

7. Pantik V. (2018) Structure and level of motor activity of students of higher education institutions. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2018. (43). 63-72. [in Ukrainian]
8. Serhiienko L.P. (2001) Комплексне тестування рухових здібностей: training manual. Mykolaiv: UDMTU. 2001. 300 p. [in Ukrainian]
9. Sohokon O. A. (2014) Пріоритети фізичного виховання для оздоровлення та вихованості студентської молоді. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2014. 2(36). 488-495. [in Ukrainian]
10. Stasiuk R., Voiko. V. (2014) Вплив сучасних методів та форм фізичної культури на фізичний стан студентської молоді. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2014. 18(1). 290-294. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).17

Нестеренко Н.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедри теорія та методика спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Порохнявий А.В.
викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА РУХОВІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ 18-19 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізична підготовка студентської молоді, поряд із вдосконаленням елементів техніки гри у футбол, вмінням правильно виконувати техніко-тактичні дії та показувати певний результат, є одним з найважливіших компонентів побудови навчального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості студентів, а саме швидкості, швидкісно-силової здібностей, швидкісної витривалості, що не дозволяє ефективно реалізувати власний потенціал на заняттях з футболу. В статті аналізується ефективність використання фізичних вправ, спрямованих на оволодіння елементами техніки гри, а також на розвиток і удосконалення рухових якостей, які активізують діяльність різних систем і функцій організму студентів. Всі студенти другого та третього курсу мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення були однаковими для всіх суб'єктів дослідження. Протягом дослідження використовувався комплекс засобів та методів для розвитку рухових здібностей студентів 18-19 років вправи. Досліджувалися зміни показників фізичної та технічної підготовленості студентів. Для комплексної оцінки впливу від використання методики були підібрані тести, що дозволяють оцінити рівень розвитку рухових здібностей. Використовувалися наступні тести: біг на 10 метрів з низького старту, біг на 30 метрів з високого старту, стрибок вгору з місця, човниковий біг 7x50 м, удари футбольного м'яча на дальність, удари футбольного м'яча на точність. Доведено, що найбільш суттєво зросли результати за тестом удари футбольного м'яча на точність на 61,1%. Показники тесту удари футбольного м'яча на дальність покращилися на 15,5%. За тестом стрибок вгору з місця результати стали краще на 11,6%. Це обумовлено тим, що застосовували спеціально-підготовчі вправи. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту «Біг 30м – 8 %». Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики занять футболом, що позитивно впливає на організм студентської молоді віком 18-19 років.

Ключові слова: студенти, фізична підготовка, тести, футбол, фізичне виховання.

Nesterenko N., Porohnyavyi A. The influence of football means on the movement ability of 18 -19year students in physical education classes. Physical training of student youth, along with improving the elements of football technique, the ability to properly perform technical and tactical actions and show a certain result, is one of the most important components of the educational process. Insufficient level of physical fitness of students, namely, speed and strength abilities, speed endurance, which does not allow to effectively realize their own potential in football lessons. The article analyzes the effectiveness of the use of physical exercises aimed at mastering the elements of game technique, as well as the development and improvement of motor skills that activate the various systems and functions of the student's body. All second- and third-year students had the same level of preparation at the time of the study and studied with one trainer. Accordingly, the number of training sessions and their conditions were the same for all subjects. During the study, a set of tools and methods was used to develop motor skills of students aged 18-19 exercises. Changes in indicators of physical and technical readiness of students were studied. For a comprehensive assessment of the impact of the use of the method, tests were selected to assess the level of development of motor skills. The following tests were used: running 10 meters from a low start, running 30 meters from a high start, jumping up from a place, shuttle running 7x50 m, long-range soccer ball shots, precision soccer ball shots. It is proved that the results of the test of the impact of a soccer ball on the accuracy of 61.1% increased the most significantly. The long-range test of the soccer ball improved by 15.5%. According to the jump-up test, the results were better by 11.6%. This is due to the fact that they used special preparatory exercises. The lowest growth rate of results was established by the results of the test "Running 30m - 8%". The obtained results confirm the effectiveness of the proposed method of football, which has a positive effect on the body of student youth aged 18-19 years.

Key words: students, physical training, tests, football, physical education.

Постановка проблеми. В системі фізичного виховання використовують різні ігрові види спорту, а саме футбол, тому що його популярність обумовлюється, насамперед, комплексною дією на організм при вихованні студентської молоді, видовищністю гри, економічною доступністю. У непрофільних закладах вищої освіти студенти II-III курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [6, 9, 10]. Найпопулярніший вид спорту серед студентів-курсантів є футбол. Проаналізувавши змагання серед студентів-курсантів вищих навчальних закладів внутрішніх вправ з футболу показав, що протягом останніх років спортивна майстерність студентів, які навчаються у непрофільних закладах вищої освіти, потребує вдосконалення. В наш час актуальною є проблема розробки нових підходів щодо розвитку рухових здібностей студентів 18-19 років під час занять футболом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день особу активність набувають дослідження, які спрямовані на вивчення організації фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ [1, 2].

Дослідниками встановлено, що рухова активність студентів скорочується в порівнянні зі школярами приблизно в 2-2,5 рази. А рухи, як відомо, є природною, біологічною потребою живого організму. Обмеження м'язової діяльності не лише затримує фізичний і розумовий розвиток студента, погіршує стан здоров'я, але й призводить до того, що в майбутньому студент не може оволодіти життєво необхідними навичками.

Дані літератури показують, що форми занять в ВНЗ не забезпечують повністю ні необхідного обсягу рухової активності (сьогодні традиційні заняття фізичним вихованням забезпечують, у середньому, до 20% необхідної тижневої рухової активності студентів), ні бажаного тренуючого ефекту, який обумовлює у процесі навчання необхідний приріст рухових якостей та функціональних можливостей організму [3].

В.М. Платонов, Томенко О. А., Матросов С., Ярова О. відзначають також, що двох занять з фізичного виховання на тиждень дуже мало для стимуляції розвитку організму та збереження високої працездатності; немає умов для досягнення кумулятивного ефекту – ні тренувального, ні оздоровчого. Тому неможливо не тільки покращити стан здоров'я та підвищити рівень тренуваності, але часто не вдається зберегти їх хоча б на колишньому рівні та запобігти зниженню.

Отже, дослідження, проведені за останні роки вітчизняними та зарубіжними науковцями свідчать про наявність певного зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, доводять, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, що сприятливо впливає на ріст та розвиток організму, по-друге, як один з об'єктивних показників функціонального стану організму.

Тому на сьогоднішній день пріоритетними стають не просто фізичний розвиток студента, придбання ним різних вмінь і навичок, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме укріплення здоров'я шляхом щоденних занять фізичними вправами. Формування у студентської молоді здорового способу життя, під яким розуміється типова сукупність форм і засобів життєдіяльності, яка сприяє повноцінному виконанню навчально-тренувальних, соціальних і біологічних функцій, є важливим завданням фізичної освіти у вищому навчальному закладі [1, 5, 11].

Мета роботи – визначити ефективність методики розвитку рухових здібностей студентів 18 - 19 років під час занять футболом.

Виклад основного матеріалу. На заняттях з фізичного виховання студенти оволодівали елементами техніки гри у футбол. Елементи техніки гри – це основний і специфічний засіб фізичного виховання на заняттях з футболу, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснювалася направлена дія на студентів. Рух як моторна функція організму – це зміна положення тіла під час переміщення гравця, різноманітні рухи при виконанні передач, ударів по м'ячу, ведення м'яча. Різноманітні дії у техніки гри розглядаються як конкретні способи здійснення діяльності. Наприклад, навчальна діяльність студентів на заняттях фізичного виховання складається з оволодіння простих елементів гри, освоївши елементи переміщення, оволодіння м'ячем, студенти під час навчальної гри використовують їх як засіб ведення самої гри.

Виконання фізичних вправ, спрямованих на оволодіння елементами техніки гри, а також розвиток і удосконалення рухових якостей, активізує діяльність різних систем і функцій організму студентів, тим самим, залишає свій ефект. Рухова активність під час гри впливає на організм студентів, а саме організм за допомогою вправ будує свої рухи. При виконанні різноманітних вправ вони цілеспрямовано і свідомо впливають на організм і пов'язані з цілим рядом психічних процесів, з уявленням про рухи, розумовою роботою, переживанням, розвивають інтереси і відчуття, волю і характер і таким чином є одним із засобів духовного розвитку людини. Фізичні вправи, пов'язані з футболом, можна розглядати як один із показників єдності фізичної, технічної і психічної діяльності студентів. Вони впливають не тільки на організм, але і на особистість.

Впровадження розробленої методики у навчальний процес студентської молоді експериментальної групи протягом трьох місяців призвело до вірогідного підвищення показників розвитку рухових якостей, технічної підготовленості в порівнянні з контрольною групою, яка тренувалася по стандартній програмі.

Результати дослідження (рис.1) дають нам можливість прослідити за динамікою приросту середніх значень фізичної та технічної підготовленості до і після педагогічного експерименту.

Середні результати швидкості бігу на 10 м з низького старту на початок дослідження у експериментальній групі були 2,69с, а після 2,39с, різницю складає 0,3 с, приріст склав 11,1 %. У контрольній групі показники склали, відповідно, до експерименту 2,79с, після - 2,61, приріст - 6,4 %.

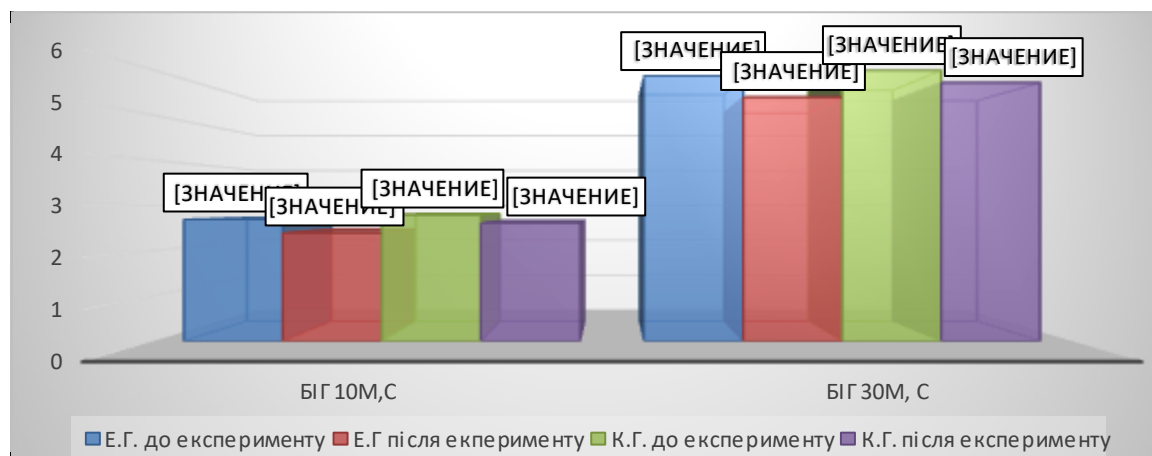


Рис.1. Результати дослідження рівня розвитку швидкісних якостей студентів 18-19 років експериментальної і контрольної груп

Результати показників тесту «Біг 30м, с» на початку дослідження були 5,86с, а у контрольній – 5,98с, на заключному етапі експерименту середні значення склали, відповідно, $5,39 \pm 0,1$ с і $5,71 \pm 0,1$ с, приріст результатів склав, відповідно, 8 % та 4,5 %.

Результати порівняння за тестом «Стрибок вгору з місця» представлені на рисунку 2.

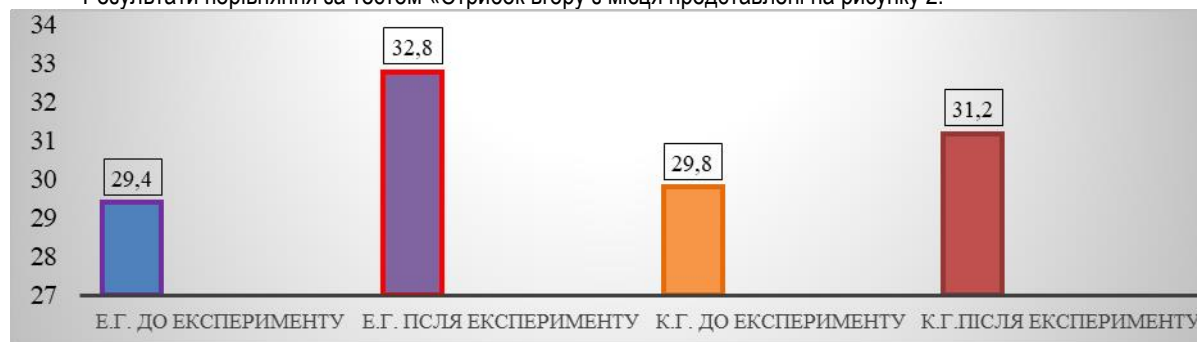


Рис.2. Результати показників швидкісно-силової підготовленості студентів 18-19 років

Середні показники стрибків вгору з місця у експериментальній групі були 29,4см та 29,8см у контрольній, по закінченню експерименту ці показники були, відповідно, 32,8 см та 31,2 см, результати були покращені на 11,6 % та 4,7 %.

Результати тесту «Човниковий біг 7x50 м», який визначає швидкісну витривалість на початку дослідження у експериментальній групі склав 55,5с, контрольній – 55,2с, по закінченню експерименту 50,8с та 53,5с, приріст відповідно, експериментальна – 8,5 %, контрольна – 3,1 % (рис.3).

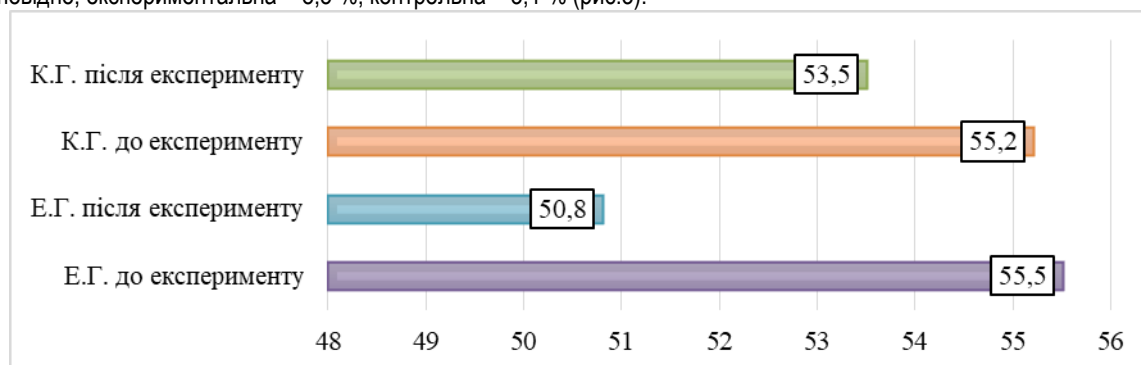


Рис.3. Результати показників швидкісної витривалості студентів 18-19 років

Виконаний порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості у педагогічному експерименті свідчить про те, що цілеспрямовані заняття футболом та додаткові спеціальні фізичні вправи сприяли розвитку спеціальних фізичних якостей.

Очевидно, що помилки при навчанні елементів техніки гри обумовлені не тільки відсутністю рухового досвіду, але головним чином, низьким рівнем розвитку основних рухових якостей студентів (швидкість, швидкісно-силові якості, швидкісна витривалість). Тому, навчання гри у футбол і удосконалення технічних дій необхідно проводити одночасно з розвитком фізичних якостей.

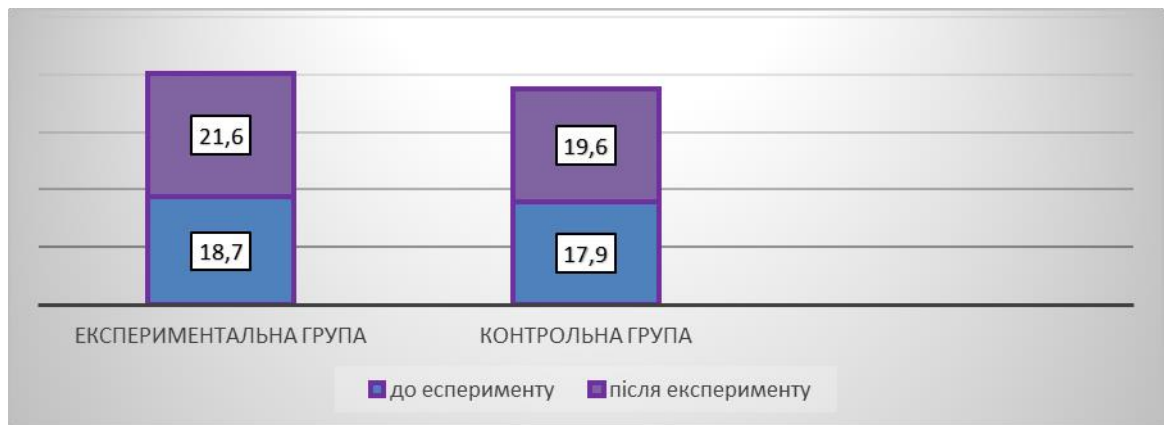


Рис.4. Результати дослідження ударів футбольного м'яча на дальність (м) студентів 18-19 років

Аналіз результатів дослідження (рис.4) свідчать, що студенти експериментальної групи на початку експерименту показали середній результат ударів футбольного м'яча на дальність 18,7м, а контрольна – 17,9 м, по закінченню педагогічного експерименту ці показники були покращені, відповідно, експериментальна – 21,6м, контрольна – 19,6м, приріст склав - 15,5 % і 9,4 %.

Середні показники ударів футбольного м'яча на точність на початок педагогічного експерименту склали у експериментальній групі 1,8 рази, контрольній 1,9 рази, а на кінець експерименту ці показники збільшились на 1,1 рази та 0,3 рази, вони склали приріст, відповідно, 61,1 % та 16 % (рис.5).

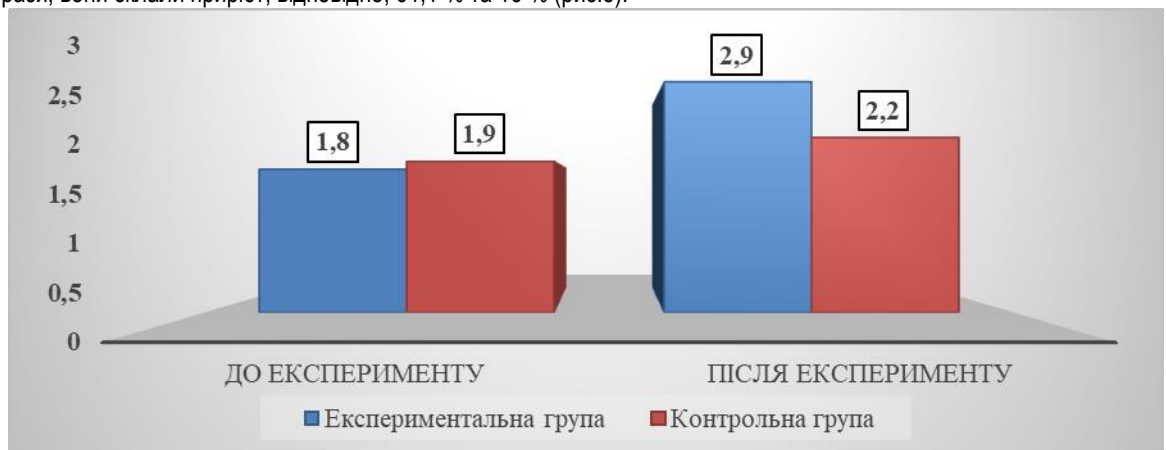


Рис. 3. Результати показників технічної підготовленості студентів за тестом удари футбольного м'яча на точність, кількість

В силу великого вибору елементів техніки гри у футбол та їх варіантів виконання, заслуговує особливої уваги питання оптимізації процесу навчання техніки гри, так як тільки при умовах добре відпрацьованого спеціального уміння, можливе їх виконання в умовах, пов'язаних із різноманітними перешкодами, що впливають на зміну структури рухів, які часто появляються в ігрових ситуаціях.

Результати особистих досліджень свідчать про те, що запропонована методика навчання елементів техніки гри у футбол, була покращена за рахунок їх цілеспрямованої послідовності при навчанні, правильного підбору спеціально-підготовчих вправ та розвитку рухових якостей необхідних при їх виконанні. Усі ці фактори дозволили прискорити та якісно здійснити навчально-тренувальний процес студентів 18-19 років, а також удосконалення елементів техніки гри на заняттях футболом.

Висновки. Аналіз літературних джерел і узагальнення практичного досвіду свідчить, що методика, яка використовується у навчально-тренувальному процесі фізичного виховання потребує вдосконалення.

Розроблені комплекси засобів і методів навчання технічним прийомам гри та розвитку і удосконаленню рухових якостей сприяли підвищенню ефективності навчального процесу у вищих навчальних закладах.

Під час занять футболом на заняттях фізичного виховання підвищується інтерес студентів до самої гри.

Одержані результати дослідження під час педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики занять футболом, що позитивно впливає на організм студентської молоді віком 18-19 років.

Перспективи подальших досліджень. Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових методичних підходів щодо розвитку інших провідних рухових здібностей для студентів 18-19 років, які займаються футболом, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

Література

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу.: Автореф. дис. к. фіз. вих. ЛДІФК. - Львів, 2004. – 22 с.
2. Гордієнко Ю. В., Гордієнко О. В. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання в системі вищих навчальних закладів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2018. – №. 4 (1). – С. 58-65.

3. Кондратович А. Б. Особенности развития физических качеств футболистов. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницкий, 2019. Вып. 1 (45). Ч. 5. С.45-50
4. Кудяшев Н. Х., Черняев А. А. Совершенствования методики обучения студентов технике футбола. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №. 1 (10).
5. Лежньова О. В., Качан В. В. Методика навчання й удосконалення технічних прийомів гри в футбол у студентів у процесі фізичного виховання. Спортивні ігри. – 2021. – №. 2 (20). – С. 34-42.
6. Марченко О.Ю. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О.Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал, 2009. – №2-3. –С.82-89.
7. Марченко О.Ю. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О.Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. - №2. – С. 82-94.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с
9. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів. Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 2002. 17 с.
10. Томенко О. А., Матросов С., Ярова О. Особенности секційної моделі організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. – 2020.
11. Хрипко Л. Запровадження сучасних способів занять оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України: 36 наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т.1. – С.266 – 269.
12. Чередниченко И., Соколова О., Маликов Н. Изменение показателей физической подготовленности юношей 18-19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр. Спортивный вестник Придніпров'я. – 2016. – №. 3. – С. 239-243.
13. Hill-Haas S. V. et al. Physiology of small-sided games training in football. Sports medicine. 2011. Т. 41. №. 3. С. 199-220.
14. Doroshenko E. Y. Technology Of Perfection To Technical Tactical Preparedness Of Skilled Footballers In Microcycles Of Competition Period. Fiziceskoe vospitanie studentov. 2012. Т. 4. С. 47-54.
15. Andrienko G. et al. Visual analysis of pressure in football. Data Mining and Knowledge Discovery. 2017. Т. 31. №. 6. С. 1793-1839.

References

1. Bazyl'chuk V.B. Orhanizatsiyni zasady aktyvizatsiyni sportyvno-ozdorovchoyi diyal'nosti studentiv v umovakh vyshchoho navchal'noho zakladu.: Avtoref. dys. k. fiz. vykh. LDIFK. - L'viv, 2004. – 22 s.
2. Hordiyenko YU. V., Hordiyenko O. V. Sportyvno-oriyentovane fizyчне vykhovannya v systemi vyshchykh navchal'nykh zakladiv. Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky. – 2018. – №. 4 (1). – S. 58-65.
3. Kondratovych A. B. Osoblyvosti rozvytku fizychnykh yakostey futbolistiv. Aktual'nye nauchnye yssledovannya v sovremennom myre. Pereyaslav-Khmel'nytsky, 2019. Vyp. 1 (45). CH. 5. S.45-50.
4. Kudyashev N. KH., Chernyaev A. A. Sovershenstvovannya metodyky obuchenyya studentov tekhnike futbola. Pedagogiko-psykholohycheskye y medyko-byolohycheskye problemy fizycheskoy kul'tury y sporta. – 2009. – №. 1 (10).
5. Lezhn'ova O. V., Kachan V. V. Metodyka navchannya y udoskonalennya tekhnichnykh pryymov hry v futbol u studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannya. Sportyvni hry. – 2021. – №. 2 (20). – S. 34-42.
6. Marchenko O.Y. Vplyv zanyat' sportom na formuvannya tsinnostey indyvidual'noyi fizychnoyi kul'tury studentiv / O.Y. Marchenko // Sportyvny visnyk Prydniprov' ya: naukovopraktychnyy zhurnal, 2009. – №2-3. –S.82-89.
7. Marchenko O.Y. Formuvannya fizychnoyi kul'tury studentiv u protsesi navchannya u vyshchykh navchal'nykh zakladakh / O.Y. Marchenko // Teoriya i metodykafizychnoho vykhovannya i sportu. – 2008. - №2. – S. 82-94.
8. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya / V.M. Platonov. – K.: Persha drukarnya, 2020. – 704 s.
9. Sychov S.O. Formuvannya potreby fizychnoho vdoskonalennya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv. Avtoref. dys. kand. ped. nauk. K., 2002. 17 s.
10. Tomenko O. A., Matrosov S., Yarova O. Osoblyvosti sektsiynoyi modeli orhanizatsiyni fizychnoho vykhovannya studentiv u zakladakh vyshchoyi osvity. – 2020.
11. Khrypko L. Zaprovadzhenya suchasnykh sposobiv zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti v protsesi fizychnoho vykhovannya // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb nauk. statey z haluzi fiz. kul'tury ta sportu. – L'viv: LDIFK, 2001. – Vyp. 5. – T.1. – S.266 – 269.
12. Cherednychenko Y., Sokolova O., Malykov N. Yzmenenye pokazateley fizycheskoy podhotovlennosti yunoshey 18-19 let v protsesse sektsiyonnykh zanyaty s kompleksnym yspol'zovanyem sredstv sportyvnykh yhr. Sportyvny visnyk Prydniprov'ya. – 2016. – №. 3. – S. 239-243.
13. Doroshenko E. Y. Technology Of Perfection To Technical Tactical Preparedness Of Skilled Footballers In Microcycles Of Competition Period. Fiziceskoe vospitanie studentov. 2012. Т. 4. С. 47-54.
14. Andrienko G. et al. Visual analysis of pressure in football. Data Mining and Knowledge Discovery. 2017. Т. 31. №. 6. С. 1793-1839.