

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

І.О. Сапегіна, М.І. Дорош

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

Процес підготовки футболістів потребує розроблення та впровадження нових перспективних технологій і методик, комплексного вивчення проблем підготовки, які пов'язані зі специфікою проведення навчально-тренувальних занять зі студентами, що навчаються у групах спеціалізації «футбол».

Якісна підготовка футболістів неможлива без широкого використання засобів неспецифічної спрямованості. Система підготовки футболістів повинна бути збалансованою, де розумно поєднані засоби спеціальної та загальнофізичної підготовки.

Використання засобів легкоатлетичної спрямованості з арсеналу підготовчих вправ легкоатлетів-штовхальників, легкоатлетів-спринтерів, бар'єристів дає змогу покращувати деякі аспекти фізичної та технічної підготовленості футболістів.

Застосування вправ легкоатлетичної спрямованості, що запозичені у легкоатлетів-штовхальників, даватимуть змогу покращити виконання вкидання м'яча із-за бокової лінії, так як ці вправи містять у собі елементи, які специфічні для ігрових дій футболістів.

Використання елементів спринтерської підготовки дає змогу вирішувати тактичні завдання на новому, більш якісному рівні, надає можливість випередження супротивника та збільшує свободу дій на футбольному полі.

Для розвитку, покращення та підтримки рухливості в тазостегнових суглобах, еластичності м'язів, поліпшення координації рухів доцільно використовувати «бар'єрну гімнастику», як елемент різноманітної підготовки футболістів.

Використання неспецифічних вправ, на погляд фахівців кафедри фізичного виховання та спорту УкрДУЗТ, є доцільними у підготовці студентської футбольної команди, яка прагне досягнути кращих результатів.