

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК 1-2 КУРСОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Таможанська Г. В. Дослідження впливу занять міні-футболом на фізичний стан студенток 1-2 курсів вищих навчальних закладів. У статті розглядається футбол як засіб фізичного виховання і розвитку школярів 12-13 років, необхідна фізична підготовка, позитивні якості, які впливають на організм при заняттях футзалом. Фізична підготовка потрібна спортсмену будь-якого віку, кваліфікації і виду спорту. Однак кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Фізична підготовка допомагає досягти гармонійного розвитку фізичних якостей, допомагає становленню основних рухових навичок будь-якому спортсмену.

Ключові слова: міні-футбол, студентки, фізичний стан, фізична підготовка, фізичні якості.

Постановка проблемы и анализ последних исследований и публикаций. Футбол считается самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с классическими видами спорта он имеет меньшую историю. Согласно мнению многих отечественных и зарубежных авторов (Ю. М. Арестова, С. Диас, В. Н. Селуянова, М. Ферейра, М. П. Шестакова), "по своему 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" [1, 6].

Физическая подготовка нужна спортсмену любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако, как справедливо отмечают Г. В. Монаков, В. Н. Платонов и др., "каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсменов – уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Физическая подготовка помогает любому спортсмену достичь гармоничного развития физических качеств, помогает становлению основных двигательных навыков" [4, 5].

Исследование влияния занятий футболом на развитие физических качеств детей и студентов проводилось большим количеством ученых, но исследования, касающиеся занятий студенток мини-футболом, не были выявлены. Исходя из того, что данная проблема недостаточно изучена, она является актуальной.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Тема исследования является составляющей комплексной программы научно-исследовательской работы Харьковской государственной академии физической культуры, а также проведена согласно "Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг." по теме 2.4 "Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте" (№ государственной регистрации 0112U002001) и в соответствии с научно-исследовательской работой, которая финансируется за счет государственного бюджета Министерства образования и науки Украины на 2014-2015 гг. "Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни" (№ государственной регистрации 0113U002003).

Цель исследования – разработать и обосновать специальный комплекс упражнений, применяемых с целью повышения физической подготовки студенток ВУЗов.

Согласно цели были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Исследовать современное состояние проблемы обучения физического состояния студенток 1-2 курсов ВУЗов.
2. Разработать специальный комплекс упражнений, направленный на развитие двигательных качеств студенток 1-2 курсов, занимающихся мини-футболом.

Изложение основного материала. Экспериментально-исследовательская работа проводилась на базе Харьковской гуманитарно-педагогической академии. Всего в исследованиях приняли участие 126 учеников в возрасте 17-20 лет. В педагогическом эксперименте – 30 человек. Педагогический

эксперимент был направлен на повышение уровня развития физических способностей студенток 1-2 курсов, занимающихся мини-футболом.

С целью исследования особенностей построения учебно-воспитательного процесса студенток 1-2 курсов ВУЗов нами было проведено анкетирование. Анкетирование проходило в период с октября 2014 года по декабрь 2014 года, в нем приняли участие 160 респондентов.

Основными отличиями в методике занятий контрольной и экспериментальной групп было следующее: в экспериментальной группе в качестве средств физической подготовки использовались специальные упражнения и упражнения на тренажерах. Это были упражнения целевой направленности.

Развитие физических качеств у студенток, занимающихся мини-футболом, осуществляется с помощью разнообразных методов: повторного, переменного, интервального, равномерного, темпового, контрольного, "до отказа", с максимальной интенсивностью, с ускорением, а также игрового и соревновательного.

Физическая подготовка делится на общую и специальную физическую подготовку [2]. Поэтому основную роль в общей и специальной физической подготовленности футболиста играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста и его физическое состояние.

В тренировочном цикле мы опирались на рекомендации В. С. Блюдика, В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчука, О. В. Соломонко, которые рекомендуют вначале осуществлять общую физическую подготовку, а затем на ее основе проводить специальную физическую подготовку [3, 8]. Несмотря на это, "в процессе многолетних занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсмена. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе" [3, 8].

При повышении уровня физических качеств, структура движений футболиста при взаимодействии с мячом может значительно меняться, поэтому необходимо параллельно с развитием двигательных качеств осваивать технические элементы. Развитие физических качеств и освоение техники – два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между этими звеньями можно провести лишь условно: физические качества развиваются и при разучивании технических приемов, а развивая физические качества, можно добиться более совершенного освоения технических приемов.

Мини-футбол – одна из разновидностей футбола, только это игра в закрытых залах. Правила соревнований в основном те же, что в футболе. Но есть и некоторые изменения, вызванные в основном размерами поля (рис. 1) и количеством играющих (4-8 человек). Студентки 17-20 лет могут играть волейбольными или облегченными мячами, продолжительность игры составляет 30 мин.

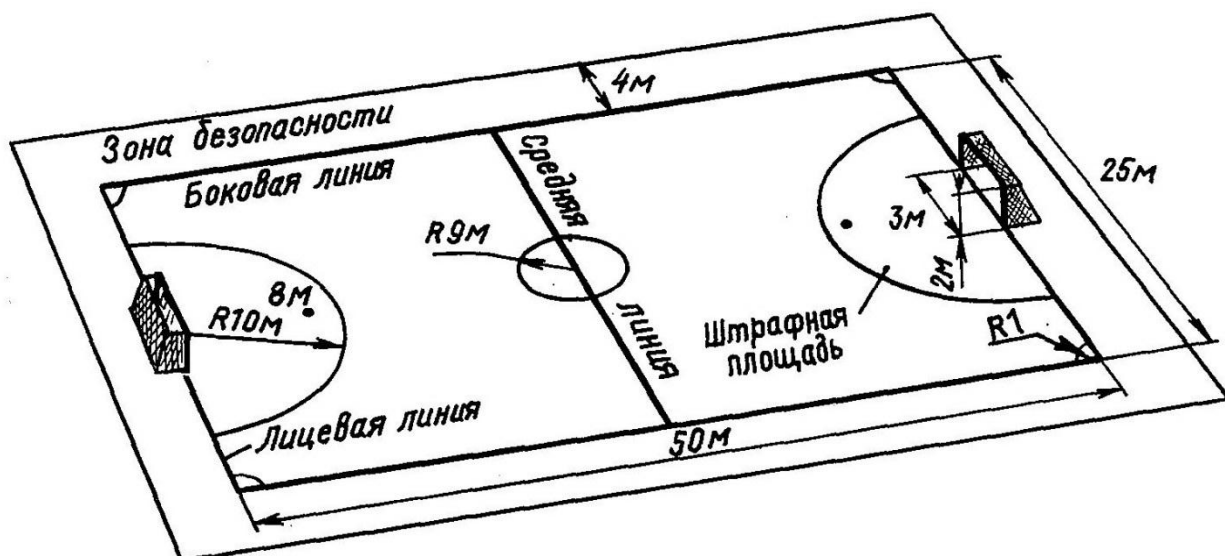


Рис. 1. Размеры площадки

Мини-футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления). Основными средствами решения задач физической и технической подготовки студенток являются физические упражнения. В подготовке студенток-футболисток 17-20 лет мы использовали две группы упражнений, направленных на усовершенствование физических качеств:

– неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах). Упражнения этой группы способствуют развитию базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы).

– специфические (тактико-технические). Упражнения этой группы перерабатывают эти базовые качества в специфические.

Мини-футбол оказывает влияние на развитие скорости у студенток 1-2 курсов. Известно, что после 15 лет намечается тенденция к некоторой стабилизации скоростных качеств, что в дальнейшем может привести к образованию "скоростного барьера". Двигательные навыки, соответствующие возможностям занимающихся, формируются тем быстрее и легче, чем раньше студентки начнут занятия мини-футболом.

Усиление мышечной деятельности при выполнении физических упражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы организма, повышая тем самым его функциональные возможности, сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. По данным В. С. Блюдика, "у физически тренированных людей наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания, действия проникающей радиации на состав крови, устойчивость к перегреванию, охлаждению" [3].

Техническая подготовка студенток-футболисток 1-2 курсов характеризуется степенью освоения системы их движений, соответствующей особенностям мини-футбола и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Одна из главных задач обучения и тренировки – разностороннее владение техникой мини-футбола. Улучшить техническую подготовку студенток-футболисток позволяет повышение уровня двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Изучение отдельного технического приема осуществляют поэтапно: первоначальное обучение; углубленное разучивание; закрепление и совершенствование техники.

Для совершенствования техники на занятиях мини-футболом нами использовались следующие методы: повторный метод; соревновательный метод; игровой метод.

Главным средством обучения и тренировки студенток 1-2 курсов являются физические упражнения. В нашем исследовании использовались следующие специальные упражнения:

В одно касание

В квадрате 8x8 м располагаются 4 игрока. Каждый обозначает вокруг себя круг диаметром 2 м. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу по воздуху в указанном направлении. По сигналу направление передач несколько раз меняется. Если мяч направлен низом или мимо круга – это ошибка. По истечении условленного времени в игру вступает следующая четверка. Победа присуждается команде, сделавшей меньше ошибок.

2. В цель после прострела

Игрок А от центрального круга ведет мяч к воротам. Приблизившись к штрафной площади, он передает мяч партнеру Б на фланг. Последний низом возвращает ему мяч под удар. Игрок А с хода сильным ударом направляет мяч в ворота. Занимающиеся периодически меняются ролями.

3. Точный удар

На стене (или щите) обозначаются ворота 3x2 м. В верхних и нижних углах чертят мишени диаметром 0,5 м. Занимающиеся поочередно наносят удары по цели с 10 м по неподвижному мячу (5 ударов левой и 5 правой). За попадание в верхние мишени 3 очка, в нижние – 1 очко. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

4. Скоростной дриблинг

На площадке на расстоянии 30 м друг от друга обозначаются линии старта и финиша. Между ними в шахматном порядке расставлены 6 кеглей. Задача соревнующихся – как можно быстрее пройти дистанцию, обводя кегли змейкой. Игрок, показавший – лучшее время, объявляется победителем.

5. Вбрасывание мяча

Упражнение проводят на площадке для мини-футбола. Вратарь с мячом занимает место в штрафной площади. На противоположной стороне поля около боковых линий и перед штрафной площадью обозначаются три круга диаметром 2 м. Вратарь выполняет 6 бросков по указанным целям (по два броска в каждую). За попадание начисляют 1 очко. Затем к состязаниям приступает следующий

участник. Игру можно усложнить, натянув на высоте 2 м над средней линией веревку (ленту). Побеждает вратарь, набравший больше очков.

6. Добить мяч головой

Упражняются два партнера. Один из них, встав на линии ворот в 4-5 м от боковой стойки, поднимает мяч над головой и резко бросает его вниз так, чтобы мяч после отскока опустился около 6-метровой отметки. В это время другой игрок, сделав рывок из-за штрафной площади, головой резко направляет отскочивший мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

7. Игра в стенку

На расстоянии 1 м от штрафной площади (напротив одной из стоек ворот) устанавливают стойку. В 5 м от штрафной площади (против другой стойки) обозначают круг диаметром 1 м. Игрок А ведет мяч из глубины поля. Войдя в круг, он передает мяч в направлении к стойке так, чтобы он не доходил до нее примерно 1 м. В это время партнер Б резко стартует из штрафной площади к стойке, обегает ее со стороны боковой линии поля и в одно касание возвращает мяч на ход партнеру А. Тот сильно направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

8. Обводка стоек

На поле в 5 м от штрафной площади устанавливают стойку. Далее через каждые 1, 2 м еще три стойки. Игроки поочередно с центра поля ведут мяч к стойкам, обводят их змейкой и с линии штрафной бьют по воротам. Вратари периодически меняют друг друга. Упражнение можно видоизменить: стойки располагают по диагонали, соединяющей 6-метровую отметку и точку пересечения боковой и средней линий поля.

9. Мяч в кругу

На поле обозначают круг диаметром 12-15 м. Один из игроков с мячом располагается в центре круга, другие (без мяча) – равномерно с внешней его стороны. Центральной игрок низом передает мяч одному из партнеров. Тот возвращает ему мяч тем же приемом и т. д. Таким образом, в передачах участвуют все занимающиеся. Задача игроков, стоящих вне круга, при приближении мяча сделать рывок к мячу (внутри круга) и после этого, выполнить передачу. Суть данного упражнения в том, чтобы как можно дольше продержать мяч, выполняя точные передачи. Упражнение можно упростить, разрешив занимающимся выполнять передачу после остановки мяча вторым касанием.

Разработанный нами специальный комплекс упражнений был направлен на развитие двигательных качеств студенток 1-2 курсов, занимающихся мини-футболом.

Выводы

1. Проанализировав специальную и научную литературу, видно, что современное состояние проблемы обучения физического состояния студенток 1-2 курсов высших учебных заведений с помощью различных видов двигательной активности находится на низком уровне.

2. Рассмотрев физическое состояние студенток 17-20 лет во время занятий мини-футболом было выявлено, что большинство упражнений, применяемых нами в ходе исследования с целью повышения физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм: укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств, но в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на изучение влияния занятий мини-футболом на развитие физических качеств студенток специальных медицинских групп с использованием информационных технологий.

Использованные источники

1. Арестов Ю. М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – М., 2007. – 127 с.
2. Годик М. А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов / М. А. Годик, Е. В. Скоморохов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 14-16.
3. Блюдик В. С. Новое в тренировке юных футболистов / В. С. Блюдик // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 40-41.
4. Монаков Г. В. Технічна підготовка футболістів / Г. В. Монаков. – Київ : Отчизна, 2000. – 123 с.
5. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев, – М., 2005. – 320 с.
6. Селуянов В. Н. Проблемы технической подготовки в футболе: Монография / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, С. Диас, М. Ферейра. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 104 с.

7. Сергеев Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. – М. : Просвещение, 2007. – 310 с.
8. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 136 с.

Tatoganskaya A. V.

THE STUDY OF THE EFFECTS OF PLAYING INDOOR SOCCER ON THE PHYSICAL CONDITION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS OF 1-2 COURSES

The article discusses indoor soccer as a means of physical education and development of students of 1-2 courses of higher education institutions, necessary physical training, positive qualities that affect the body during the occupation of football.

Physical preparation is necessary for the athlete of any age, skill and sport. However, each sport has its own specific requirements for physical fitness of athletes to the level of development of individual qualities, functionality and physique. Physical training helps to achieve the harmonious development of physical qualities, which in turn helps the development of basic motor skills of any athlete, including football player.

Research was carried out on the basis of the Municipal institution "Kharkiv humanitarian-pedagogic Academy" of Kharkiv regional Council. In total the study involved 126 of students of 1-2 courses of higher education institutions. In pedagogical experiment 30 people (boys and girls). Football is characterized by high locomotor activity, manifested in various forms of movement (jumping, running, accelerating, jerking to a change in direction). Were used specific and nonspecific exercises.

Most of the exercises used by us in the course of research to enhance physical fitness, made the overall impact on the body: strengthened the musculo-ligamentous apparatus, improved the function of internal organs and systems, improved coordination and contribute to an overall increase in the level of development of female students' motor qualities, but at the same time each of it was primarily directed to the development of a particular quality.

The prospects for further research will be used to study the effect of training indoor soccer on the development of physical qualities of special medical group's female students with the use of information technology.

Key words: *indoor soccer, female students, physical condition, physical fitness, physical quality.*

Стаття надійшла до редакції 04.04.2016 р.