

КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ В ОТДЕЛЕНИИ ФУТБОЛА

С. Г. Собко, Н. Г. Собко

*Центральноукраинский государственный педагогический университет
имени Владимира Винниченко, г. Кропивницкий, Украина
sobkos78@gmail.com,
sobkonat20@gmail.com*

В статье рассматривается физическое качество гибкость, ее значение в спорте и, в частности, в футболе. Представлены тесты для оценки гибкости и подвижности суставов студентов университета, которые повышают спортивное мастерство в отделении футбола. Тесты подобраны в соответствии с рекомендациями специалистов сферы физической культуры и спорта (всего 11 тестов). Определен уровень проявления изучаемого качества у футболистов 17-19 лет на основе заимствованных у специалистов и разработанных собственных оценочных шкал. Полученные результаты указывают на необходимость целенаправленного программирования развития гибкости исследуемого контингента на учебно-тренировочных занятиях.

Physical quality flexibility, its importance in sport and, in particular, in football is considered in this article. The tests for assessment flexibility and mobility in joints of the students, who improve their sportsmanship in the football department have been presented. The tests have been matched according to recommendations of specialists in the field of physical culture and sport (11 tests in total). The level of manifestation of the studied quality of 17-19 aged footballers has been determined on the basis borrowed from specialists and developed own rating scales. The results of research indicate on the need for purposeful programming of the development of the flexibility of the studied contingent in the training sessions.

Ключевые слова: гибкость; стретчинг; развитие; студенты; футбол

Keywords: flexibility; stretching; development; students; football

Актуальность. Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта [2]. Р. М. Первачук [1] отмечает, что недостаточный уровень гибкости усложняет и замедляет процесс освоения двигательных навыков, ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей. Также специалист указывает на такой негативный факт, как ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, снижение экономичности работы, рост вероятности повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов. В футболе, среди всех двигательных способностей, гибкость занимает одно из ведущих мест, поскольку, недостаточный ее уровень является причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств.

Гибкость в футболе стала предметом исследования ряда авторов (М. А. Годик, 2006; В. П. Губа, 2010; В. М. Костюкевич, 2006; О. Б. Лапшин, 2010; В. М. Русанюк, 2014; С. Ю. Тюленков, 2007 и др).

Цель работы: оценка уровня гибкости студентов ВУЗа отделения повышения спортивного мастерства по футболу.

Методы исследования: анализ специальной литературы, посвященной проблемам развития гибкости спортсменов и, в частности, футболистов; педагогическое тестирование; статистическая обработка полученных данных.

Результаты. Обсуждение. Гибкость – способность выполнения движений с большой амплитудой и высоким уровнем подвижности в суставах [2]. Оценка гибкости спортсменов проводилась по 11 тестам для определения степени растяжимости мышц, связок, подвижности в суставах футболистов 17–19 лет, в соответствии с биомеханической структурой соревновательного упражнения: в плечевом суставе: тест 1 – «выкрут прямых рук назад», тест 2 – «сцепление пальцев рук за спиной»; подвижность позвоночного столба: тест 3 – «наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке», тест 4 – «наклон туловища вперед из положения сидя, ноги врозь», тест 5 – «мост» наклоном назад с продвижением руками вниз по стенке, стоя спиной к стенке, ноги врозь, руки вверх; в тазобедренном суставе: тест 7 – «разведение ног», тест 8 – «бабочка»; в коленных суставах: тест 9 – исследуемый выполняет приседания с вытянутыми вперед руками; подвижность в голеностопных суставах: тест 10, 11 – оценка гибкости мышц-разгибателей и мышц-сгибателей голеностопного сустава соответственно. Результаты получены на основе использования методик тестирования, предложенных рядом авторов [4; 5; 6].

Всего в тестировании были задействованы 20 студентов-футболистов факультета физического воспитания 17–19 лет.

Оценка результатов тестов 1, 5, 6 и 7 проводилась по разработанной нами шкале (табл. 1).

Таблица 1 – Шкала оценки результатов тестов студентов-футболистов

Тесты	Уровень подготовленности				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	Високий
Тест 1. Выкрут прямых рук назад	120–110	109–100	99–80	79–70	69–60
Тест 5. "Мост" наклоном назад с продвижением руками вниз по стенке, стоя спиной к стенке	112–104	10–96	9–80	79–72	71–64
Тест 6. Прогибание туловища	14–15,9	16–17,9	18–21,9	22–23,9	24–26
Тест 7. Разведение ног	118–124,9	125–131,9	132–141,9	142–146,9	147–152

Результаты тестов 2, 3 и 4 оценивались по шкале, предложенной В. А. Станкевич (табл. 2) [3, с. 48].

Таблица 2 – Оценка подвижности в суставах

Тест	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Не удовлетворительно
Тест 2. сцепление пальцев рук за спиной, фиксация	Пальцы рук сцеплены	Пальцы рук сжимаются	Пальцы рук находятся на расстоянии < 3 см	Пальцы рук находятся на расстоянии < 3–6 см
Тест 3. Наклон туловища вперед с положения стоя на скамейке, см	+15	+ 5	0	– 5

Оценка теста 9 проводилась согласно рекомендациям специалистов [5, с. 46; 6, с. 127–128]. Высокий уровень – от 10 см и ниже, средний уровень – от 10 см до 20 см, низкий уровень – от 20 см и выше.

Тест 10: Высокий уровень – от 8 см и ниже, средний уровень – от 8 см до 10 см, низкий уровень – от 10 см и выше [4; 5].

Тест 11: Высокий уровень – от 6 см и более, средний уровень – от 6 см до 4 см, низкий уровень – от 4 см и менее [4; 5].

По результатам тестирования нами определялся индивидуальный и среднегрупповой уровень проявления гибкости и подвижности в суставах исследуемого контингента по каждому тесту. Приводим анализ полученных данных. Так, в тесте 1 «выкрут прямых рук назад» наибольшее количество испытуемых – 13 человек (65,0 %) показали результаты среднего уровня, 2 спортсмена (10,0 %) имеют выше среднего уровень проявления гибкости и подвижности в плечевом суставе, 5 футболистов (25,0 %) – ниже среднего. Однако результатов низкого и высокого уровня нами не отмечено.

В то же время, в тесте 2 «сцепление пальцев рук за спиной» констатируем следующие результаты: 3 человека (15,0 %) – отличный результат, 11 спортсменов (55,0 %) получили оценку «хорошо», 4 обследуемых (20,0 %) – оценка удовлетворительная и 2 футболиста (10,0 %) показали неудовлетворительный уровень проявления гибкости и подвижности в плечевом суставе.

В тесте, характеризующем гибкость и подвижность позвоночного столба (тест 3, 4) («Наклон туловища вперед из положения стоя на скамье» и «Наклон туловища вперед из положения сидя»), 7 и 8 спортсменов (всего 15), что составляет 75,0 %, получили удовлетворительную и оценку «хорошо» соответственно, отличная оценка – у 3 обследуемых (15,0 %), неудовлетворительная оценка – 2 результата (10,0 %).

Результаты теста 5 «Мост» наклоном назад с продвижением руками вниз по стенке следующие: наибольшее количество испытуемых – 13 человек (65,0 %) показали результаты среднего уровня, 2 спортсмена (10,0 %) имеют выше среднего уровень проявления гибкости и подвижности позвоночного столба, 5 футболистов (25,0 %) – ниже среднего. В то же время, результатов низкого и высокого уровня нами не отмечено.

Показатели теста 6 «Прогиб туловища» сосредоточены на среднем уровне по схеме (90 % обследованных (18 человек)). Только 2 спортсмена (10 %) показали результат выше среднего уровня.

В тесте 7 «Разведение ног» наибольшее количество испытуемых – 14 человек (70,0 %) показали результаты среднего уровня, по 3 спортсмена (по 15,0 %) (всего 30 %) имеют более высокий и ниже среднего уровень проявления гибкости и подвижности в тазобедренном суставе. В то же время, результатов низкого и высокого уровня нами не отмечено.

По тесту 8 «Бабочка» хорошей гибкости у футболистов нами не отмечено. Только два спортсмена (10,0 %) показали средний уровень гибкости, что составляет (10,0 %); другие обследованные (90,0 %) провалили тест.

По показателям подвижности в коленных суставах (тест 9) определили следующие результаты: подавляющее большинство обследованных (70 % (14

человек) – средний уровень, 20 % (4 спортсмена) – высокий, только 10 % (2 футболиста) – низкий уровень.

В то же время, оценка гибкости мышц-разгибателей голеностопного сустава (тест 10) выявила следующие результаты: 5 спортсменов (25,0 %) – средний уровень и 15 футболистов (75,0 %) – низкий уровень проявления исследуемого качества.

Показатели подвижности в голеностопных суставах (тест 11) аналогичны: результатов среднего уровня – 6 (30,0 %); низкого уровня – 14 (70,0 %).

Выводы. Проанализировав данные специальной литературы относительно оценки гибкости и подвижности суставов спортсменов, мы отобрали 11 тестов в соответствии с биомеханической структурой соревновательного упражнения. На основе заимствованных у специалистов и разработанных собственных оценочных шкал определили уровень проявлений изучаемого качества у студентов-футболистов 17–19 лет.

Результаты полученные в ходе исследования, на наш взгляд, не соответствуют должному уровню, поэтому проблема повышения эффективности физической подготовки, направленной на развитие гибкости спортсменов-футболистов, продолжает оставаться актуальной, ее решение – перспектива наших дальнейших научных поисков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Первачук, Р. В. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби. Лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення" для студ. спеціальності 017 Фізична культура і спорт (спеціалізація "Спортивні види боротьби"). С. 3 URL : Дата звернення: 05.11.2020.

2. Платонов, В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 288 с.

3. Станкевич, В. А. Развитие силовых качеств у студентов с использованием системы кроссфит / В. А. Станкевич. – Екатеринбург, 2014. 81 с. – URL : http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/36406/1/m_th_v.a.stankevich_2014.pdf

4. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учеб. для вузов / под ред. Т. Ю. Круцевич. – М. : Изд-во Олимпийская литература, 2003. – 316 с.

5. Филин, А. С. Развитие специальной гибкости как основа профилактики суставных травм в футболе / А. С. Филин, Е. А. Филина. – URL : <https://urok.1sept.ru/> (дата звернення 01.11.2020).

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под ред. В. М. Масловского. – М. : Издательский центр "Академия", 2-е изд., испр. и доп. – 2003. – 480 с.