

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

В.М. МИЛКОВСКИЙ

Брестский государственный технический университет, г.Брест

Введение. Развитие быстроты - это часть физической подготовки футболиста. Быстрота в широком смысле этого слова - способность человека выполнять двигательные действия в быстром темпе.

По мнению немецких ученых Д. Крадиске и Г. Хорста, скоростные способности, проявляющиеся в комплексе показателей (в стартовой и дистанционных скоростях, в быстроте реакции и принятии решения) необходимо воспитывать и совершенствовать интегрально в игровых упражнениях с мячом.

В то же время в соревновательном периоде не обойтись без специальных тренировочных занятий без мяча, направленных на повышение уровня скоростно-силовых качеств.

Однако некоторые тренеры считают, что физическая подготовка футболистов должна включать в себя только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча.

Они поддерживают эту последнюю точку зрения исходя из того, что многие игроки на занятиях физической подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты, основное внимание концентрируют на мяче и поэтому не могут полностью раскрыть свои скоростные возможности.

По утверждению И. Фалеса, работа над скоростью - это и работа над резкостью, реакцией, прыгучестью, взрывными качествами.

Постановка проблемы. Как правило, футболисты располагают резервами скорости на первых 10-15 метрах. В то же время неплохую абсолютную скорость на 15-метровом отрезке футболисты не в состоянии долго поддерживать.

В игровой же ситуации часто необходимо после пробежки, ускорения быстро набрать максимальную скорость. В связи с этим футболистам следует больше внимания уделять бегу на отрезке с места и с ходу длиной не более 50 метров. Отрезки 10, 15, 30, 50 метров вполне удовлетворяют игровую деятельность футболистов.

К сожалению, в анализируемых нами работах крайне редко встречаются конкретные практические рекомендации по воспитанию быстроты у студентов, занимающихся футболом. Специально подобранные упражнения на быстроту являются сильнодействующим средством, вызывающим быстрое утомление, их следует выполнять довольно часто, но в относительно небольшом объёме.

Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряжённостью упражнений, во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления.

Методика воспитания быстроты внутренне противоречива. С одной стороны, чтобы повысить за счет специального упражнения скорость, его надо многократно повторять, с другой - многократное повторение приводит к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилиза-

ции параметров движения. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация является главной причиной, мешающей значительному повышению скоростных возможностей.

На наш взгляд, только регулярное тестирование позволят надежно судить об эффективности тренировочного процесса.

Тесты целесообразно проводить после достижения высокого уровня общей подготовленности. Это даёт тренеру объективную картину динамики роста спортсмена и поможет более эффективно управлять процессом подготовки.

В практике контрольных испытаний скорость футболистов оценивают по результатам бега на дистанции 30 метров. Этот тест удовлетворяет требованиям надежности и информативности и имеет общепринятую систему оценок.

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к скорости и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров.

Сюда можно отнести следующие критерии быстроты: быстрота реакции мышления; быстрота выполнения простых игровых действий; быстрота выполнения сложных игровых действий; быстрота взаимодействия футболистов.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периодов.

Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминки, высокой активностью игроков.

Скоростные способности футболистов лучше всего развивать в возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов.

Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи, игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

К основным методам развития быстроты можно отнести: метод повторения движений с максимальным усилием; метод отработки реакции на неожиданный импульс; метод повторных движений в облегченных условиях.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно дать следующие рекомендации для развития быстроты и скоростных способностей студентов, занимающихся футболом при выполнении упражнений:

- длительность однократного выполнения упражнения 5-7сек;
- интенсивность максимальная или близкая к максимальной;
- интервал отдыха между отдельными повторениями 80-85сек;
- число повторений упражнений одной серии 8-10 раз;
- интервалы отдыха, между сериями 6 мин.;
- число серий - 5;
- продолжительность занятий 2ч.

Во время отдыха между выполнением упражнений - медленное ведение мяча и выполнение других приемов, не требующих больших энергетических затрат.

Весьма эффективны скоростные беговые упражнения, выполняемые из различных стартовых положений, с резким изменением направления бега после внезапной остановки или поворота на 90, 180 градусов, по разнообразным зрительным сигналам, бег по наклонной дорожке с небольшим углом наклона до 5-7 градусов.

Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы за это время произошло полное восстановление сил, ибо развитие быстроты требует свежести сил и восприятия, чтобы при последующем повторении упражнений возникло чувство полной готовности к их выполнению. Пульс после отдыха должен равняться 110-120 уд/мин.

Литература

1. Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.

2. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент : Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. - 156 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Э.А. МОИСЕЙЧИК, С.Н. ШМОЛИК, Г.Н. ЗИНКЕВИЧ
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Введение. Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека.

По данным медиков, за время учебы в вузе 7-8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12-13% – нервно-психические, у 26-28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60-65% студентов ухудшается физическое состояние [1,2].

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций.

Постановка проблемы. В ходе исследования нами было установлено, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время, по данным исследований, курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.