

ВПЛИВ РЕЖИМІВ ЧЕРГУВАННЯ РОБОТИ З ВІДПОЧИНКОМ НА ОСВОЄННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

Лисенко Людмила, Кравчук Андрій

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті розглядається проблема пошуку шляхів підвищення ефективності освоєння технічних дій у жіночому футболі за рахунок застосування в тренувальному процесі режимів чергування роботи з відпочинком.

Ключові слова: режими чергування роботи з відпочинком, технічні дії в жіночому футболі, параметри рухової координації.

Аннотация. Лысенко Л., Кравчук А. Влияние режимов дежурства работы с отдыхом на освоение технических действий в женском футболе. В статье рассматривается проблема поиска путей повышения эффективности освоения технических действий в женском футболе за счет применения в тренировочном процессе режимов чередования работы с отдыхом.

Ключевые слова: режимы чередования работы с отдыхом, технические действия в женском футболе, параметры двигательной координации.

Annotation. Lysenko L., Kravchuk A. The influence of work and relaxation on development technical actions in women football. In clause the problem of search ways increase of efficiency development the technical actions in women football is considered at the expense of application in training process modes watch of work and relaxation

Keywords: modes of alternation of work with relaxation, technical actions in women football, parameters of impellent coordination.

Вступ.

Пошук шляхів підвищення ефективності освоєння технічних дій у жіночому футболі [3].

Технічне оснащення в спортивних іграх і єдиноборствах пов'язане як з широтою технічного арсеналу, так і з вмінням спортсмена вибирати і реалізовувати найбільш ефективні рухові дії при недостатній інформації і гострому дефіциті часу [5].

Успішна діяльність футболісток неможлива без оволодіння спеціальними технічними прийомами, за допомогою котрих ведеться гра. В сучасному футболі характерною ознакою технічних прийомів є доцільна з точки зору біомеханіки система рухів, яка дозволяє найбільш економно використати робоче зусилля з метою підвищення точності та швидкості ігрових дій [1]. Результативність техніки рухових дій обумовлена її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю [5].

Вірогідність успіху футболісток закладена вже в тому, яким шляхом вони до нього підводились, як їх техніка може модифікуватись, витримувати всі стресові ситуації змагань, наскільки руйнівними для неї будуть наслідки неочікуваних рухових дій.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка.

Формулювання цілей роботи.

Метою роботи є: удосконалення методики технічної підготовки футболісток шляхом використання в тренувальному процесі режимів чергування роботи з відпочинком [2, 4].

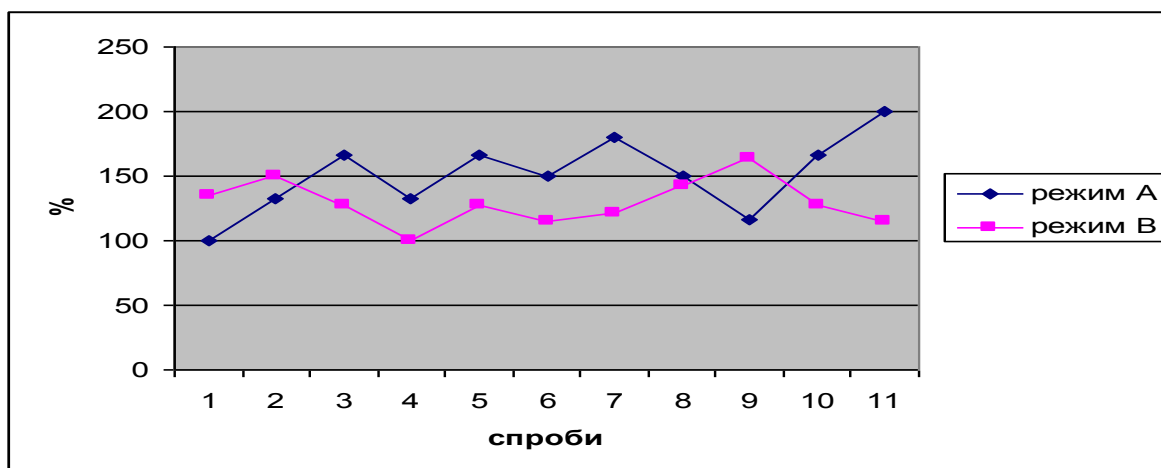
Організація дослідження: в дослідженнях приймали участь 15 футболісток, спортивної кваліфікації 1 розряду. Експериментальна частина досліджень проводилась в умовах спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву з жіночого футболу спортивного товариства „Спартак”. Футболістки виконували вправу – човниковий біг 4 x 10 м., ведення м'яча з обводкою 4 стійок (відстань між стійками 5 м.), удар по воротах з 7 м..

Перший тиждень вправу виконували в процесі тренувального уроку в режимі «В» (за В.В. Петровським, 1959) - кожна наступна спроба виконувалась при ЧСС 120-140 уд/хв, відпочинок складав 1,5 хв. Через 2 тиж виконання цієї вправи відбувалось під впливом режиму «А» - ЧСС –160 уд/хв, відпочинок 40 с.

Якість виконання вправи оцінювалась за попаданням по воротах (1 бал) та якістю обведення фішок (1 бал), крім цього оцінювалась загальна швидкість виконання вправи. Показники параметрів рухової координації (ПРК) футболісток вимірювались на початку і наприкінці досліджень в кожному з режимів чергування роботи з відпочинком.

Результати дослідження.

Якість виконання технічної вправи футболістками змінювалась по-різному (малюнок 1).



Мал. 1. Зміни якості виконання вправи під впливом режимів А, В

У режимі «А» спостерігається поступове збільшення кількості помилок до 8 спроби, в дев'ятій спробі найкраща якість виконання вправи, помилка складає 16 % від першої спроби, потім відбувається різке погіршення якості виконання вправи (найбільша помилка в 11 спробі – погіршення якості виконання вправи на 100% від першої спроби) (табл. 1).

Якість виконання у режимі «В» навпаки має тенденцію до покращення. Так, найкраща якість виконання спостерігається в четвертій спробі, зменшення помилки на 35 %, найгірша якість виконання в дев'ятій спробі – збільшення помилки на 29 % (табл. 1).

Загалом якість виконання вправи вище в режимі «В» ($p < 0,05$), помилка складає $1,29 \pm 0,05$ проти режиму «А» – помилка $1,5 \pm 0,087$ (табл. 1). Очевидно для освоєння нових технічних дій найбільш сприятливим є режим В, коли фізичні вправи виконуються у стадії зверху відновлення.

Табл. 1.

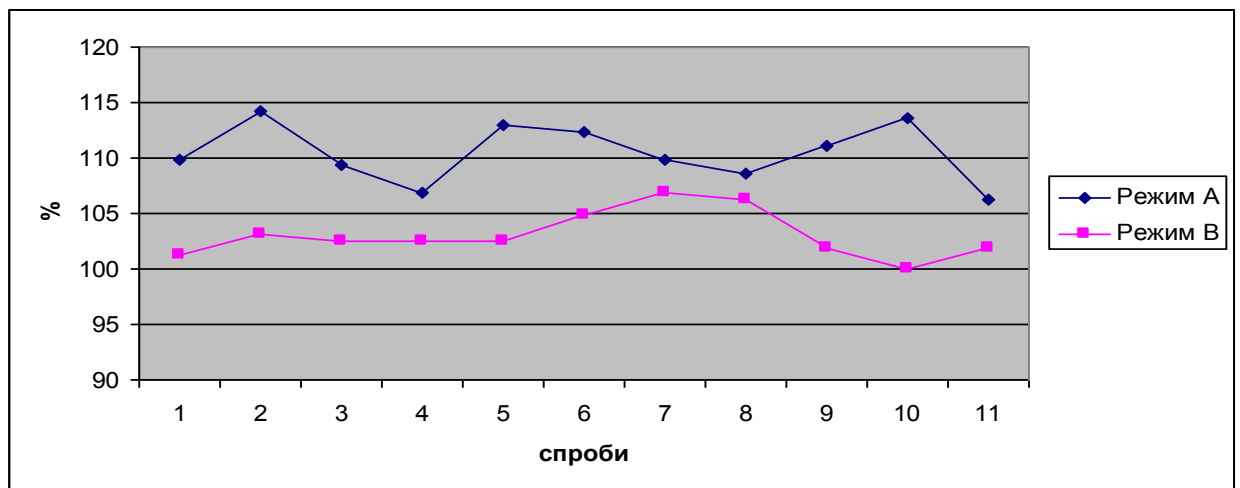
Зміни якості та швидкості виконання вправи футболістками під впливом режимів «А», «В»

спроби	Режим «А»				Режим «В»			
	Якість виконання (\bar{X})	% (від помилки 1 б.)	Швидкість виконання (\bar{X}) (сек.)	% (16, 2 с. -100 %)	Якість виконання (\bar{X})	% (від помилки 1 б.)	Швидкість виконання (\bar{X}) (сек.)	% (16, 2 с. -100 %)
1.	1	100	17,8	109,9	1,35	135	16,4	101,2
2.	1,33	133	18,5	114,2	1,5	150	16,7	103,1
3.	1,66	166	17,7	109,3	1,28	128	16,6	102,5
4.	1,33	133	17,3	106,8	1	100	16,6	102,5
5.	1,66	166	18,3	112,96	1,28	128	16,6	102,5
6.	1,5	150	18,2	112,3	1,15	115	17	104,9
7.	1,8	180	17,8	109,9	1,21	121	17,3	106,8
8.	1,5	150	17,6	108,6	1,42	142	17,2	106,2
9.	1,16	116	18,0	111,1	1,64	164	16,5	101,9
10.	1,66	166	18,4	113,6	1,28	128	16,2	100
11.	2	200	18,2	112,3	1,15	115	16,5	101,9
\bar{X}	1,5		17,9		1,29		16,6	
S	0,2		0,37		0,17		0,33	
S \bar{X}	0,087		0,11		0,05		0,1	
Якість виконання					(p < 0,05)			
Швидкість виконання					(p < 0,05)			

Для порівняльної характеристики змін швидкості виконання вправи під впливом режимів «А», «В» ми за 100 % взяли найкращий показник швидкості даної вправи – 16, 2 с. Режими «А», «В» по - різному вплинули на зміни швидкості виконання вправи (мал. 2).

Так, швидкість виконання вправи в режимі «А» загалом була нижче ніж в режимі «В» (мал. 2.). В режимі «А» найкраща швидкість спостерігається в 4 спробі – 17, 3 с., та в 11 спробі – 17, 2 с. (табл. 1). Середня швидкість виконання по всіх спробах в режимі А складає – 17,9 с.

В режимі «В» швидкість виконання вправи на протязі п'яти спроб стабільна і в середньому складає – 16,6 с., потім спостерігається зменшення швидкості до 9 спроби (мал. 2.), в 10 спробі спостерігається найкраща швидкість виконання вправи – 16,2 с. В середньому швидкість виконання вправи в режимі «В» складає – 16, 7 %. Згідно літературних даних режим «В» позитивно впливає на розвиток швидкості (Петровський В.В., 1973).



Мал. 2. Зміни швидкості виконання вправи під впливом режимів «А», «В»

Загальна швидкість виконання вправ в режимі «В» краща на 1,2 с. за швидкість в режимі А ($p < 0,05$).

Вплив режимів чергування роботи з відпочинком вивчався за змінами в параметрах рухової координації (ПРК) в процесі реєстрації помилок в репродукції заданих величин просторових (S), часових (t) і силових (F) параметрів. Режими чергування роботи з відпочинком по різному вплинули на зміни в цих параметрах рухової координації (табл. 2).

Таблиця 2.

Зміни похибки показників рухової координації футболісток у % від заданої моделі

ПРК		Режим «А»			Режим «В»		
		до навантаж	після	різниця	до навантаж	після	різниця
t	з/к	11 %	19,5 %	погіршення на 8,5 %	19,5 %	16 %	покращення на 3,5 %
	б/к	22 %	25%	погіршення на 3 %	27 %	25 %	покращення на 2 %
S	з/к	10,3 %	10,6 %	погіршення на 0,2 %	5 %	5 %	без змін
	б/к	11,1 %	8,7 %	покращення на 2,4 %	15,6 %	17,9 %	погіршення на 2,3 %
F	з/к	30,7 %	24,4%	покращення на 6,43%	41,2 %	31,4 %	покращення на 9,8 %
	б/к	60,5 %	81 %	погіршення на 21,2 %	74,3 %	58,5 %	покращення на 15,8 %

Режим «А» найбільш вплинув на точність просторого параметру рухової координації (покращення на 2,4 %) ($p > 0,05$). Режим «В» найкраще вплинув на точність силового параметру рухової координації – покращення на 15,8 % та часовий параметр рухової координації – покращення на 2 %. По всіх показниках параметрів рухової координації отримані зміни не достовірні ($p > 0,05$), тобто можна казати лише про тенденцію в отриманих результатах, що пов'язано з малою кількістю досліджуваних.

Висновки:

1. Для підвищення ефективності навчання руховим діям і розвитку спеціальної працездатності в жіночому футболі слід застосовувати різні режими чергування роботи з відпочинком у відповідності до педагогічної задачі.
2. Режими тренувального уроку «А», «В» по різному вплинули на якість освоєння технічних дій у жіночому футболі. Вища якість виконання вправи в режимі «В».
3. Загальна швидкість виконання вправи в режимі «В» краща на 1, 2 сек. за швидкість виконання вправи в режимі «А» ($p < 0,05$).
4. Стан рухової координації по параметрах S, t і F під впливом уроків з різними режимами змінювався неоднаково. Урок у режимі «А» створював кращі умови для регулювання просторового параметру рухової координації, а урок із режимом «В» – силового та часового.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впливу режимів чергування роботи з відпочинком на освоєння технічних дій у жіночому футболі.

Література

1. Голомазов С. В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності. – М.: Спортакадемпредс, 2000. – 80 с.

2. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. – Киев: Здоровье, 1985. – 134 с.
3. Папаїка В.О. Дослідження взаємозв'язку силової підготовленості з рівнем спортивної майстерності у жіночому футболі //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХІІІ). - 2005. - №23. – С. 56-60.
4. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – К.: Здоровье, 1978.–96 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.– 584 с.

Надійшла до редакції 27.03.2006р.