ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФУТБОЛІСТІВ

Шутько В. В., к.п.н

Карпов В. І., викладач

ДВНЗ «КНУ» Криворізький педагогічний інститут

Постановка проблеми. 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.

Після проведення перших тренувань зі студентською

футбольною командою була виявлена недостатня наявність у

більшості футболістів швидкісних якостей, які необхідні для

отримання позитивного результату у грі. Тому, перед нами виникла

проблема покращення цієї рухової здібності. Але, так як вік

студентів перевищує сенситивний період розвитку швидкості,

виникла потреба підійти до проблеми з іншого боку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Футбол

характеризується високою руховою активністю гравців, що носить

переважно динамічний характер і відрізняється нерівномірністю

фізичних навантажень [2]. Далі в своїй роботі С.І. Лебедєв

опираючись на дослідницьку діяльність А.Б. Абдули (2012), В.В.

Шаленка (2010), С.С.Коваля (2010) та ін. доводить, що проявом

швидкісних здібностей в футболі є дії з м’ячем та пересування

полем. Швидкість залежить від того, наскільки футболіст добре

володіє своїм руховим апаратом, наскільки в нього розвинені рухові

здібності. Швидкість футболіста виступає головним чинником, що

визначає результативність змагальної діяльності.

Разом з тим жодна інша якість неспроможна зрівнятися із

швидкісними можливостями за різнобічністю їх проявів. Для

гравців всіх амплуа важливим є вміння швидко пробігати короткі

відрізки майданчиком, різко змінювати напрямок бігу, різко

зупинятись, вміти вдало вибрати момент потрібного прискорення,

тощо.

Свідчення наукової літератури говорить, що швидкість бігу

залежить не тільки від генетичні 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 [4,5].

Мета дослідження. Визначити можливість збільшення

довжини кроку і покращення швидкісних якостей у футболіста за

рахунок спеціальних вправ.

Результати дослідження. 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.

Пропорційність будови тіла - це той показник, по якому

спортсменів можна розділити на коротконогих та довгоногих [1].

Необхідне визначення довжини ніг нами проводилося по

загальноприйнятій методиці з застосуванням формули індексу

пропорційності(ІПР):

Зріст стоячи(см) – зріст сидячи(см)

ІПР=--------------------------- ---------------------------------------- \* 100%

Зріст сидячи(cм)

За методикою оцінки, після виміру зросту стоячи та сидячи, та обчислення за формулою ми отримали результати які наведені в таблиці.

***Результати***  ***О цінка Кількість*** ***спортсменів(%)***

Менше 87см Коротка довжина ніг 4,8

87 – 92 см Середня довжина ніг 42,8

Більше 92см 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[3].

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.

3 цією метою нами були обрані по рекомендаціям тренерів та

педагогів практиків декілька вправ, які виконувались почергово на

кожному тренуванні. Перевага надавалась стрибковим вправам у

русі без 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 учбового року

нами було проведено повторне вимірювання довжини кроку і

пробігання 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

секунд в бігові на 60 м.

Висновки. Після проведення досліджень 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. Отже, важливим недоліком повільно бігаючих

футболістів можна вважати їх короткий крок який не мав

достатнього розвитку в дитячі роки.

Для збільшення довжини кроку, і як наслідок відштовхування і

покращення швидкісних якостей можна рекомендувати

використання в тренувальному процесі футболістів спеціальні

стрибкові вправи без обтяжень з різною інтенсивністю

Література:

1. Гнатюк Т. Н. Особенности физического развития у юношей

первокурсников/Т. Н. Гнатюк//Физическое воспитание студентов. –

Харьков, 2011. - №1. - с.37 – 39.

2. Лебедєв С. І. Визначення рівня швидкісних здібностей юних

футболістів у віці від 10 до 12 років.//Педагогіка, психологія та

медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.

пр./ за ред.. Єрмолова С. С. – Х.:ХДАДМ, 2013 - №8 – с. 56 - 60

3. Легкая атлетика: учебник для институтов физической

культуры//Е. Е. Арокелян, В. П. Филин, А, В, Коробов, А. В.

Левченко. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 245с.

4. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: Учебное

пособие для студентов факультета физического воспитания

педагогических институтов и для институтов физической культури.

- М.: Просвещение 1989. – 210 с.

5. Хисамов Э. Н. Очерки по биомеханике. - Уфа, 2007. – 147 с.