

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

В. Я. Борисов, А. М. Пронский, А. Н. Буд-Гусаим, М. В. Лукашенко

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Целью данной работы являлась разработка и внедрение экспериментальной программы в одну из учебных групп по мини-футболу для ускоренного развития физических качеств. Эта программа предусматривала введение одного дополнительного самостоятельного занятия в учебно-тренировочный процесс с согласия студентов. Содержание программы разрабатывалось преподавателями и предлагалось спортсменам для ее реализации в удобное для них время дня в спортивном комплексе или в общежитии в тренажерном зале. Перед проведением эксперимента был определен уровень развития физических качеств у студентов-спортсменов как сборной команды, так и двух учебно-тренировочных групп.

Теоретический анализ научно-методической литературы показал отсутствие каких-либо сведений по оценке уровня развития физических качеств у студентов-спортсменов, занимающихся мини-футболом в возрастной группе 18–22 года. В качестве оценки физической подготовленности студентов, занимающихся мини-футболом, служили результаты сдачи контрольных нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса, охватывающего состояние и развитие всех физических качеств – сила, быстрота, ловкость (координация движения), выносливость и гибкость. Оценивались показанные результаты по специально разработанной шкале комплекса по следующим параметрам: «низкий» (1,2); «ниже среднего» (3,4); «средний» (5,6); «выше среднего» (7,8); «высокий» (9,10). В каждой из трех групп брались результаты 15 испытуемых в возрасте от 18 до 22 лет. Объектом исследования были игроки сборной команды (группа № 1) и студенты двух учебных групп, из которых группа № 2 – экспериментальная и группа № 3 – контрольная. Предметом исследования служили результаты выполнения контрольных нормативов физкультурно-оздоровительного комплекса испытуемыми. В мини-футболе необходимо развивать все физические качества и совершенствовать их на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Результаты, показанные игроками сборной команды при выполнении контрольных нормативов, принимались нами как ориентиры, к которым нужно было стремиться студентам учебных групп, одна из которых была

экспериментальной, а другая контрольной. Сопоставление и сравнение результатов позволяло определить, по развитию каких физических качеств идет отставание в подготовке спортсменов в учебных группах от результатов, показанных студентами – членами сборной команды. По этим результатам тренеры корректировали учебно-тренировочный процесс в учебных группах, ставящих перед собой цель ускоренной подготовки резерва спортсменов сборной команды.

Предложенная нами экспериментальная учебно-тренировочная программа для самостоятельных занятий была составлена таким образом, чтобы оказывать дополнительное воздействие на мышечные группы, которые несут основную нагрузку при выполнении приемов и действий, применяемых в игровой соревновательной практике.

Эти нормативы оценивали развитие силы интересующих нас групп мышц, развитие других физических качеств, а также подвижность опорно-двигательного аппарата, и их можно считать вполне пригодными для сопоставления.

Первый вид программы (прыжок с места) предполагает хорошее развитие мышц бицепса бедра, квадратрицепса бедра и икроножных мышц. Второй вид (челночный бег 4*9) в достаточной мере определяет развитие силы мышц бедра, икроножных мышц и состояние ахиллова сухожилия и внутренних накрест лежащих связок коленного сустава. Третий норматив (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) соответствует развитию мышц трицепса плеча и мышц груди. Четвертый норматив (поднимание туловища из положения лежа) говорит о развитии силы мышц туловища. Пятый норматив (наклон вперед из положения сидя) определяет развитие гибкости и подвижности суставов всего тела. Здесь были предусмотрены упражнения по растяжке передних, задних и боковой поверхностей тела. Скоростно-силовые способности спортсменов оценивались по результатам бега на 30 м (шестой норматив). Седьмой норматив (подтягивание) говорит о приросте силы мышц спины и бицепсов плеча.

На наш взгляд, подобрав специальный комплекс упражнений, можно было реально воздействовать на развитие всех физических качеств и подвижность опорно-двигательного аппарата, а с помощью оценочных нормативов определить качество проделанной работы.

На протяжении двух лет нами проводился педагогический эксперимент по внедрению в учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов, занимающихся в экспериментальной учебной группе, одного дополнительного самостоятельного занятия по развитию физических качеств. Основной задачей педагогического эксперимента была разработка и внедрение специальной программы в учебный процесс физической подготовки для более ускоренного развития физических качеств и функциональных возможностей

с целью попадания спортсменов в сборную команду. Такие спортсмены могли бы успешнее адаптироваться в сборной команде и быстрее находили бы игровые связи для дальнейшего решения технико-тактических задач.

Оценивая результаты проделанной работы по каждому нормативу, можно сказать, что в первом из них (прыжки в длину с места) спортсмены экспериментальной группы № 2 уложились в интервал от «среднего» (6) до «высокого» (9), значительно опередив группу № 3, которая показала результаты от «среднего» (5) до «выше среднего» (8) к концу эксперимента. При выполнении норматива (челночный бег 4*9) спортсмены учебной группы № 2 показали результаты от «среднего» (6) до «высокого» (9), в то время как в группе № 3 – от «среднего» (5) до «выше среднего» (8). В упражнении третьего норматива (сгибание рук в упоре лежа) к концу эксперимента спортсмены группы № 2 показали результат от «среднего» (6) до «высокого» (9), а спортсмены группы № 3 – от «ниже среднего» (6) до «выше среднего» (8), что также говорит о преимуществе спортсменов группы №2. Выполнение четвертого норматива (поднимание туловища) показало, что группа №2 уложилась в результаты от «среднего» (6) до «высокого» (10), а спортсмены группы № 3 – от «среднего» (5) до «выше среднего» (8). Снова преимущество в группе № 2 (экспериментальной). Пятый норматив (наклон вперед) показал, что в группе № 2 результаты от «среднего» (5) до «высокого» (9), а в группе № 3 – от «ниже среднего» (4) до «выше среднего» (7). Преимущество группы №2 снова ощутимо. Шестой норматив не учитывался в связи с отсутствием учебно-тренировочной работы в воспитании общей выносливости по объективным причинам (бег на 3000 м). Седьмой норматив также отмечен преимуществом группы № 2 к концу эксперимента, где они показали результат от «среднего» (5) до «высокого» (9), в то же время группа № 3 – от «ниже среднего» (4) до «выше среднего» (7).

Сравнивая результаты группы №2 (экспериментальной) с группой № 3 (контрольной) можно отметить, что по всем показателям экспериментальная группа оказалась сильнее, показав достаточно высокие результаты на конец эксперимента. Это говорит о том, что работа велась в правильном направлении и введение одного самостоятельного занятия положительно повлияла на ход учебно-тренировочного процесса в целом.

В группе №3 при проведении двухразовых организованных занятий по стандартной схеме сдвига не столь значительны. Сборная команда (группа № 1) работала по утвержденному плану учебно-тренировочного процесса и практически осталась по показанным результатам на том же уровне развития физических качеств, что говорит о необходимости более детального разбора существующей программы и поиска дополнительных ресурсов в улучшении качества учебно-тренировочного процесса.