

ЛУЩИЦ В.Г., ФЭИС, гр. Э-46,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Артемьев В.П., канд. пед. наук, доцент
профессор УО «БрГТУ»

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Введение. Скоростно-силовая подготовка студенток, занимающихся футболом, в настоящее время изучена не достаточно. *Цель работы* – определить возможности развития скоростно-силовых способностей студенток с применением средств футбола.

Методы исследования. Изучение литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, анализ и обобщение материалов исследования.

Обсуждение результатов. Запас двигательных координационных умений и навыков и управление ими формируется в процессе обучения самыми разнообразными технико-тактическими действиями. Обладая резервами двигательных координационных навыков и высоким уровнем управления ими, будущие специалисты более экономно выполняют производственные действия, проще и быстрее переключаются с одного двигательного действия на другое.

Несомненно, для формирования координации движений имеет значение уровень скоростно-силовых способностей, развитие которых целесообразно осуществлять с использованием специально подобранных физических упражнений, в том числе – средств футбола на протяжении всего процесса учебно-тренировочных занятий, особенно – в подростковом возрасте.

Дело в том, что наиболее быстрое совершенствование скоростно-силовых качеств осуществляется именно в 13 лет (это так называемые «сензитивные», «критические» или «наиболее благоприятные» периоды развития физических качеств), в других же возрастах темпы роста быстроты заметно снижаются [1].

Следовательно, развитие скоростно-силовых способностей у девушек занимающихся футболом следует начинать в возрасте 12-13 лет.

Выводы. Футбол способствует быстрейшему развитию основных двигательных качеств, у этого вида спорта имеются предпочтительные по сравнению с другими видами возможности для формирования личности. Однако для серьезных занятий футболом необходима базовая физическая подготовка.

Литература

1. Сёмкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движений видов спорта (механизмы адаптации) / А.А. Сёмкин. – Минск: Польша, 1992. – С.165 – 166.