


796.42 (082)

Л 38



ЛЕГКА

АТЛЕТИКА



У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ



ШУТЬКО В.В., КАРПОВ В.І.

УДК 796.012.1

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ

Постановка проблеми. Футбол (від англ. foot - нога, ball - м'яч) - командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (окрім рук) більша кількість разів, чим команда суперника. Нині найпопулярніший і наймасовіший вид спорту у світі.

Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвитку витривалості, спритності та швидкісних, швидкісно-силових, силових фізичних якостей. Використання легкоатлетичних вправ в навчально-тренувальному процесі буде сприяти підвищенню рівня спортивної кваліфікації спортсменів.

Після проведення перших тренувань зі студентською футбольною командою була виявлена недостатня наявність у більшості футболістів швидкісних якостей, які необхідні для отримання позитивного результату в грі. Тому, перед нами виникла проблема покращення цієї рухової здібності. Але, так як вік студентів перевищує сенситивний період розвитку швидкості, виникла потреба підійти до вирішення проблеми з іншого боку.

Мета дослідження. Визначити можливість збільшення довжини кроку і покращення швидкісних якостей у футболіста за рахунок спеціальних легкоатлетичних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В науковій літературі зазначається, що футбол є важливим засобом виховання підростаючого покоління в організації корисного дозвілля й активного відпочинку, розвитку моральних і вольових якостей, реабілітації та корекції здоров'я, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до самовдосконалення [7, с. 138].

Використання елементів футболу під час академічного заняття з фізичного виховання, зазначає автор роботи, підвищує інтерес студентів, що проявляється в спеціальній організації пізнавальної діяльності та шляхом надання їм більшої самостійності і творчої ініціативи, що вимагають застосування набутих знань та навичок і різних змінних умовах навчальної діяльності. Таке навчальне заняття дозволяє досягти високого ступеня фізичної підготовленості у юнаків та швидкість, витривалість, спритність і морально-вольові якості, серед яких: сміливість, дисциплінованість тощо [3, с. 37].

Однією з найбільш вагомих фізичних якостей для сучасного футболу, яка в значній мірі впливає на якість гри являється швидкість. Перед гравцями постійно стоїть вимога – уміння володіти м'ячем на високій швидкості з переміщеннями, багаторазово в ході гри виконувати «вибухові дії», відібрати в захисті м'яч у швидкісного нападаючого. Не володіючи швидкістю, тяжко розраховувати на гру в команді [1].

Свідчення даних наукової літератури говорить, що швидкість бігу залежить не тільки від генетичної схильності і педагогічного впливу, а і від біомеханічних показників довжини ніг і кроку. Тому людина з довгими ногами має більше шансів зробити великий крок і тим самим збільшити швидкість [5, 6].

Виклад основного матеріалу. В дослідженні взяли участь 21 чоловік, представники чоловічої статі, віком 18-20 років.

Для досягнення мети першим кроком нашої роботи було вивчення пропорційності будови тіла студентів, які займаються в групі спортивного вдосконалення з футболу у Криворізькому педагогічному інституті ДВНЗ «КНУ».

Використана формула пропорційності будови тіла, за яким спортсменів можна розділити на коротконогих та довгоногих [2]. Необхідне визначення довжини ніг нами проводилося по загальноприйнятій методиці з застосуванням формули індексу пропорційності (ІПР):

$$\text{ІПР} = \frac{\text{зріст стоячи (см)} - \text{зріст сидячи (см)}}{\text{зріст сидячи (см)}} \cdot 100\%$$

За методикою оцінки, після виміру зросту стоячи та сидячи, та обчислення за формулою ми отримали результати які наведені в таблиці №1.

Таблиця 1

Результати обчислення індексу
пропорційності будови тіла у футболістів

Результати (%)	Оцінка	Кількість спортсменів (%)
Менше 87	Коротка довжина ніг	4,8
Середня 87-92	Середня довжина ніг	42,8
Більше 92	Велика довжина ніг	52,4

Таким чином, виявлено, що майже всі футболісти мають довгі або відповідно пропорційні зросту ноги, що давало підставу сподіватись на доволі велику довжину бігового кроку. В подальшому нами було проведено вимірювання довжини кроку (відстань від п'яти однієї ноги до носка іншої) під час виконання нормативу з бігу на 60 метрів. Вимірювання відбувалося на другій половині бігової дистанції, коли збільшується швидкість і довжина кроку [2].

Після відповідних вимірів, нами був отриманий результат, який свідчить про недостатню величину бігового кроку (середній показник в групі 128,7 см) для необхідних швидкісних якостей футболістів.

Наступний етап досліджень полягав у роботі пов'язаної зі збільшенням довжини кроку, і покращенням швидкісних якостей. З цією метою нами були обрані, по рекомендаціям тренерів і педагогів практиків декілька вправ, які виконувались по чергово на кожному тренуванні. Перевага надавалась стрибковим вправам у русі буз обтяжень:

- стрибки з випаду з низькою інтенсивністю;
- зигзагоподібні стрибки на двох чи одній нозі – середня інтенсивність;
- стрибки на одній нозі з просуванням вперед – висока інтенсивність;
- просування вперед з почерговим вистрибуванням з лівої-правої ноги з «зависанням в повітрі» - середня інтенсивність.

Після застосування спеціальних вправ на тренуваннях студентської чоловічої футбольної команди на протязі одного семестру, нами було проведено повторне вимірювання довжини кроку і про бігання короткої дистанції(60 м) на кращий час.

Повторні результати засвідчили зростання довжини кроку, в середньому по групі на 27%, і покращення швидкісних якостей юнаків на 6% зі зменшенням середньої абсолютної величини до 7,85 см в бігові на 60 м.

Висновки

1. Після проведеного дослідження в групі студентів-футболістів виявлено, що майже всі дослідні мають довгі або пропорційні зросту ноги та, в той же час, недостатню довжину кроку для пробігання короткої дистанції з максимальною швидкістю.

2. Отже, важливим недоліком футболістів, які повільно бігають, можна вважати їх короткий крок, що не мав достатнього розвитку в дитячі роки.

3. Для збільшення довжини кроку, і як слідство відштовхування і покращення швидкісних якостей можна рекомендувати використання в тренувальному процесі футболістів легкоатлетичні стрибкові вправи без обтяжень з різною інтенсивністю.

Методичні рекомендації використання легкоатлетичних вправ з метою збільшення довжини кроку у футболіста

1. Стрибки з випаду (низька інтенсивність).
 2. Зигзагоподібні стрибки на двох чи одній нозі (середня інтенсивність).
 3. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед (висока інтенсивність).
 4. Просування вперед з почерговим вистрибуванням з лівої-правої ноги з «зависанням в повітрі» (середня інтенсивність).
- Вправи виконуються в русі і без обтяжень.

Список використаних джерел

1. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных - футболистов. – Волгоград: ВГИФК, 2002. – 156с.

2. Гнатюк Т. Н. Особенности физического развития юношей-первокурсников /Т.Н. Гнатюк //Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2011. - №1. – С. 37-39.
3. Карпов В.І. Підвищення інтересу до занять фізичного виховання з використанням елементів футболу /Віктор Карпов //Матеріали міської наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів], (Кривий Ріг, 23 березня 2011р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький економічний інститут ДВНЗ «КНЕУ ім. В.Гетьмана». – Кривий Ріг: КЕІ, 2011. – С. 35-38.
4. Лёгкая атлетика: учебн. для ин-в физ. культ. /Е.Е. Арокелян, В.П. Филин, А. В. Коробов, А. В. Левченко. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 245 с.
5. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: учебн. пособ. для студ. фак. физ-го восп-я пед. ин-ов и для инс-в физ. культ. – М.: Просвещение, 1989. – 210 с.
6. Хисамов Э. Н. Очерки по биомеханике. – Уфа, 2007. – 147 с.
7. Федосеев С.Е. Футбол як засіб фізичного виховання та формування здорового способу життя школярів /С.Е. Федосеев //Матеріали наук.-практ. конф. [Актуальні питання формування здорового способу життя дітей, підлітків та молоді], (Кривий ріг, 10 квітня 2009р.) /М-во освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет. – Кривий Ріг: КДПУ, 2009. – С. 135-138.