

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ФУТБОЛИСТОВ

И.С. Панасюк, 2 курс

Научный руководитель - А.Н. Королевич
Полесский государственный университет

Актуальность. Футбол в современном мире является наиболее популярным видом спорта и предъявляет особые требования к подготовке спортсменов. Высокая двигательная активность, интенсивная мышечная работа, неравномерность физических нагрузок футболистов свидетельствует о соответствующей всесторонней подготовке спортсменов. Одним из тех способностей или качеств, которым должен обладать хороший спортсмен это равновесие. От умения сохранять равновесие в различных соревновательных условиях или положениях тела зависит эффективность индивидуальных, групповых и командных технических и тактических действий игроков [2].

Во время игры в атаке ведущими составляющими являются: контроль мяча, маневренность, физическая борьба, удар по воротам, уход от защитников [1].

Игра в защите включает в себя стабильность при противостоянии с соперником, позиционирование, контроль мяча, выход из-под давления, удары по воротам [4].

Следует отметить, что у защитников равновесие может быть более связано с физической устойчивостью в противостояниях, тогда как у нападающих - с маневренностью и способностью уклоняться от соперников. Оба аспекта важны в их игре, но в разных контекстах [3].

Организация исследования. В исследовании принимали участие 30 спортсменов-футболистов 1-4 курсов УО «Полесский государственный университет». Для определения уровня равновесия использовалось 2 теста: «Ходьба по линии» и «Баланс на одной ноге».

Первый тест «Баланс на одной ноге», заключается в том, что игрок стоит на одной ноге с закрытыми глазами. Время удерживания равновесия измеряется секундомером. Проводится на обеих ногах поочередно.

Второй тест «Ходьба по линии» включает в себя ходьбу по определенно размеченной линии, длина которой 10 метров и ширина 10 сантиметров, сохраняя равновесие. Измеряется время и количество ошибок (потеря равновесия, выход за пределы линии) [1].

Результаты исследования. Анализ полученных результатов теста «Баланс на одной ноге» показал, что 22 спортсмена из 30 участвующих получили высокие результаты (более 30 секунд), что свидетельствует о хорошей статической координации и равновесии (рис.1). Средние результаты (15 секунд) могут указывать на необходимость улучшения координации и работы над балансом. Такие показатели были у 6 парней-футболистов. Всего 2 испытуемых показали низкий уровень теста. Низкие результаты (10 секунд) сигнализируют о значительных проблемах с равновесием, что может повысить риск травм и указывать на необходимость специфических тренировок.

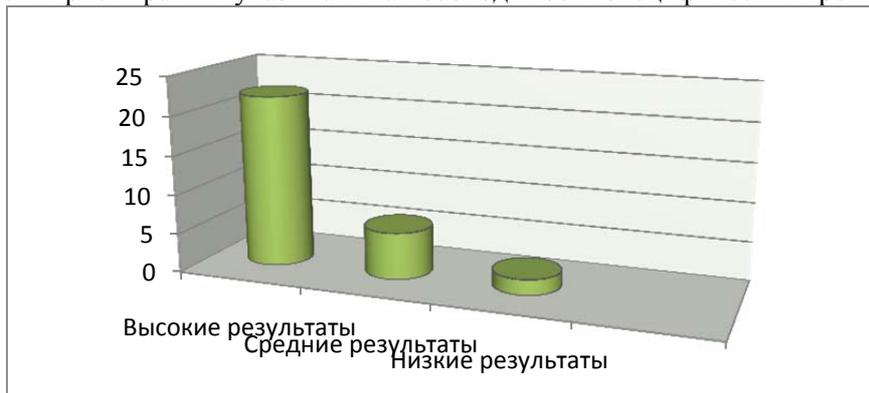


Рисунок 1. – Результаты теста «Баланс на одной ноге»

При проведении теста «Ходьба по линии» отличный результат: прошел без падения за 10 секунд или меньше/более 15 шагов показали 14 спортсменов-футболистов (рис. 2).

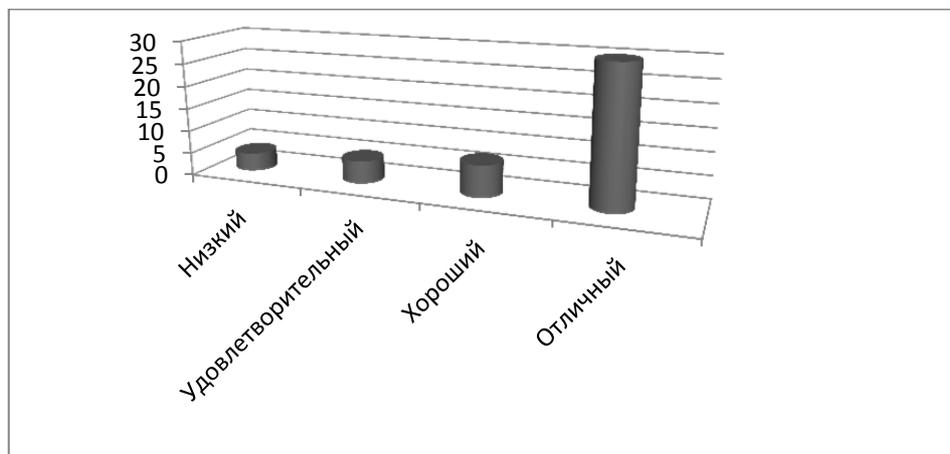


Рисунок 2. – Результаты теста «Ходьба по линии»

Хороший результат: прошел с одной-двумя потерями равновесия за 11-15 секунд/10-15 шагов, было отмечено у 7 спортсменов. Удовлетворительный результат: прошел с несколькими потерями равновесия за 16-20 секунд/5-9 шагов зафиксирован у 5 спортсменов. И только 4 спортсмена, показали низкий результат: прошел более 20 секунд или упал более 5 раз.

Заключение. Таким образом, проанализировав полученную информацию, можно отметить, что умение футболиста владеть различными приемами, его техническая подготовленность во многом определяются способностями координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. Несмотря на то, что координационные способности закладываются генетически, но, тем не менее, их можно развивать, используя различные методики, учитывающие специфику игровых ролей и ситуации, в которых находятся футболисты.

Список использованных источников

1. Городничев, Р. М. Физиологические основы координационных способностей спортсменов: учебное пособие / Р. М. Городничев. – Великие Луки: ВФ МОГИФК, 1991. – 28 с.
2. Начальное обучение мини-футболу в вузе: учебно-методическое пособие / А. Н. Трунтягин, С. В. Парфинович, Р. Д. Биклибаев, А. Д. Толстик. - Томск : ТГПУ, 2021. - 172 с.
3. Полевой, Г. Г. Методика развития координационных способностей у юных футболистов с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы : учебное пособие / Г. Г. Полевой. – Киров : ВятГУ, 2016. – 173 с.
4. Прокофьев, И. Е. Теория и методика футбола (общие и частные аспекты) : учебное пособие / И. Е. Прокофьев. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2022. - 98 с.