

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Л. Е. Хохрякова

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

e-mail: khohryakova17@mail.ru

В статье представлено влияние разработанной методики развития физических качеств у девушек занимающихся мини-футболом. Проведено тестирование физических качеств девушек-футболистов. Анализ эффективности разработанной методики представлен в таблицах и графиках.

In the article at the level of the developed methodology for the development of physical qualities of girls engaged in mini-football. Tested physical qualities of girls-players. Analysis of the effectiveness of the developed method is presented in tables and graphs.

Ключевые слова: физические качества; мини-футбол; студентки.

Keywords: physical qualities; mini-football; female students.

Мини-футбол всё больше и больше становится популярным во всем мире. В соответствии с этим количество его поклонников растет. Увеличивается число желающих заниматься и достигать высоких результатов в этом виде спорта. В тоже время без общей физической подготовленности достижение высоких результатов невозможно. Следовательно, общая физическая подготовка с помощью общеразвивающих упражнений играет особую роль в мини-футболе. Общая физическая подготовка влияет не только на общее развитие спортсмена, но и способствуют достижению мастерства в мини-футболе [1].

Большие требования в мини-футболе предъявляются к физической подготовленности спортсменов. Основную часть нагрузки мини-футболиста женщины составляет работа скоростно-силового характера, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости. Также мини-футболист должен обладать такими качествами как выносливость и координационные способности [4].

Необходимость развития и совершенствования всего этого набора качеств как раз и составляет главную сложность организации и проведения тренировочного процесса в женском футболе. Поэтому многие тренеры сталкиваются с дефицитом талантливых, хорошо обученных спортсменок, что совсем не характерно для мужского футбола [3].

Цель исследования: Внедрить в тренировочный процесс комплекс специальных средств на развитие быстроты, выносливости, ловкости и координации у футболисток сборной ТГУ и оценить их эффективность.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на стадионе Томского государственного университета. В эксперименте принимало участие 10 спортсменов, которые занимались в группах спортивного совершен-

ствования, в возрасте от 20 до 22 лет. Были сформированы контрольная группа, которую составили 5 человек и экспериментальная группа – 5 человек.

Экспериментальная группа выполняла разработанный комплекс средств, а контрольная группа занималась по основной программе учебно-тренировочного процесса футболисток сборной Томского государственного университета (ТГУ).

Влияние разработанного комплекса оценивалось по следующим тестам: бег 3 км, бег 100 м, упражнение с ускорением на расстоянии по 10 м 3 раза с изменением направления и с измерением времени по секундам, упражнение «набивание мяча» поочередно двумя ногами максимальное количество. Анализ результатов тестирования проводился с использованием программы Statistica 10.0 фирмы Statsoft.

Результаты и их обсуждение. Комплекс специальных упражнений включал в себя развитие быстроты. Одним из важных факторов для развития быстроты является качество техники выполнения скоростных движений. Применение упражнений на скорость, освоенных на уровне умения, не способствует росту быстроты, так как человек отвлекает свое внимание, а соответственно усиливает контроль за техникой движения.

Поэтому для тренировки скоростных способностей применяемые движения должны быть освоены до уровня навыка, что позволяет сконцентрировать внимание на обеспечение максимальных усилий и скоростей, благодаря которым улучшаются данные способности [5].

В мини-футболе первостепенное значение имеет бег. Игрокам во время игры приходится пробегать большие расстояния: бег проводится короткими стремительными рывками с частым изменением направления и скорости или медленными пробежками. Если у футболистки нет достаточной быстроты передвижения, она в своих действиях будет проигрывать противнику, у которого лучше развито это качество. Специальные средства на развитие быстроты представлены в табл. 1.

Так же комплекс включал в себя развитие ловкости. Ловкость футболиста важна в игре, как с мячом, так и без мяча. Передвижения с мячом, обводка, удар по мячу, ведение мяча, эти двигательные действия требуют от игроков широкого проявления координационных способностей. Первое проявление ловкости характеризуется быстротой и точностью сложных реакций футболисток.

Основная идея при разработке таких упражнений заключается в создании игровых условий, в которых футболист вынужден реагировать на изменение ситуации, принимать наиболее рациональные решения. [2].

Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей представлены в табл. 2.

Для того чтобы оценить эффективность применения специальных средств для развития физических качеств футболисток сборной команды ТГУ был проведен сравнительный анализ контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента. Результаты этого анализа представлены в табл. 3.

Таблица 1

Комплекс упражнений на развитие быстроты движений

Название упражнения	Дозировка	Методические указания
Передача мяча	10 раз	Из И. П. лежа на спине на расстоянии 1–3 м от партнера по сигналу встать и выполнить передачу мяча.
Набивание мяча	40 раз	Набивание мяча поочередно двумя ногами
Ведение мяча	5 раз	Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м.
Передача мяча	10 раз	Партнер ведет мяч по прямой, а вы следите за ним без мяча. Партнер внезапно направляет мяч низом вперед. Сделав рывок за мячом, овладеть им и вести в медленном темпе.
Передача мяча	10 раз	Встать с партнером в 5 шагах друг от друга. Направляя мяч низом в сторону партнера. Сделав прыжок над мячом, пропуская его под собой, внезапный поворот с рывком за мячом.
Удар по воротам	10 раз	Сделать рывок к лежащему мячу на расстоянии 10–12 м и совершить удар по мячу в ворота.
Ведение мяча с ускорением	10 раз	Ведение мяча с резкой остановкой, сделав рывок на расстоянии 5–6 шагов в сторону

Таблица 2

Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации

Название упражнения	Дозировка	Методические указания
Ходьба	2 мин	В ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
Ходьба	3 мин	В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, назад.
Поочередные хлопки руками	22 раза	И. п. основная стойка. С правой руки на 16 счетов поочередное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бедра.
Отведение ног в прыжке	10 раз	И. п. упор присев. Прыжок-падение вперед на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернуться в и. п.
Подбрасывание и ловля мяча	10 раз	И. п. лежа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
Перебрасывание мяча.	15 раз	И. п. лежа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывание мяча верхом из руки в руку.
Подбрасывание мяча	15 раз	И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывание мяча вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
Подбрасывание мяча	15 раз	И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывание мяча вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.
Набивание мяча.	30 раз	И. п. стойка ноги врозь. Набивание мяча двумя ногами поочередно в среднем темпе.
Передача мяча с максимальной скоростью	5 мин	И. п. стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на полу. С максимальной скоростью передача мяча партнеру ногами.
Передача мяча с поворотом	5 мин	И. п. стойка ноги врозь, мяч на полу. Передача мяча ногами, с приседаниями, касаясь руками пола, с поворотом на 180° и передача партнеру.

**Результат тестирования футболисток экспериментальной и контрольной групп
после проведения эксперимента**

Название элементов	группы	$X \pm m_x$	P
3 км, мин	ЭГ	$11,58 \pm 0,25$	< 0,05
	КГ	$13,25 \pm 0,22$	
Бег на 100 м, с	ЭГ	$15,18 \pm 0,21$	< 0,05
	КГ	$15,84 \pm 0,28$	
Челночный бег 3 раза по 10, с	ЭГ	$8,73 \pm 0,29$	< 0,05
	КГ	$9,15 \pm 0,29$	
Набивание мяча максимальное количество раз поочередно двумя ногами	ЭГ	$62,0 \pm 4,6$	< 0,05
	КГ	$55,2 \pm 6,2$	

После внедрения специальных средств в тренировочный процесс футболисток сборной команды ТГУ было проведено повторное тестирование выносливости, быстроты, ловкости и координации. Анализируя повторное тестирование, можно сделать выводы о том, что показатели выносливости повысились в экспериментальной и контрольной группах, но в экспериментальной группе результаты значительно выше, чем в контрольной группе. В тоже время, при тестировании быстроты с помощью бега на 100 м, в контрольной группе был зарегистрирован результат $15,84 \pm 0,28$ с, а в экспериментальной группе $15,18 \pm 0,21$ с. Прирост показателей тестирования был выявлен в каждой группе. Вместе с тем, при анализе результатов на ловкость выявлено повышение показателей, как в экспериментальной группе, так и в контрольной, что также видно и в тестировании на координационные способности (табл.3).

После внедрения специальных средств в тренировочный процесс футболисток сборной команды ТГУ было проведено повторное тестирование выносливости, быстроты, ловкости и координации. Анализируя повторное тестирование, можно сделать выводы о том, что показатели выносливости повысились в экспериментальной и контрольной группах, но в экспериментальной группе результаты значительно выше, чем в контрольной группе. В тоже время при тестировании быстроты с помощью бега на 100 м в контрольной группе был зарегистрирован результат $15,84 \pm 0,28$ с, а в экспериментальной группе $15,18 \pm 0,21$ с, Прирост результатов был отмечен в каждой группе. Вместе с тем, при анализе результатов на ловкость выявлено повышение показателей, как в экспериментальной группе, так и в контрольной, что также видно и в тестировании на координационные способности (табл.3).

Выводы. В ходе педагогического тестирования выявлено, что у футболисток сборной команды ТГУ недостаточно развиты выносливость, быстрота, ловкость и координация. В связи с этим были разработаны и внедрены в их тренировочный процесс специальные средства. После проведения педагогического эксперимента у девушек сборной команды ТГУ по мини-футболу было

выявлено повышение показателей выносливости, быстроты, ловкости и координационных способностей в экспериментальной группе, в сравнении с аналогичными показателями в контрольной группе. Это дает нам основание утверждать об эффективности внедрённых специальных средств в тренировочный процесс.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Губа В. П., Харламов А. А. Особенности морфофункционального развития студентов, занимающихся футболом и мини-футболом // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 18–21.
2. Загrevская А. И., Сосуновский В. С. Ценностные ориентации как основа формирования спортивной культуры студентов в процессе физкультурно-спортивного образования // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 368. С. 119–122.
3. Иглинина А. И., Бондаренко М. П., Маврин С. В. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футбольного клуба «Академия футбола») // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2017. № 3 (152). С. 131–140.
4. Сосуновский В. С. Психомоторная подготовленность детей 11–12 лет // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. Томск, 2015. С. 574–580.
5. Сосуновский В. С. Психофизиологические основания гендерных различий в развитии физических качеств у детей среднего школьного возраста // Вестник науки Сибири. 2014. № 4 (14). С. 255–257.