

**Розвиток швидкісно-силових якостей у гравців жіночої міні –  
футбольної команди аграрного університету**

С. М. Харченко, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

В. А. Матлаш, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

В статті висвітлені результати застосування комплексу вправ для розвитку швидкісно – силових якостей в річному циклі підготовки гравців студентської жіночої міні – футбольної команди.

**Постановка проблеми.** Міні –футбол є одним із універсальних засобів для вирішення основних завдань фізичного виховання студентської молоді, при чому як для юнаків так і для дівчат. Сучасний міні-футбол характеризується напруженістю ігрових дій, що вимагають від гравців прояву максимальних м'язових зусиль і вміння адаптувати їх до ігрової обстановки. Спортсмен повинен пристосуватися до умов гри з дефіцитом часу, ігрового простору, жорсткого єдиноборства. Це вимагає від нього високого ступеня розвитку фізичної підготовленості, однією із сторін якої є, швидкісно-силові якості і спеціальна витривалість [7 ].

У фізичній підготовці гравців в міні - футбол перевага визначається рівнем швидкісно-силової підготовки, підвищення якої вимагає виконання обсягу спеціальної силової і швидкісної роботи. У міні - футболі вирішальне значення має навіть не стільки величина обсягів навантаження, скільки їх вміле використання [7,2].

Важливість урахування швидкісно – силової підготовки в тренувальному процесі університетської команди обумовлена високими змагальними вимогами. На даному етапі розвитку студентського спорту, арсенал методичних та наукових розробок підвищення якості тренувального процесу та ефективності змагальної діяльності більшості студентських команд є недостатнім. Таким чином, питання швидкісно –

силової підготовки гравців міні футбольної команди є актуальним і потребує експериментального рішення.

Швидкісно-силові якості гравця в міні - футбол виявляються в його здатності виконувати рухи в мінімально короткий відрізок часу і в умовах, коли відбувається активна протидія цьому [3,с. 28].

На думку Н. Г. Озоліна, в основі швидкісно – силових здібностей знаходяться функціональні можливості нервово – м'язової системи, які дозволяють здійснювати дії, в яких разом зі значною м'язовою напругою необхідна максимальна швидкість рухів [6].

В. М. Артюр зазначає, що максимальні параметри напруги м'язів досягаються при відносно повільному їх скороченні, а максимальна швидкість рухів – в умовах максимального навантаження. Між одним та другим максимумом знаходиться область прояву швидкісно – силових здібностей [1].

Рівень швидкісно – силової підготовленості та вміння спортсменів повноцінно його використовувати є визначальним у вдосконаленні технічної майстерності в різних видах спорту, що вимагають прояву вибухових зусиль зокрема в міні – футболі. Така думка Ю. В. Верхошанського [ 2].

Ефект швидкісно – силового тренування, за дослідженнями В. Н. Платонова, залежить від оптимального збудження центральної нервової системи, кількості м'язових волокон, які приймають імпульс, витрат енергії при розтягненні і скороченні м'язів[8].

Х. Б. Ланда відзначив, що центральна проблема виховання швидкісно-силових здібностей - це проблема оптимального поєднання у вправах швидкісних і силових характеристик рухів. Труднощі її вирішення випливають з того, що швидкість рухів і ступінь подоланого обтяження пов'язані обернено пропорційно, протиріччя між швидкісними і силовими характеристиками рухів усуваються на основі збалансування їх таким чином, щоб досягалась, можливо, велика потужність, що проявляється

зовні сили з пріоритетом швидкості дії [4,с. 80]. В якості засобів в цьому випадку необхідні вправи, структура яких близька до техніки виконання рухів міні - футболіста з м'ячем і без м'яча.

**Мета дослідження:** експериментально довести ефективність використання комплексу вправ для підвищення розвитку швидкісно – силових якостей у гравців жіночої міні – футбольної команди аграрного вузу.

У дослідженні взяли участь студентки - члени збірної команди з міні – футболу Сумського національного аграрного університету у кількості 12 чоловік.

Використовувались педагогічні методи досліджень визначення рівня розвитку швидкісно - силових якостей та методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку експерименту було проведено тестування рівня розвитку швидкісно – силових якостей гравців жіночої збірної з міні – футболу за показниками: стрибок у довжину з місця, біг 20м, потрійний стрибок з місця, човниковий біг, стрибок вгору з місця.

Далі до тренувального процесу жіночої міні – футбольної команди були включені вправи для розвитку швидкісно – силових якостей, які виконувались гравцями три рази на тиждень у продовж трьох місяців до початку змагального періоду на тренуваннях в ігровому залі. Під час проведення тренувань швидкісно – силові вправи використовувались в межах інтервального методу, який передбачав виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. Наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу було проведене проміжне тестування рівня розвитку швидкісно – силових якостей.

Після закінчення змагального періоду швидкісно – силові вправи використовувались методом колового тренування. Особливий акцент робився на розвиток «вибухової» сили ніг.

В рамках кожного окремого тренувального заняття неодмінною умовою якісного виконання швидкісно-силових дій була ґрунтовна розминка, засобами якої служили допоміжні, спеціально-підготовчі вправи, що виконувались з поступовим збільшенням темпу і швидкості рухів. Ці вправи були спрямовані не лише на розвиток швидкісно – силових якостей, але й на підвищення ступеня їх реалізації у змагальній діяльності.

Для розвитку сили м'язів і швидкості їх скорочення гравцям в міні – футбол був запропонований комплекс вправ, який умовно можна поділити на декілька груп. Перша група – швидкісні вправи з опором та без ( біг з чергуванням високої та низької інтенсивності, човниковий біг).

Друга група – вправи з обтяженням й опором для вибіркового розвитку сили окремих м'язових груп.

Третя група – стрибкові вправи з обтяженням та без обтяження.

Четверта група - вправи з м'ячем для поліпшення технічної підготовки міні – футболіста: „слаломне” ведіння, удари після поворотів, відпрацювання комбінацій в швидкому темпі, гра з завданням та вільна гра. Ці вправи виконувались під час відпочинку між окремими повтореннями вправ для розвитку швидкісно – силових якостей.

Після закінчення змагального періоду вправи для розвитку швидкісно – силових якостей виконувались коловим методом. Режим виконання вправ передбачав тривалість однократного виконання вправи — 5-7 с; інтенсивність — близька до максимальної, за якої зберігається досить високий рівень точності дій; інтервали відпочинку між окремими повтореннями — 80-85 с; число повторень вправи в одній серії — 8- 10; інтервали відпочинку між серіями - 6 хв; число серій - 3; загальна тривалість заняття — 1 година 40 хв — 1 година 50 хв.

У другій декаді травня було проведене кінцеве тестування, яке допомогло визначити вплив запропонованих вправ на рівень розвитку швидкісно – силових якостей спортсменок.

Таблиця1.

Середні показники розвитку швидкісно – силових якостей гравців жіночої міні – футбольної команди аграрного університету

№	Назва тесту	Початковий рівень	По закінченню підготовчого етапу	Кінцевий рівень
1.	Стрибок у довжину з місця	176±2,83	183±3,21	186±2,52
2.	Біг 20 м. сек	3,8±0,05	3,83±1,98	3,86±0,03
3.	Потрійний стрибок з місця	4,85±1,23	5,0±0,87	5,20±0,64
4.	Човниковий біг 4x9	10,5±0,17	10,0±0,22	9,4±0,36
5.	Стрибок вгору з місця, см	40±0,82	44±0,82	46±0,53

Проведене на початку підготовчого періоду тестування виявило, що показники стрибка у довжину з місця та бігу на 20м знаходяться на низькому рівні, потрійного стрибка з місця, човникового бігу та стрибка вгору з місця на рівні нижче за середній (табл.1).

На підставі отриманих даних ми зробили висновок про необхідність додаткової роботи над розвитком швидкісно – силових якостей гравців студентської жіночої команди з міні – футболу.

Наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу ми провели проміжне тестування рівня розвитку швидкісно – силових якостей. Аналіз отриманих результатів гравців жіночої міні – футбольної команди показав, що покращились майже всі показники розвитку швидкісно - силових якостей (табл. 1).

Результати проміжного тестування дозволяють заключити, що застосування запропонованого комплексу вправ в тренувальному процесі в підготовчому періоді річного макроциклу позитивно вплинув на розвиток швидкісно – силових якостей гравців в міні –футбол.

В змагальному періоді завдання тренувального процесу змінюються. Увага акцентується на техніко – тактичній підготовці, особливе місце займає психологічна підготовка, значення фізичної підготовки зменшується та зміщується в бік підтримання функціонального стану гравців команди.

Наприкінці навчального року у перехідному періоді річного макроциклу було проведене остаточне тестування студенток, які займаються міні – футболом, що дозволило визначити вплив комплексу вправ на розвиток швидкісно – силових якостей.

Аналіз отриманих кінцевих результатів тестування жіночої студентської міні – футбольної команди показав, що показники стрибка у довжину з місця та бігу 20м змінились з низького рівня до нижче за середній, показники потрійного стрибка з місця, човникового бігу та стрибка вгору з місця зросли з середнього рівня до високого рівня (табл. 1).

Таким чином, комплекс вправ для розвитку швидкісно – силових якостей і аналіз отриманих результатів тестування гравців в річному циклі, дає змогу казати про позитивну динаміку зміни по всіх показниках.

### **Висновки.**

За результатами проведеного аналізу фахових науково – методичних джерел нами обґрунтована важливість та необхідність використання на тренувальних заняттях з міні – футболу вправ для розвитку швидкісно – силових якостей.

Результати дослідження вихідного рівня розвитку швидкісно – силових якостей гравців жіночої міні – футбольної команди аграрного університету мали низький та нижче за середній рівень.

Використаний і впроваджений в практику комплекс вправ для розвитку швидкісно – силових якостей дав змогу гравцям студентської жіночої міні – футбольної команди покращити свою фізичну підготовку.

Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників швидкісно – силових якостей. Показники стрибка у довжину з місця збільшились на 5,68%, потрійного стрибка – на 7,21%, стрибка вгору з місця на 15%.

### **Список використаної літератури.**

1. Артюр В. М. Швидкісно – силові можливості у баскетболістів різної кваліфікації / В. М. Артюр//Педагогіка, психологія та медико - біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту:[сб.наук.пр.під ред.С. С. Єрмакова].  
– Харків, ХДАДМ (ХХАІ), 2002. - №21, - С. 6 – 9.

2. Верхошанский Ю. В. Программування та організація тренувального процесу/ Ю. В. Верхошанський. – М.: ФиС, 1985. – 176с.

3. Коренберг, В.Б.Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг- М.: Физкультура и спорт,2010. - 208 с.

4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Б. Х. Ланда.— Москва: Советский спорт, 2012. — 208с.

5. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: [учеб.пособие для ин-тов физ.культуры]/ Л.П.Матвеев - Москва: Физкультура и спорт,2004. - 543 с.

6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.:Астрель, 2003. – 863с.

7.Оксьом П. М. Міні – футбол – ефективний засіб оптимізації показників фізичного здоров'я студенток вищого педагогічного навчального закладу/П. М. Оксьом, В. М. Азаренко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Сучасні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали XVМіжнародної науково – практичної конференції молодих учених, (Суми 23 – 25 квітня 2015р). – Суми,2015. – Т1. – С97 – 101.

8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте./ В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

В статті отражені результати застосування комплексу вправ для розвитку швидко – силових якостей в річному циклі підготовки гравців студентської жіночої міні – футбольної команди.

The article describes the results of applying the complex of exercises for development of speed – power qualities in the annual cycle of training of female student players of mini – soccer team.

**Відомості про авторів:**

**а) прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Сергій Миколаєвич**

**б) посада: старший викладач**

**в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання**

**г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання**

**а) прізвище, ім'я, по батькові: Матлаш Віталій Анатолійович**

**б) посада: старший викладач**

**в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання**

**г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання**