вдосконалення процесу підготовки футболістів. Такі резерви, на нашу думку, можна отримати за допомогою вивчення, аналізу і впровадження нових більш сучасних форм розминки футболістів.

Під розминкою необхідно розуміти комплекс спеціально підібраних вправ та процедур, спрямованих на ефективну підготовку організму спортсменів до навантажень, які будуть застосовані в 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 в змагальній діяльності. У випадку правильної розминки досягається ефект того, що вправи, які використовуються відразу після розминки, проходять на більш високому якісному рівні, і, окрім термінового ефекту, постійне виконання розминки надає позитивний накопичений (кумулятивний) ефект. Наявність такого ефекту підтверджено експериментально.

Занадто тривала та занадто насичена складно-координаційними вправами розминка може завадити досягненню основної мети. З педагогічної точки зору, розминка не повинна викликати у гравців втому, а, навпаки, сприяти приливу сил. Тільки за такого методичного підходу можна, на наше глибоке переконання, досягти бажаних результатів, як в тренувальній, так і в змагальній діяльності футболістів.