

PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Physical culture and sport: problems, researches, offers

Кондратович А.Б.

Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

До однієї з основних задач, що вирішується в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах варто віднести забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей студентів – сукупності властивостей організму, що задовольняють можливість здійснювати активну рухову діяльність.

Рухова діяльність футболіста має свої особливості і характеризується найрізноманітнішими діями такими, як: біг різної інтенсивності з м'ячем і без м'яча, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Тобто мова йде про необхідність наявності всебічного фізичного розвитку гравця, а також високого рівня сили, швидкості, витривалості, спритності та інших якостей. Тому у підготовці футболістів вирішальним фактором є якість тренувального процесу, його структура, зміст і методи, які повинні бути спрямованими на всебічний фізичний розвиток.

Дослідження проводилось в КПІ ім. Ігоря Сікорського на навчальному відділенні з футболу. Група займалась відповідно до програми по фізичному вихованню. Програмний матеріал складався з фізичної підготовки, основою якої є створення бази для зростання рівня майстерності футболіста. Фізична підготовка гравця базувалась на розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, сили і витривалості, тренування яких носили загальний та спеціальний характер, в залежності від того, наскільки це поєднувалось з технікою (роботою з м'ячем). Розвиток цих якостей відбувався в комплексі з техніко-тактичною підготовкою.

У футболі швидкість є важливою, а по суті і вирішальною якістю так, як тільки швидкий гравець може виграти час і простір у суперника і тому має можливість успішно вирішувати тактичні завдання. Футболісту необхідні такі

форми прояву швидкості: швидкість простої зорово-моторної реакції; швидкість складної зорово-моторної реакції; швидкість стартового розбігу; дистанційна швидкість; швидкість ривково-гальмівних рухів; швидкість виконання технічних прийомів; швидкість переключення з однієї дії на іншу. Тому розвиток швидкості відбувався і підтримувався постійно на всіх етапах підготовки. Відомо, що розвивається вона на базі високого рівня силових якостей, спритності і витривалості.

Ігрова діяльність футболіста протікає в єдиноборствах, у виконанні дій у різних вихідних позах, у складних пересуваннях. Мова йде про спритність, основою якої є нервово-м'язева координація створена на сукупності різносторонніх рухів якими оволодів гравець. Спритний футболіст легко оволодіває новими технічними прийомами, краще пристосовується до різних ігрових умов, здатний точно, економно і швидко виконувати нову невідому рухову задачу.

Футболіст має справу з постійною власною вагою і постійною вагою м'яча. Йому потрібна раціональна сила, яка відповідала б вимогам ігрової діяльності, а також так звана «динамічна» (вибухова) сила, що проявляється в умовах швидких рухів за короткий проміжок часу. Під час розпитку динамічної сили потрібно обирати те найбільше обтяження, яке не призводить до суттєвого порушення структури рухів, що застосовуються у футболі. Від сили м'язів залежить швидкість руху, спритність, технічність і витривалість. Щоб досягти органічного поєднання сили і швидкості і при цьому не погіршити координаційних можливостей, необхідно застосовувати такі засоби тренування, що відповідають за руховою структурою ігрової діяльності.

Протягом гри футболіст виконує багаторазові спринтерські прискорення, тому для нього не менш важливою є наявність швидкісної витривалості – здатності по можливості триваліше виконувати м'язову роботу з граничною і майже граничною інтенсивністю. Для її розвитку застосовувались чергування бігу на короткі відрізки з інтервалами відпочинку протягом тривалого часу, тобто в такому ритмі як і під час гри. Застосування методу інтервального тренування дає можливість у різному ступені комплексно розвивати всі рухові якості, в такому вигляді в якому вони зустрічаються у грі.

Під час занять використовувався навчальний інвентар та спортивно-технічна база у відповідності до специфічних вимог та форм організації навчальних занять з футболу.

З метою вивчення впливу занять на показники фізичних якостей студентів (юнаків) I-II курсів (n=25) на початку і кінці I семестру було проведено тестування наступних фізичних якостей: гнучкості – нахил тулуба, стоячи на гімнастичній лаві; вибухової сили – стрибок вгору з місця; швидкісної витривалості – човниковий біг 4×9 м.; силової витривалості рук – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; силової витривалості тулуба – піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені; рівноваги (тіла) – балансування стоячи на одній нозі на опорі.

Аналіз результатів дослідження дозволив констатувати зростання усіх показників фізичних якостей студентів. Варто зауважити, що найбільше покращились результати у човниковому бігу (4×9 м.) та у стрибках вгору з місця. Це свідчить про ефективність планування та проведення учбово-тренувальних занять на навчальному відділенні з футболу.

Література:

1. Леськів А. П. Підготовка юного футболіста / А.П. Леськів, А.Б. Дзюбатинський, В.А. Левчук. – Тернопіль: Астон, 2001. – 80 с.
2. Селуянов В.М. Физическая подготовка футболистов / В.М.Селуянов, С.К.Сарсания, К.С.Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.
3. Соломонко В.В. Розвиток ігрової творчості футболістів. Методичний посібник / В.В. Соломонко, Г.А.Лісенчук, О.В.Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1998. – 54 с.
4. Соломонко В.В. Футбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.В. Соломонко, Г.А.Лісенчук, О.В.Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 295 с.