**Занятие 19**

**Гимнастика и футбол**

# ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГИМНАСТИКА ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ?

 С первого взгляда казалось бы, что гимнастика и футбол – совершенно разные, ничем не похожие виды спорта. Однако, если повнимательнее присмотреться к процессу тренировки футболистов, то можно заметить, что все-таки, гимнастика занимает в нем очень важное место.

 Дело в том, что гимнастика – лучший вид спорта, который способствует всестороннему гармоничному развитию человека и прививает ему высококлассную техническую подготовку для самых разных спортивных дисциплин.

 Гимнастика состоит из огромного разнообразия интересных упражнений, начиная с общеразвивающих, заканчивая тренировкой на снарядах, которые направлены на развитие абсолютно всех физических способностей: быстроты, силы, выносливости, координации и гибкости.

 Именно поэтому тренировка в любом другом виде спорта включает в себя элементы гимнастики. Кроме того, специалисты рекомендуют родителям, которые хотели бы вырастить из своих детей хороших спортсменов, отдавать их сначала в гимнастику, а потом уже в тот вид спорта, который они выбрали основным. Также многие дети совмещают занятия в этих двух секциях.

 Например, это очень удобно делать в Европейском Гимнастическом Центре, где в процессе тренировок дети могут получить все необходимые для себя навыки, а у родителей есть возможность выбрать любое удобное для них время занятий. Но самое главное преимущество нашего клуба в том, что его посещение не обязывает детей выбирать гимнастику как основной вид спорта, они смогут у нас заниматься как в дополнительной развивающей секции, чего нельзя сделать в спортшколах.

 Еще одним очень важным преимуществом гимнастики в отличие от всех остальных видов спорта является то, что ей можно начать заниматься буквально с первых устойчивых шагов ребенка, то есть с 1, 5 лет.

 Дети с самого раннего возраста начинают получать качественное физическое развитие. Гимнастика способствует формированию мышечного корсета, правильной осанки, координации, выносливости и гибкости, а также таких необходимых в жизни моральных качеств как сила воли, трудолюбие, целеустремленность, самоанализ, уверенность и стрессоустойчивость. Все эти качества пойдут детям очень на пользу при начале занятий профессиональным спортом уже в более старшем возрасте.

 Теперь расскажем поподробнее, почему гимнастика необходима для тренировки футболистов.

Гимнастика развивает:

**Общую физическую подготовку**

 Многообразие гимнастических упражнений, выполняемых, в том числе, на снарядах, влияет на тренировку всех групп мышц. Кроме того, занятия можно спланировать так, чтобы они максимально эффективно влияли на подкачку только определенных мышц. Например, у футболистов, как правило, очень закаченные ноги, но при этом относительно слабые мышцы плечевого пояса, пресса и спины. В гимнастике, благодаря многочисленным упражнениям, выполняемых на руках, в том числе на брусьях и кольцах, очень хорошо тренируются эти группы мышц. В этом процессе у спортсменов также воспитывается сила и выносливость, которые являются важнейшими физическими качествами для футболистов.

**Координацию (ловкость)**

 Все гимнастические упражнения подразумевают выполнение сложно-координационных движений, которым обучаются в течение длительного времени. Чем сложнее элемент, тем больше времени и физической подготовки требуется для его овладения. Если у спортсмена хорошо развита координация, то он способен чувствовать свое тело, максимально точно управлять им в движении и в изменяющихся условиях. Эти навыки очень важны для футболистов, которые должны уметь выполнять точные игровые комбинации и забивать голы из трудных ситуаций. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства.

 В процессе совершенствования этой способности формируются такие восприятия и представления, как «чувство пространства», «чувство времени», «чувство развиваемых усилий», от уровня развития которых зависит эффективность овладения техникой, тактикой и способность управления своими движениями в целом.

 Кроме того, хорошая координация движений имеет большое значение в профилактике травматизма в футболе.

 Также гимнастика обучает различным интересным элементам, как, например, сальто вперед и назад, которые некоторые футболисты часто выполняют на поле, когда празднуют забитый гол. Болельщиков это очень привлекает. Так, например, каждый свой гол форвард сборной Германии Мирослав Клозе отмечает фирменным сальто.

**Скоростно-силовые способности**

 Для выполнения большинства гимнастических упражнений спортсмену необходимо хорошее развитие скоростно-силовых способностей, которые также очень важны в игровых видах спорта. То есть это способность человека развить значительную силу за максимально короткое время. Поэтому тренировка по гимнастике всегда включает огромное разнообразия подобных упражнений, выполняемых на все группы мышц, в постоянно изменяющихся условиях.

**Быстроту реакции**

  Гимнастика обучает мгновенной реакции, которая позволяет спортсмену очень быстро принимать решения, от которых будет зависеть качество и результат выполнения элемента. Футболистам эта способность также очень необходима при разыгрывании комбинаций.

 **Гибкость**

 Всем известно, что гимнастика помимо всего прочего включает в себя серьезную растяжку, а также имеет множество различных способов и упражнений для щадящего, но эффективного воспитания гибкости. Футболистам в основном необходима эластичность мышц задней поверхности бедра, поскольку множество профессиональных травм связаны именно с надрывом или разрывом этих связок. Кроме того, у многих юных футболистов существует косолапость и проблемы с осанкой, которые исправляет гимнастика, благодаря растяжке и закачке мышц плечевого пояса, спины и пресса.

**Моральные качества**

 Гимнастика – очень сложный вид спорта, который требует внимательности, дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, стрессоустойчивости и, безусловно, больших физических затрат. Но при этом, правильный подход при построении занятий по гимнастике позволяет сделать этот процесс для детей интересным и приносящим положительные эмоции. Когда дети получают яркие впечатления и самоутверждение, они не замечают трудностей. Именно в этот момент у них формируется любовь к спорту и уверенность в себе. Как правило, это происходит в раннем детстве, когда их отдают на гимнастику. Эти моральные качества пригодятся им абсолютно в любом виде спорта, куда после гимнастики они пойдут уже психологически подготовленными.

[Специальные упражнения гимнастического типа для футболистов.](http://footballtrainer.ru/physic/9-specialnye-uprazhneniya-gimnasticheskogo-tipa.html)

 **Упражнения со скакалкой** хорошо укрепляют мышцы всего тела, особенно ног, повышают состояние общей тренированности и выносливости.

Веревка для скакалки должна быть толщиной в палец и длиной 2—2,5 м. Концы скакалки обматывают тонким шпагатом для того, чтобы они не расплетались.

Необходимая длина скакалки определяется следующим образом: занимающимся, став на скакалку, расставляет ноги на ширину плеч, затем ставит руки, держащие концы веревки, локтями на бедра, держа предплечья горизонтально. Туго натянутая в этом положении скакалка соответствует необходимой длине

 При прыжках скакалка вращается главным образом за счет кистей, меньше за счет движений локтевого сустава.

В плечевом суставе движение незначительно.

 Большое значение при упражнениях имеет правильная осанка. Нельзя сгибаться, опускать голову.

Упражнения со скакалкой должны быть включены в большинство проводимых уроков. Кроме того, скакалка может служить прекрасным средством для ежедневной индивидуальной зарядки. Обучение прыжкам со скакалкой начинается с выработки правильного, ритмичного ее вращения. Для первых занятий продолжительность непрерывного выполнения упражнений — не более 1 минуты. Каждые 2 — 3 замятия прибавляется по 1/2 минуты с тем, чтобы дойти до 5-минутного беспрерывного выполнения при 115 — 120 вращениях скакалки в минуту.

После упражнений со скакалкой надо обязательно пробежать метров 70 — 100 в размеренном, медленно снижающемся темпе, переходящем в ходьбу.

**Примерные упражнения со скакалкой:**

1. Прыжки одновременно с обеих ног. Упражняющийся стоит на носках, ноги выпрямлены; при прыжках колени не сгибаются и все движение производится за счет голеностопных суставов; скакалка идет сзади вперед. Прыжки вперед или на месте.

2. То же упражнение, но скакалка идет спереди назад.

То же упражнение, но скакалка идет с левой стороны направую (или наоборот).

3. Прыжки в этом случае производятся боком, но обе ноги переходят через скакалку одновременно.

4. Прыжки с обеих ног: ноги в момент перепрыгивания сгибаются в коленях назад до прямого угла.

5. То же упражнение, но ноги подтягиваются вперед до горизонтального положения бедра.

6. При прыжке упражняющийся делает в воздухе поворот на четверть или даже на полкруга.

7. Прыжки на одной ноге: упражняющийся сгибает одну ногу либо назад, либо вперед и, стоя на носке выпрямленной другой ноги, начинает прыжки, причем может вращать скакалку либо спереди-назад, либо сзади-наперед

8. Прыжки на одной ноге с попеременным чередованием ног на каждой ноге делать по два, три, четыре прыжка, затем переходить на другую ногу.

9. Прыжки на обеих ногах, причем ноги переходят через скакалку последовательно: одну ногу выставляют на шаг вперед (обе ноги выпрямлены и стоят на носках); скакалка проходит сзади вперед, либо спереди назад. Ноги последовательно переступают через скакалку.

10. Прыжки с попеременным выставлением ноги по диагонали вперед-влево и вперед-вправо (ноги выставляют не более, чем на ступню).

11. Тоже упражнение, но ноги делают широкие шаги.

12. Два оборота скакалки за один прыжок.

13. Ноги стоят в боксерской стойке, при прыжке в воздухе ноги меняются местами.

14. Бег на месте со скакалкой. То же с высоким подниманием колен.

15. Бег спиной вперед, скакалка идет сверху к пяткам.

16. Бег со скакалкой: а) частыми мелкими шагами, 6) длинными стелющимися шагами, в) по зигзагообразным и дугообразным направлениям.

17. Прыжки в приседе, с укороченной скакалкой.

18. Прыжки на одной ноге с «междускоками». В момент, когда скакалка проходит над головой, производится небольшой прыжок с меньшей энергией, нежели при прыжке через скакалку.

19. Сочетания прыжков в различных комбинациях, например: четыре прыжка на левой ноге, четыре прыжка на правой, четыре прыжка на двух ногах, четыре прыжка с переменой ног в воздухе.

20. Прыжки со скакалкой через препятствия (гимнастическая скамейка), набивной мяч.