

The article describes certain components of the preparing part of physical culture lesson with the elements of aerobics. System of methods which may be used in the structure of lesson and lesson cycles are given.

Key words: fitness-aerobics, pilates, shaping, students, physical education.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ В МІНІ-ФУТБОЛІ

Тарас Шпичка, Олена Хотенцева, Олександр Розпутній, Валерій Данилюк

Національний університет харчових технологій

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді вимагає постійного вдосконалення і коригування форм організації та проведення занять з фізичного виховання. Про необхідність активної боротьби з малорухливим способом життя значної частини сучасної студентської молоді та побудови раціонального способу життя, що включає оптимальний режим рухової активності, заснований на систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, багато разів виступав ряд фахівців [2, 4-7]. Сьогодні одним з найбільш популярних серед молоді засобів фізичного виховання є міні-футбол. В умовах вузів за допомогою цієї спортивної гри вирішуються проблеми рухової активності і зміцнення здоров'я студентів, розвивається інфраструктура системи підготовки спортивних резервів і підйом масовості занять з міні-футболу серед молоді [2-7]. Поряд із популяризацією спортивної гри в вузах, зростає і необхідність в забезпеченні фахівців фізичного виховання спеціальною науково-методичною літературою, посібниками та відеоматеріалами з міні-футболу, що допоможе покращити підготовку студентів протягом всіх років навчання.

Особливо гострим є питання підготовки студентів першого року навчання не профільюючого вузу, які за вибором обрали заняття з фізичного виховання на основі міні-футболу.

Міні-футбол висуває високі вимоги до організму і особистості спортсмена: вимагає швидкості мислення, прийняття самостійних рішень, сміливості та наполегливості, швидкісних, силових, координаційних здібностей, вольових якостей, емоційної стійкості [5, 6]. Однак більшість студентів, які щойно вступили до вузів, мають низьку підготовку і можливості відповідати високим вимогам характерним міні-футболі.

Звідси, постає проблема підготовки студентів перших курсів, які здебільшого характеризуються порушенням координації рухів, швидкістю реакції, орієнтування в просторі і в часі, рівновагою, вмінням регулювати м'язову напругу, що негативно позначається на освоєнні нових рухових дій [1]. Проблема поглиблюється ще й тим, що без початкової підготовки студентів в міні-футболі, неможливі подальші заняття цим видом спорту в умовах вузу.

Таким чином, для ефективного становлення студентів як гравців в міні-футболі необхідно сформувати у них фундамент рухових дій, фізичних здібностей, психологічної готовності, що стане підґрунтям для подальшого розвитку.

Для вирішення проблеми дослідження було сформульовано мету, яка полягала в розробці та перевірці ефективності програми початкової підготовки студентів першого року навчання в міні-футболі.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети було використано аналіз теоретико-методичної літератури, педагогічний експеримент та методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 24 студенти (юнаки) у віці від 17 до 18 років, які вступили на перший рік навчання Національного університету харчових технологій. До початку педагогічного експерименту, досліджуваний контингент не мав досвіду занять міні-футболом на належному рівні, а характеризувався лише вміннями вуличного футболу і відсутністю знань.

Програма початкової підготовки в міні-футболі включала всі основні види підготовки: теоретичну, загальну і спеціальну фізичну, техніко-тактичну, вольову та психологічну. Заняття відбувалися 2 рази на тиждень тривалістю 90 хв.

Суть теоретичної підготовки полягала в навчанні основним правилам гри, закріпленні знань про порушення, про амплуа гравців, про їх індивідуальну і командну гру, про важливість систематичних тренувань. Основними методами вирішення даних завдань були пояснення, відкриті бесіди, запитання та усне повторення пройденого матеріалу, показ прийомів і технічних дій.

Загальна та спеціальна фізична підготовка будувалися з урахуванням рівня підготовленості студентів першокурсників та носила диференційований підхід. Основними засобами були:

- різновиди ходьби і фізичних вправ в ходьбі;
- різновиди бігу;
- загально-розвиваючі вправи з елементами класичної йоги;
- рухливі ігри, що розвивають спритність та формують ігрове мислення.

Техніко-тактична підготовка мала на меті вирішення завдань контролю та відчуття м'яча, навчання техніці передач, вмінню взаємодіяти з партнерами. Основними технічними елементами було обрано удари, передачі і ведення м'яча, що відпрацьовувалося за допомогою таких вправ:

- передачі внутрішнім і зовнішнім боком стопи, із зупинкою м'яча, в один дотик, в парах, в трійках в русі – зі зміною учасників;
- передачі з різних дистанцій – короткі, середні, довгі;
- удари м'яча у ворота з місця, з розбігу, по рухомому м'ячу, з різних точок майданчика.
- ведення м'яча кроком, бігом, з прискоренням; ведення м'яча з обведенням перешкод; естафети; ведення м'яча в парах; ведення і удар по воротах.

Засобами тактичної підготовки були:

- рухливі ігри та естафети з елементами міні-футболу;
- відпрацювання ігрових ситуацій і тактичних схем;
- двостороння гра в міні-футбол в рамках тренувань.

Вольова і психологічна підготовки мали на увазі навчання студентів дисципліні в команді, протидіяти втомі, трудношам та наполегливій праці, самостійності і самоконтролю в ході тренувань, навчання взаємодіяти з партнерами по команді, суперниками, тренерами, судьями.

Результати дослідження та їх обговорення. Для перевірки ефективності розробленої програми проводилося тестування фізичних здібностей молодих людей. Оцінка здійснювалася за допомогою 6 тестів, які дозволяли оцінити рівень розвитку рухових умінь, характерних для міні-футболу. Тести проводилися три рази: на початку дослідження (вересень 2012 р), Через 4 місяці – проміжний зріз (січень 2013 р) і в кінці (червень 2013 р).

Для оцінки швидкості використовувався тест «Біг на 30 метрів», швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця, координаційних і швидкісних здібностей

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

– «Човниковий біг 4x9 м». Техніко-тактичні вміння оцінювалися за допомогою прямого удару у площину воріт, передачі на точність внутрішньою стороною стопи, ведення м'яча на швидкість з перешкодами.

Аналіз динаміки результатів в тестах «човниковий біг», «ведення м'яча», «біг на 30 м» та стрибка у довжину з місця показав, що у всіх чотирьох тестах з часом величина результатів рівномірно поліпшується. Так результати човникового бігу покращилися на 24 %, ведення м'яча – на 27 %, бігу на 30 м – 31 %, стрибка у довжину з місця – на 22 %.

Зв'язок між етапом тестування і результатом носить майже лінійний характер, за винятком проміжку між другим і третім тестуванням в веденні м'яча і бігу на 30 м, де динаміка більш виражена. Це пов'язано з тим, що в період між першим і другим тестуванням багато часу витрачалося на теоретичну підготовку і початкове розучування технічних елементів.

Аналіз динаміки результатів у тестах «прямий удар у ворота» і «передача м'яча» дозволяє показати, що з часом показники покращуються, відповідно темпи приросту становлять 49 % і 54 %. При цьому, зв'язок між часом і отриманими результатами носить лінійний характер.

Опрацювання отриманих результатів за допомогою метода «критерій Стюдента», який виявив статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) у всіх тестах дозволяє засвідчити ефективність запропонованої програми. Динаміка підвищення результатів супроводжувалася великою тратою часу на теоретичну підготовку, розучування окремих технічних елементів протягом першого і другого етапу початкової підготовки.

Ефективність розробленої програми, що виражається, по-перше, в поліпшенні всіх фізичних здібностей, характерних для міні-футболу і відсутністю негативної динаміки у студентів першого року навчання, а по-друге, появі потенційних можливостей для подальшого розвитку рухових вмінь і навичок.

Основні висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Аналіз та обговорення результатів дослідження дозволяють стверджувати, що студенти, які вступають на перший курс навчання до вузів, обираючи міні-футбол як засіб фізичного виховання, потребують належної початкової підготовки з даного виду спорту, оскільки саме бажання займатися міні-футболом, ще не гарант належної підготовленості в даній спортивній грі.

Установлено, що студенти першого року навчання здатні підвищити свої фізичні здібності і освоїти базові навички гри в міні-футбол в умовах занять, визначених запропонованою програмою початкової підготовки.

Результати педагогічного експерименту підтвердили позитивний вплив програми початкової підготовки з міні-футболу, що підтверджує ефективність її застосування для студентів першого року навчання у непрофільному вузі.

Перспективним напрямом досліджень є розробка та перевірка ефективності загальної програми навчання з міні-футболу, яка буде враховувати особливості студентів протягом всього навчання у непрофільному вузі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алиев Э.Г. Организационные проблемы развития мини-футбола (футзала) в вузах / Э.Г. Алиев, Д.В. Федяев, А.А. Деми // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 4. - С. 7-10
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопот. - Изд. 2-е, перераб. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
3. Залойло В.В. Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе / Залойло В.В // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 5. - С. 50-53.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

4. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков [и др.]. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 220 с.
5. Мутко, В.Л. Мини-футбол в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. Томаров С.А. Интенсификация учебного процесса по физическому воспитанию специализации "мини-футбол" студентов технического вуза / Томаров С.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 4 (62). - С. 102-106.

АНОТАЦІЇ

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ В МІНІ-ФУТБОЛІ

Тарас Шпичка, Олена Хотенцева, Олександр Розпутній, Валерій Данилюк
Національний університет харчових технологій

Представлено результати ефективності програми початкової підготовки студентів першого року навчання в міні-футболі. Установлено, що студенти першого року навчання здатні підвищити свої фізичні здібності і освоїти базові навички гри в міні-футбол в умовах занять, визначених запропонованою програмою початкової підготовки.

Результати педагогічного експерименту підтвердили позитивний вплив запропонованої програми з міні-футболу, що підтверджує ефективність її застосування для студентів першого року навчання у непрофільному вузі.

Ключові слова: студент, міні-футбол, підготовка.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Тарас Шпичка, Елена Хотенцева, Александр Розпутний, Валерий Данилюк
Национальный университет пищевых технологий

Представлены результаты эффективности программы начальной подготовки студентов первого года обучения в мини-футболе. Установлено, что студенты первого года обучения способны повысить свои физические способности и освоить базовые навыки игры в мини-футбол в условиях занятий, определенных предложенной программой начальной подготовки.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили положительное влияние предложенной программы по мини-футболу, что подтверждает эффективность ее применения для студентов первого года обучения в непрофильном вузе.

Ключевые слова: студент, мини-футбол, подготовка.

FEATURES PREPARE STUDENTS FIRST YEAR OF THE MINI-FOOTBALL

Taras Shpychko, Helen Hotentseva, Alexander Rozputniy, Valery Danyluk
National University of Food Technologies

The results of the effectiveness of the program of initial training students in the first year of mini-football. Established that first year students can improve their physical abilities and master the basic skills of the game of indoor soccer in the conditions of employment set out the proposed program of initial training.

Results pedagogical experiment confirmed the positive impact of the proposed program of indoor soccer, confirming the effectiveness of the application for the first year students in college.

Key words: student, mini football, training.