

**В.В. Москальов**, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

**М.В. Русанов**, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

## **РОЗМИНКА ЯК ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ДО ГРИ**

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, в сучасному футболі йде постійний пошук нових резервів із метою вдосконалення процесу підготовки футболістів.

Відомо, що працездатність спортсменів, ефективність діяльності функціональних систем організму під час змагань та при виконанні 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.

Як правило, розминка, 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. У випадку правильної розминки досягається ефект того, що вправи, які використовуються відразу після розминки, проходять на більш високому якісному рівні, і, крім термінового ефекту, постійне виконання розминки надає позитивний накопичений (кумулятивний) ефект.

Основними методичними особливостями розминки є те, що при виборі вправ метою повинна бути підготовка організму до постійно зростаючого навантаження. Як правило, перевага надається простим руховим діям, які ні фізично, ні з точки зору витрат нервової енергії не є важкими для футболістів. Отже, при виборі вправ як засобів розминки слід віддавати перевагу простим рухам, які ні фізично, ні психологічно не потребують великих затрат необхідної енергії.

Занадто тривала та надто насичена складнокоординаційними вправами розминка, як правило, не дає позитивного результату, а може завдати 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 досягти бажаних результатів, як в тренувальній, так і у змагальній діяльності футболістів.

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

Загальна розминка спрямована на ґрунтовне розминання всього тіла, відповідних м'язових груп і суглобів. В її зміст включають вправи для загального розвитку (вільні вправи, вправи зі скакалками, гантелями, медицинболами, 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 носить компенсаторний характер.

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 другого – психічно налаштує гравців на відповідну роботу.

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.

Отже, розминка є обов'язковим компонентом раціонально організованого процесу підготовки та змагань футболістів. Відсутність або недостатня розминка перед тренувальною чи змагальною роботою не тільки негативно відображається на працездатності спортсменів, але і значно підвищує імовірність м'язових травм.

Крім того, правильно проведена розминка служить засобом регулювання передстартових станів спортсмена: вона заспокоює надмірно збудливих і налаштовує на «бойовий лад» занадто спокійних.