

МІНІ-ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

MINI-FOOTBALL AS A MEANS OF INCREASING THE MOTIVE ACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION ESTABLISHMENTS

У статті розглядається футбол як засіб фізичного виховання й удосконалення фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. Однак кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Запропонована система спеціальних фізичних вправ із міні-футболу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій є актуальною, а розроблення експериментальної системи навчання та її вплив на вдосконалення фізичних якостей студентів дозволить сприяти підвищенню ефективності підготовки спортивного резерву з міні-футболу ЗВО.

Ключові слова: міні-футбол, студенти, фізична підготовленість, технології.

В статье рассматривается футбол как средство физического воспитания и совершенствования физической подготовленности студентов высших учебных заведений. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов. Предложенная система специальных физических

упражнений по мини-футболу с использованием информационно-коммуникационных технологий является актуальной, а разработка экспериментальной системы обучения и ее влияние на совершенствование физических качеств студентов позволит способствовать повышению эффективности подготовки спортивного резерва по мини-футболу УВО.

Ключевые слова: мини-футбол, студенты, физическая подготовленность, технологии.

The article considers football as a means of physical education and improvement of physical fitness of students of higher educational institutions. However, each sport presents its specific requirements for the physical fitness of athletes. The proposed system of special exercises for mini-football using information and communication technologies are relevant. The development of an experimental learning system and its impact on improving the physical qualities of junior students will help to increase the efficiency of the preparation of a sports reserve for mini-football.

Key words: mini football, students, physical fitness, technology.

УДК 378.016:796

Бойченко А.В.,

канд. пед. наук,

старший викладач кафедри

фізичного виховання

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Наразі проблема вдосконалення фізичного стану студентів закладів вищої освіти (далі – ЗВО) набуває все більшої актуальності у зв'язку зі стресами, погіршенням здоров'я, що неминуче веде до зниження фізичної та розумової працездатності.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання студентів із першого курсу вважаються спортивні ігри, зокрема футбол, який є одним із найпопулярніших видів спорту. Футбол є найпопулярнішою у світі спортивною грою й найбільш розповсюдженим видом спорту, незважаючи на те, що порівняно з класичними видами спорту він має невелику історію. Міні-футбол – це різновид класичного футболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Згідно з думкою багатьох вітчизняних і зарубіжних авторів (Ю. Арестова, С. Діас, В. Селуянова, М. Ферейра, М. Шестакова й ін.), «по своєму воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, создают благоприятные возможности для решения самых разных задач в области физического развития детей и молодежи». Багато досліджень із цієї проблеми (А. Бойченко, О. Школа, О. Шалєпа й ін.) показують, що заняття футболом сприяють підвищенню фізичної підготовленості учнівської

та студентської молоді, розвитку витривалості, спритності, сили, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей. За останній час проведені дослідження з проблеми впливу занять футболом і міні-футболом на рівень розвитку фізичних якостей юнаків (Г. Таможанська й ін.), проте дослідженню впливу таких занять на організм дівчат у науково-методичній літературі приділяється мало уваги, ба більше, він визначається в професійній підготовці футболістів (І. Максименко й ін.), а не в процесі позааудиторної роботи. Виходячи з того, що проблема недостатньо вивчена, вона є актуальною.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Фізична підготовка потрібна спортсмену будь-якого віку, статі, кваліфікації й виду спорту. Однак кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, рівня розвитку окремих якостей, функціональних можливостей і статури. Фізична підготовка допомагає досягти гармонійного розвитку фізичних якостей, допомагає становленню основних рухових навичок будь-якого спортсмена. Аналіз літературних відомостей показав, що процес підготовки в цьому виді спорту відбувається по-різному: із використанням оздоровчих технологій і спеціальних технічних засобів, із застосуванням комп'ютерних програм і спеціальних фізичних вправ. У роботі пропонуємо використовувати на заняттях із міні-футболу для вдосконалення роз-

витку фізичного стану студентів закладів вищої освіти інформаційно-комунікаційні технології.

Мета статті – досліджувати вплив занять із міні-футболу на організм студентів із використанням в позааудиторній роботі інформаційно-комунікаційних технологій.

Виклад основного матеріалу. Експериментально-дослідницька робота проводилася на базі Харківської гуманітарно-педагогічної академії. Усього в дослідженнях узяли участь 126 студентів у віці 17–20 років. Педагогічний експеримент був спрямований на підвищення рівня розвитку фізичних здібностей студентів, що займаються міні-футболом. У педагогічному експерименті брало участь 30 дівчат.

Із метою дослідження особливостей побудови освітнього процесу студенток було проведено анкетування. Анкетування проходило в період із жовтня 2017 року по грудень 2017 року, у ньому взяли участь 160 респондентів. Анкетування проводилося з метою виявлення особливостей організації освітнього процесу студенток 1–2 курсів. Основними відмінностями в методиці занять контрольної й експериментальної груп було те, що в експериментальній групі в якості засобів фізичної підготовки використовувалися спеціальні вправи і вправи на тренажерах. Це були вправи цільової спрямованості.

Розвиток фізичних якостей у студенток, що займаються міні-футболом, здійснюється за допомогою найрізноманітніших методів: повторного, інтервального, рівномірного, контрольного, «під зав'язку», із максимальною інтенсивністю, а також

ігрового й змагального. У процесі підготовки студенток використовувалися інформаційно-комунікаційні технології.

Міні-футбол характеризується високою руховою активністю студенток, що виявляється в різних формах переміщень (стрибки, біг, прискорення, ривки зі зміною напрямку). Основними засобами вирішення завдань фізичної й технічної підготовки студенток є фізичні вправи. У підготовці студенток-футболісток 17–20 років були використані дві групи вправ, спрямованих на вдосконалення фізичних якостей. Перша група – неспецифічні (біг, стрибки, вправи на силових тренажерах). Вправи цієї групи сприяють розвитку базових фізичних якостей (загальної витривалості, загальної сили). Друга група – специфічні (тактико-технічні). Вправи цієї групи переробляють ці базові якості в специфічні.

Розроблений нами спеціальний комплекс вправ був спрямований на розвиток рухових якостей студенток, які займаються міні-футболом. Технічна підготовка студенток-футболісток характеризується ступенем освоєння системи їх рухів, що відповідає особливостям міні-футболу й забезпечує досягнення високих спортивних результатів. Одна з головних задач навчання й тренування – різнобічне володіння технікою міні-футболу. Поліпшити технічну підготовку студенток-футболісток дозволяє підвищення рівня рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Застосування розроблених інформаційно-комунікаційних технологій дало можливість прискорити процес фізичної підготовки й удосконалення фізичних якостей студенток. Для вдосконалення

Таблиця 1

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості студенток 1 курсу контрольної й експериментальної груп на початку експерименту

№ з/п	Тестування	Контрольна група $X \pm M$	Експериментальна група $X \pm M$	t	p
1	Біг 30 м, с	5,8 ± 0,26	5,67 ± 0,27	0,48	> 0,05
2	6-хвилинний біг, с	1088 ± 49,2	1110 ± 43,3	0,34	> 0,05
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с	9,11 ± 0,47	9,04 ± 0,34	0,12	> 0,05
4	Підтягування у висі, кількість разів	5,4 ± 0,25	5,1 ± 0,37	0,67	> 0,05
5	Стрибки в довжину з місця, см	184 ± 13,7	185,7 ± 9,1	0,10	> 0,05
6	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	7,07 ± 0,28	6,87 ± 0,36	0,95	> 0,05

Таблиця 2

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості в студенток 2 курсу контрольної й експериментальної груп у кінці експерименту

№ з/п	Тестування	Контрольна група $X \pm M$	Експериментальна група $X \pm M$	t	p
1	Біг 30 м, с	5,74 ± 0,25	4,81 ± 0,15	3,2	< 0,01
2	6-хвилинний біг, с	1120 ± 45,0	1240 ± 34,7	2,11	< 0,05
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с	9,03 ± 0,42	7,87 ± 0,28	2,32	< 0,05
4	Підтягування у висі, кількість разів	6,2 ± 0,28	6,3 ± 0,15	0,31	> 0,05
5	Стрибки в довжину з місця, см	185,3 ± 13,6	198,0 ± 8,2	0,80	> 0,05
6	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	7,73 ± 0,24	8,80 ± 0,21	3,34	< 0,01

техніки на заняттях міні-футболом нами використовувалися такі методи: повторний метод; змагальний метод; ігровий метод.

У результаті проведеного педагогічного тестування на початку навчального року в контрольній і експериментальній групах виявилось (табл. 1), що за всіма тестами, що характеризують рівень фізичної підготовленості, достовірних відмінностей між групами не виявлено.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне педагогічне тестування, мета якого полягала в перевірці ефективності розробленого нами комплексу, спрямованого на вдосконалення рівня фізичної підготовленості студенток 1–2 курсів, які займаються міні-футболом.

Аналіз отриманих результатів контрольної й експериментальної груп у кінці експерименту показав (табл. 2), що за низкою тестів між групами з'явилися достовірні відмінності.

Найбільша різниця результатів між групами виявилася в тесті на гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи), де t -критерій Стьюдента склав 3,34 при $p < 0,01$.

Таким чином, динаміка результатів початкового й кінцевого тестування така, що студентки експериментальної групи перевершили своїх ровесниць із контрольної групи за такими фізичними якостями, як швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. У швидкісно-силових якостях і в силі достовірних відмінностей між середньогруповими результатами не виявлено, що можна розцінювати як рівноцінність використовуваних методик під час розвитку цих здібностей.

Висновки. Процес підготовки в міні-футболі проходить по-різному: із використанням оздоровчих технологій і спеціальних технічних засобів, із застосуванням комп'ютерних програм і спеціальних фізичних вправ.

Був розроблений спеціальний комплекс вправ, спрямований на розвиток рухових якостей студен-

ток, із використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Тестування фізичних якостей у кінці експерименту показало, що в контрольній групі за більшістю показників (крім сили й гнучкості) не було виявлено достовірних змін ($p > 0,05$); в експериментальній групі відбулися достовірні позитивні зміни $p < 0,05$ і $< 0,01$ (крім тесту «стрибок у довжину з місця»). Отримані в ході педагогічного експерименту результати свідчать про ефективність запропонованого експериментального комплексу вправ, заснованого на застосуванні інформаційно-комунікаційних технологій і спрямованого на підвищення рівня фізичної підготовленості студенток 1–2 курсів на позааудиторних заняттях із міні-футболу.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення впливу занять міні-футболом на розвиток фізичних якостей студенток спеціальних медичних груп із використанням інформаційних технологій.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бойченко А., Школа Е., Шалепа А. Игровые виды двигательной активности как способ повышения мотивации ученической и студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию. Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 3 (308). Старобільськ: «Вісник», 2017. С. 134–138.
2. Максименко И. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография. Луганск: Знание, 2009. 258 с.
3. Школа О., Пятницька Д., Бойченко А. та ін. Фізичне виховання студентів: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О. Школи. Харків: ФОП Бровін О.В., 2016. 456 с.
4. Tamozhanskaya A., Shkola O. On program of extracurricular mini-football training program for university girl students. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2016. № 4. P. 35–41.