

Особенности развития скоростных способностей у обучающихся 1-го курса на секционных занятиях по футболу средствами легкоатлетических упражнений

А.В. Кривова

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

Обоснование. В настоящее время физическая активность является одним из основных факторов, влияющих на здоровье и развитие обучающихся. Одним из наиболее популярных видов спорта среди студенческой молодежи является футбол, который, помимо удовольствия от игры, способствует формированию физических качеств, в том числе и скоростных способностей. Скорость игры в футболе проявляется в быстром перемещении игроков как с мячом, так и без него, а также в оперативной передаче мяча по полю, не снижая темп игры до последней минуты матча. Качество игрового опыта во многом определяется уровнем развития скоростных навыков игрока, поэтому развитие этого аспекта на тренировке имеет ключевое значение. Для этого необходимо выбирать подходящие методы и средства тренировки.

Цель — разработать и доказать эффективность подобранных средств из легкой атлетики, обеспечивающих повышение уровня скоростных качеств обучающихся в секции по футболу.

Методы. Анализ информационных источников, диагностический инструментарий, формирующий эксперимент, статистические методы.

Результаты. С 15.09.2023 по 20.04.2024 в ходе образовательной программы был проведен педагогический эксперимент. Для начала проведено предварительное тестирование участников контрольной и экспериментальной групп с целью оценки их двигательной подготовленности и скоростных качеств. Нами был внедрен в экспериментальную группу набор средств из легкой атлетики, направленный на повышение скоростных характеристик испытуемых. В контрольной группе секционные занятия проходили традиционно, согласно утвержденному плану на начало года. Целью формирующего эксперимента стало подтверждение подобранных средств из легкой атлетики, обеспечивающих повышение уровня скоростных способностей.

Результаты нашего исследования опытных групп отражены в табл. 1, 2.

Таблица 1. Показатели испытуемых экспериментальной группы в период исследования

Тест	До	После	Разница	Прирост в %
Бег 60 м	8,91	8,10	0,81	9
Бег 15 м с ходу	2,13	1,89	0,24	11
Ведение мяча	4,53	4,19	0,34	7,5

Таблица 2. Показатели испытуемых контрольной группы в период исследования

Тест	До	После	Разница	Прирост в %
Бег 60 м	9,0	8,75	0,25	2,7
Бег 15 м с ходу	2,42	2,21	0,21	8
Ведение мяча	5,0	4,73	0,27	5,4

Выводы. Результаты исследования показали, что включение разнообразных легкоатлетических упражнений в тренировочный процесс футболистов положительно сказывается на развитии их скоростных способностей.

Ключевые слова: комплекс легкоатлетических упражнений; скоростные способности; экспериментальная группа; контрольная группа; обучающийся 1-го курса.

Список литературы

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук В.Е. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов. Москва: Академия 2008. 464 с. EDN: QWVGKD
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория методика футбола: учебное пособие для вузов. Москва: Спорт, 2018. 312 с.
3. Левицкая А.Н., Железнов Н.Н. Развитие быстроты у студентов, занимающихся мини-футболом. В кн.: Сборник материалов Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Перспектив-2016», посвященной Году образования в Содружестве Независимых Государств. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2016. С.59–61.
4. Наумец Е.А., Залойло В.В. Физическая подготовка, специализирующихся в мини-футболе: физическое воспитание студентов // Физическое воспитание студентов. 2010. № 5. С. 50–53.

Сведения об авторе:

Александра Витальевна Кривова — студентка, группа б20По, факультет физической культуры и спорта; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: krivova.aleksandra@sgsru.ru

Сведения о научном руководителе:

Светлана Владимировна Сафоненко — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ и методики физического воспитания факультета физической культуры и спорта; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: safonenko.svetlana@pgsga.ru