

УДК: 796.322; 796.022

Шеховцова К. В.

старш. викл. ЗНТУ

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ

Необхідність розвитку загальної рухової активності для спортсменів, чия діяльність пов'язана з швидкою, непередбачуваною зміною ситуації, складнокоординаційними переміщеннями та взаємодіями із партнерами не викликає сумнівів. Особливо актуально постає дане питання у ігрових видах спорту. Спортивні ігри характеризуються високою інтенсивністю виконання технічних елементів, які вимагають від спортсменів максимальних м'язових зусиль і вміння проявляти техніко-тактичні дії у швидкій зміні ситуацій. Особлива роль у загальній фізичній підготовці гравців відводиться удосконаленню їх рухових якостей, як фундаменту, на якому, зрештою, відбувається становлення спортивної майстерності.

Загальновідомо, що досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, розвитком рухової сфери можна за допомогою різних засобів: бігу, їзди на велосипеді, плавання, гімнастичних вправ, атлетичної гімнастики, аеробіки, тощо. Остання не тільки набула великої популярності у спортсменів, але і розглядається багатьма фахівцями як потужний засіб спортивно-прикладної підготовки.

Інтерес цей не випадковий і, на наш погляд, не може бути пояснений тільки модою. Цілий ряд сформованих протиріч між існуючою системою спортивної підготовки спортсменів у ігрових видах спорту, з одного боку, та невідповідністю сучасним вимогам організаційно-педагогічних можливостей, з іншого, зумовлює необхідність пошуку сучасних форм і методів спортивного тренування.

Найважливішим завданням загальної фізичної підготовки є формування високого рівня функціональних можливостей спортсменів,

які є основою зростання спеціальної фізичної працездатності. У зв'язку з цим дуже гостро постає проблема розробки нових технологій оптимізації тренувального процесу у найбільш популярних у студентському середовищі ігрових дисциплінах, зокрема у футболі.

Аналіз наукових праць, присвячених питанням фізичної та функціональної підготовки у ігрових видах спорту свідчить про те, що високий рівень функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості спортсменів багато в чому визначає їх здатність ефективно, з високим ступенем надійності використовувати техніко-тактичні дії в ході змагальної діяльності. Необхідність вирішення цієї проблеми зумовлює пошук нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, розробку високопродуктивних спортивних технологій, принципових модифікацій окремих розділів підготовки спортсменів у ігрових видах спорту.

У експериментальному дослідженні було задіяно два основних види аеробіки: досліджуваним пропонувалися комплекси базової та степ-аеробіки різної спрямованості. У дослідженні брали участь футболісти віком 17–19 років. Для експерименту було обрано дві групи по 10 спортсменів: у 1-й групі футболісти займалися степ-аеробікою, у 2-й групі – базовою та степ-аеробікою. Заняття проходили три рази на тиждень по 2 години протягом 1 семестру. Педагогічний експеримент проходив на базі аматорських збірних команд ЗНТУ з футболу.

Відомо, що різні види аеробіки сприяють розвитку показників загальної рухової активності та фізичних якостей. Базова аеробіка є синтезом загальнорозвиваючих вправ, підскоків, стрибків, ускладнених танцювальним стилем і виконуваних під вельми специфічний музичний супровід заданої швидкості (темпу). У тренуванні зі степ-аеробіки використовується степ-платформа заввишки 15см. Виконуються кроки вгору-вниз, обходи навколо, уздовж платформи, переміщення через неї.

За впливом на системи організму всі вправи аеробіки можна розділити на три групи. До першої відносять вправи, які надають вплив на серцево-судинну та дихальну системи; до другої – вправи для м'язів та суглобів; до третьої – вправи, дія яких спрямована на нервову систему методом релаксації.

Таким чином, вважаємо за можливе зробити наступні висновки:

Цілеспрямовані, регулярні факультативні заняття різними видами аеробіки за спеціально підібраними комплексами вправ позитивно впливають на розвиток рухових якостей тих, хто займаються. Викликають при цьому суттєві, статистично значущі зміни у показниках рухових якостей футболістів.

Базова та степ-аеробіка є впливовими засобами розвитку та удосконалення основних рухових якостей студентів-спортсменів груп

спортивного удосконалення – збірних команд з футболу вищого навчального закладу.

Використані у роботі методи експрес-контролю можуть застосовуватися для оцінки ступеня розвитку витривалості, сили різних груп м'язів та гнучкості на заняттях з фізичного виховання, які проводяться за основною сіткою розкладу та у позанавчальний час (факультативні, навчально-тренувальні оздоровчі заняття).