

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К КОНТРОЛЮ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Наталья Носова

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

На основании анализа специальной научно-методической литературы, а также собственных исследований, в статье обосновывается разработанная методика контроля пространственной организации тела школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, пространственная организация тела школьников, биогеометрический профиль осанки.

MODERN APPROACHES TO THE CONTROL OF SCHOOLCHILD'S BODY SPATIAL ORGANIZATION IN THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS.

Natalia Nosova

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Based on the analysis of special scientific and methodical literature, as well as their own research, article explains the developed method of control of the spatial organization of the body of schoolchildren's.

Key words: physical education, schoolchild's body spatial organization, posture's biogeometrical profile.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАСОБАМИ МІНІ- ФУТБОЛУ

Павло Оксьом, Микола Кобозев, Віктор Азаренков, Лариса Бережна

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Національна система вищої освіти повинна бути спрямована на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. Неможливо зміцнювати державність України, проводити інтеграцію її у світове співтовариство і при цьому не реформувати національну систему вищої освіти. Система фізичного виховання як одна із важливих складових системи освіти також потребує змін і доповнень, вироблення нової концепції розвитку відповідно до тих соціальних та економічних змін та умов, які стались в Україні. Необхідність радикальної перебудови фізичного виховання його оздоровчо-спортивної спрямованості продиктована відмовою від установленого остаточного принципу матеріально-технічного, кадрового та фінансового забезпечення.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів, як свідчать нормативні документи [9,10], є розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

З нашої точки зору, серед великої когорти ігрових видів спорту міні-футбол є одним з найуніверсальніших засобів для вирішення основних завдань фізичного виховання студентської молоді, при чому як для юнаків так і дівчат. Завдяки своїй доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику міні-футбол в останні два десятиріччя найбільш стрімко серед інших ігрових видів спорту набирає обертів і стає все більше популярним серед студентської молоді. Міні-футбол невибаглива гра. В нього можна грати на баскетбольних і гандбольних майданчиках, у спортивних залах, у хокейній коробці (влітку) та на футбольному полі (поперек поля з його половин), а також на будь-якій місцевості, при необхідності за спрощеними правилами. Розміри майданчика також можна вибирати виходячи з того, що є в наявності з матеріально-технічної

бази, а також з кількості тих, хто займається. Міні-футбол – дуже емоційна гра, що весь час проходить у швидкому темпі, приваблює не тільки юнаків, але і дівчат стрімким бігом, швидкою зміною техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, непередбачуваністю їх дій у кожному ігровому епізоді. Гра в міні-футбол змушує кожного гравця щосекунди брати участь у боротьбі за м'яч, або за позицію на майданчику, вимагає від гравців відмінного оволодіння технікою, уміння добре орієнтуватись і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору. В той же час міні-футбол це не такий атлетичний і жорсткий вид спорту як сучасний футбол. Все це сприяє тому, що міні-футбол, як досить інтенсивна, захоплююча і видовишна гра, добре прижився перш за все у студентському середовищі. У багатьох вищих навчальних закладах України міні-футбол включений в програму різноманітних студентських змагань, працюють спортивні секції з цього виду спорту, створені як чоловічі так і жіночі команди, що виступають в змаганнях різного рівня. Викладачі вищої школи все частіше використовують у своїй роботі зі студентами засоби міні-футболу з метою підвищення рівня рухової активності та інтересу студентів до занять з фізичного виховання. Особливо важливо, що великий об'єм рухів у міні-футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Беручи участь у грі, студенти непомітно для себе переносять значне фізичне навантаження, виконання якого в інших умовах, за інших обставин було б пов'язане з прикладанням значних вольових зусиль. Як показала практика[2,3,4,5, 6,7,8,11]. Використання міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студенток вищого навчального закладу повністю себе виправдовує, оскільки сприяє виконанню основних завдань фізичного виховання та підвищує рівень здоров'я студенток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дуже велика низка науковців вивчали проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання та зокрема можливості використання міні-футболу як універсального, надзвичайно емоційного і захоплюючого виду спорту у фізичному вихованні студентської молоді [1,2,3,8,11].

Красу та привабливість міні-футболу, який з'явився зовсім недавно і стрімко розвивається в останні роки, одним з перших оцінив С.М. Андреев [1]: «Міні-футбол – гра дуже приваблива, захоплююча. Граючи в міні-футбол, кожен значно частіше, ніж, скажімо у футболі торкається м'яча і приймає участь у змагальних ігрових діях. Та і голів у міні-футболі забивається набагато більше. Є у «молодшого брата» футболу і інші чесноти. Міні-футбол невибагливий. У цю гру можна грати на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців у командах. Словом можна сміливо стверджувати, що міні-футбол – це універсальна гра, немов спеціально створена для загального захоплення. Нині міні-футбол виріс з коротких штанів і одержав загальне визнання. Він став ще кращим і привабливішим. У США і Канаді міні-футбол називають «індор-соккер», тобто зальний футбол. Немало прихильників «ташен-футболу» іншими словами «кишенькового футболу» у Німеччині. В Голландії «молодший брат» носить назву «цаал-футбол», в Бразилії – «футбол де салон». Проведення чемпіонатів світу показало, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту. За допомогою систематичних занять мін-футболом можна розвивати не тільки швидкість, спритність, силу і витривалість, а ще й такі риси характеру, як взаємодопомога, колективізм, відповідальність, почуття поваги до суперників. Гра в міні-футбол ставить до своїх прихильників достатньо високі вимоги. Невеликі розміри ігрового майданчика змушують усіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападаючі в ході гри часто виконують роль захисників, а гравцям оборони, котрим доводиться

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

періодично вклинюватися в захисні порядки суперників, треба вміти діяти як нападаючим. Одним словом, кожен гравець у міні-футболі в повній мірі повинен володіти і прийомами відбору м'яча, і хлистким ударом по воротах, і різноманітними фінтами».

Як відзначає В.В. Кравцов [2], гра в міні-футбол дуже емоційна, проходить весь час у швидкому темпі. Гра змушує щосекунди приймати участь у боротьбі за м'яч кожного гравця, перевіряє здатність усіх без винятку вміло взаємодіяти в умовах тісної опіки захисників і невеликих розмірах ігрового майданчика. Кожен гравець у міні-футболі значно частіше торкається м'яча, кожен футболіст повинен діяти з повною віддачею сил, встигаючи захищати свої ворота і атакувати ворота суперників. Крім того, при грі в міні-футбол, м'яч практично весь час знаходиться у грі, яка проходить без вимушених і втомлюючих зупинок.

А.Ф. Поляков [8] констатує, що в останнє десятиріччя, серед ігрових видів спорту, міні-футбол стрімко набирає обертів і стає все більш популярним. В міні-футболі приваблює стрімкий біг, швидка зміна техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, а також непередбачуваність їх дій. Усе це змушує глядачів слідкувати за грою протягом усього матчу. Гра наскільки захоплює і гравців, і глядачів, що здається, вона пролітає без усяких зусиль в одну мить. Підводячи підсумки А.Ф. Поляков відзначає, що міні-футбол студентської молоді є грою захоплюючою, цікавою і необхідною для зміцнення їх здоров'я та рекомендує гру в міні-футбол впровадити в навчально-педагогічний процес кафедр фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів [8].

А.А. Смірнов [11] відзначає, що міні-футбол особливо добре прижився в студентському середовищі і в останні роки стрімко розвивається завдяки його доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. У США і Канаді більшість гравців – це студенти університетів і коледжів, в Італії – їх майже половина. А.А. Смірнов називає міні-футбол студентським видом спорту та відзначає, що перевага використання міні-футболу перед великим футболом заключається в тому, що міні-футбол потребує менше матеріальних витрат і в нього можна грати круглий рік, тоді як змагання з футболу проводяться в основному в літній час, коли у студентів канікули. При проведенні спортивних змагань у вищих навчальних закладах найпопулярнішим видом у студентів є міні-футбол, так що за «малим» футболом – велике майбутнє [11].

Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивної зали, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенню обміну речовин в організмі. Міні-футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. В процесі занять міні-футболом у студентів формуються ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість[7].

Дослідження виконано за планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка на 2010-2015 рр. в рамках теми «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», номер державної реєстрації 111U005736.

Мета дослідження – визначити ефективність використання міні-футболу в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищого педагогічного

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

навчального закладу з метою оптимізації та досягнення завдань фізичного виховання.

Завданнями дослідження були:

1) Визначити головні складові та умови, що сприяють оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу.

2) Дослідити вплив занять міні-футболом на рівень фізичної підготовленості, рухової активності, розумової та фізичної працездатності, а також на рівень фізичного здоров'я студенток.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Всього було задіяно 240 студенток віком від 17 до 21 року, з них 186 студенток брали участь у констатуючому експерименті і 54 – у формуючому (27 склали експериментальну групу – ЕГ і 27 – контрольну групу – КГ). Заняття уз КГ проводились за традиційною методикою. В ЕГ було запроваджено розроблену методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу. Ефективність запропонованої методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу оцінювалась шляхом порівняння показників фізичної підготовленості, рухової активності, розумової працездатності, фізичного здоров'я та ставлення до запропонованої методики проведення занять з фізичного виховання студенток контрольної та експериментальної груп.

Виклад основного матеріалу. На основі встановлених нами на попередніх етапах дослідження функціональних, соматичних та інших показників, ми розробили методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу. Специфіка побудови навчального процесу за розробленою нами методикою, що сприяла оптимізації фізичного виховання полягала в наступному: поетапна побудова навчального процесу (навчальний рік, терміном 32 тижні, складався з 5 етапів), послідовність використання етапів, концентроване використання засобів фізичного виховання, урізноманітнення навчального процесу, самостійна робота студенток, регулярний контроль рівня фізичної підготовленості (РФП).

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дозволив констатувати, що у студенток ЕГ відбулося вірогідне покращення результатів рухових тестів ($p < 0,05$) за винятком вправи на гнучкість ($t = 0,19$; $p > 0,05$). В ЕГ кількість студенток з високим та вищим за середній РФП збільшилась на 11,1% та 14,7%, а з середнім та нижчим за середній РФП зменшилась на 11,2% та 14,8% відповідно, а в КГ – навпаки, з високим РФП – зменшилась на 50,0%, а з нижчим за середній – збільшилась на 12,5%.

За час педагогічного експерименту у студенток ЕГ відбулися достовірні зміни показників фізичного здоров'я за силовим індексом, життєвим індексом, індексом Робінсона, індексом Руф'є. Студентки ЕГ суттєво покращили рівень фізичного здоров'я (РФЗ): на 66,6% зросла кількість студенток з вищим за середній РФЗ, а з низьким РФЗ – зменшилась на 50,0%, проти 50,0% і 20,0% відповідно в КГ.

Результати анкетування свідчать, що 76,6% студенток ЕГ подобається займатись за запровадженою методикою, не зовсім задоволені – 19,5%, не задоволені – 3,9%. В КГ заняття традиційного характеру подобаються 20,0% студенток, майже 50,0% - подобаються частково, 30,0% - заняття не подобаються. На «відмінно» зміст занять в ЕГ оцінюють 50,0% студенток, на «добре» - 30,0%, в КГ на «відмінно» та «добре» зміст занять оцінюють 18,5% та 9,4% студенток

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

відповідно. Понад 90,0% студенток ЕГ мають високий та середній рівень інтересу до занять за запропонованою нами методикою з використанням засобів міні-футболу.

Більше 50,0% студенток ЕГ мають бадьорий настрій, а більше 30,0% - посередній настрій під час занять. Разом з тим, 48,0% студенток КГ мають пригнічений настрій під час занять фізичним вихованням. Позитивні емоції на заняттях засвідчили 47,0% студенток ЕГ, невизначені – 29,7%, подвійні – 18,7%, негативні у 4,6% студенток. В КГ позитивні емоції у 7,8% студенток, невизначені – у 26,6%, подвійні – у 23,4%, негативні – у 42,2% студенток.

Найважливішими мотивами відвідування занять студентки ЕГ назвали: зміцнення та збереження здоров'я, формування гарної статури, спортивні досягнення студентів-спортсменів, тоді як студентки КГ в числі найважливіших мотивів зазначили: отримання залікової оцінки, активізація розумової діяльності, зміцнення та збереження здоров'я.

Обсяг загальної рухової активності ЕГ збільшився на 32,%, фізкультурно-оздоровчої – на 42,6%, а в КГ – навпаки зменшився 6,6%. Встановлено позитивну зміну показників розумової працездатності в ЕГ: кількість переглянутих знаків в середньому на 9,6 знаків ($p < 0,05$), коефіцієнт точності виконаної роботи – на 0,12 ум. од. ($p < 0,05$), коефіцієнт продуктивності роботи – на 6,2 ум. од. ($p < 0,05$). В КГ показники розумової працездатності практично залишились без змін, а в кількості переглянутих знаків та в коефіцієнті точності роботи зменшились в середньому на 0,9 знаків і на 0,01 ум. од. відповідно.

Висновки. Таким чином, отримані дані дають підстави стверджувати:

1) Розроблена нами методика фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу, що включала поетапну побудову навчального процесу, послідовність використання етапів, концентроване використання засобів фізичного виховання, урізноманітнення навчального процесу, самостійну роботу та регулярний контроль РФП сприяла оптимізації процесу фізичного виховання студенток.

2) Міні-футбол є діючим засобом фізичного виховання студенток та одним з найбажаніших для них видом спорту. Його використання в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу створює позитивний емоційний фон, підтримує гарний настрій та сприяє значним позитивним зрушенням рівня рухової активності, фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, а також рівня фізичного здоров'я студенток.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш детальному вивченні впливу таких методик на стан здоров'я студентів, їх соціальну та громадянську активність, взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев. – М. : Сов. спорт, 1989. – 47с.
2. Кравцов В.В. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий студентов занимающихся футзалом / В.В. Кравцов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ, 2002. - №4. – С. 51 – 54.
3. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П.М. Оксьом. – Харків, 2008. – 20 с.
4. Оксьом П.М. Динаміка розвитку фізичних якостей у студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом гри в міні-футбол / П.М. Оксьом

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НФВ «Українські технології», 2005. – Вип. 9. – Т.4. – С. 161 – 166.
5. Оксьом П.М. Тестування фізичної підготовленості студенток, що займаються міні-футболом під час навчання у вищому навчальному закладі / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков // наук.- практ. журнал « Спортивний вісник Придніпров'я». – 2010. – №3. – С. 93 – 96.
 6. Оксьом П.М. Міні-футбол як ефективний засіб реалізації варіативного компоненту в фізичному вихованні студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков, Ю.М. Кондратенко, Л.І. Бережна // наук.-метод. журнал «Теорія і практика фізичного виховання». – 2010. - №1. – С. 126 – 131.
 7. Оксьом П.М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, О.В. Шумаков // Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2007. – С. 55 – 57.
 8. Поляков А.Ф. Мини-футбол – игра для студенческой молодежи / А.Ф. Поляков // Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре в учебных заведениях: Матер. междунаучно-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129 – 130.
 9. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – К.: Мін. освіти і науки України, 2003. – 20с.
 10. Про Концепцію фізичного виховання в системі освіти України: Рішення Колегії Міністерства освіти України від 23 січня 1997р. №7/6 – 18. – К., 1997. – 14с.
 11. Смирнов А.А. Мини-футбол – студенческий вид спорта / А.А. Смирнов // Проблемы проектирования региональных систем физического воспитания: Тез. док. междунаучно-метод. конф. – Тула, 1997. – С. 262 – 263.

АНОТАЦІЇ

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

Павло Оксьом, Микола Кобозев, Віктор Азаренков, Лариса Бережна
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

У статті висвітлені проблеми використання міні-футболу в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Ключові слова: навчальний процес, міні-футбол, студентки, рівень фізичної підготовленості.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛУ

Павел Оксьом, Николай Кобозев, Виктор Азаренков, Лариса Бережная
Сумской государственной педагогической университете им. А.С.Макаренка

В статье освещены проблемы использования мини-футбола в учебном процессе по физическому воспитанию студенток высшего педагогического учебного заведения.

Ключевые слова: учебный процесс, мини-футбол, студентки, уровень физической подготовленности.

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION SENIOR STUDENTS OF TEACHER TRAINING INSTITUTIONS MEANS INDOOR SOCCER

Paul Oksom, Nicholas Kobozeva, Victor Azarenkov, Larissa Berezhna
Sumy State Pedagogical University. Makarenko

The article tells about the results of using mini-football as in the physical educational process of higher teacher training institution.

Key words: study process, mini-football, female students, level of physical preparedness.