

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

В.Г. ЛУЩИЦ (*студент 4 курса*)

Проблематика. Предполагалось, что упорядоченная последовательность специально подобранных средств футбола в системе школьного физического воспитания девушек обеспечит полноценное решение задач, связанных с развитием основных двигательных качеств, что, по-нашему убеждению, поможет в дальнейшем реализовать программу роста достижений в избранном виде спорта.

Цель работы. Разработка и апробирование методики развития скоростно-силовых способностей у девочек 12-13 лет (статистический возраст) с использованием средств футбола.

Объект работы. Определив требования к двигательным умениям и навыкам футбола, проверить эффективность предлагаемых средств и методов физического воспитания в учебном процессе; подготовить рекомендации по внедрению их в учебный процесс по физической культуре.

Использованные методики. Теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование по двигательным тестам, простейшие методы математической статистики,

Научная новизна. Совершенствуя техническую подготовку, не следует забывать о развитии физических качеств. На начальном этапе больше времени нужно уделять изучению и освоению технических приёмов (остановки мяча, удары, ведение и т.д.). Совокупность двигательных умений и навыков должна быть определена с учётом возраста и особенностей женского организма.

При планировании учебного материала следует учитывать все предлагаемые навыки. Однако последовательность освоения их, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, устанавливает учитель физической культуры. При этом учитывается пол, возраст, техническая подготовленность учащихся.

Полученные научные результаты и выводы. Включение в уроки физической культуры средств футбола обеспечивает необходимую базовую физическую подготовку с учётом того, что футбол (наряду с другими физическими упражнениями) способствует эффективному развитию двигательных качеств, у этого вида спорта имеются дополнительные возможности для формирования личности.

Следует разнообразить уроки, возможно, их специализировать, включать женский футбол в школьную программу с седьмого класса и отводить для этого около трети общего времени уроков.

Результаты в контрольных упражнениях: прыжках в длину с места, тройном прыжке с места, прыжком через скакалку и бегу, высоко поднимая бедро, челночном беге – улучшаются в конце микроцикла (18-ти занятий), что является доказательством эффективности предлагаемых физических средств для воспитания скоростно-силовых способностей.

Практическое применение полученных результатов. Предложенные средства (женского футбола) применимы для учебного процесса по физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья.