

УДК 796.332:378.145-057.875-055.2

Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І., Скачек А. І.

ОБҐРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ СТУДЕНТОК ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті проведено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження. Виявлено та висвітлено основні особливості жіночого організму та відзначено необхідність їх урахування під час занять футболом (міні-футболом) студенток вищих навчальних закладів. Відзначається, що заняття міні-футболом позитивно впливають на рухову активність, що є найнеобхіднішою складовою процесу збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, в тому числі і жіночого студентського контингенту. Результати вивчення літературних джерел показують, що міні-футбол є діючим засобом фізичного виховання студентської молоді, причому як для хлопців, так і для дівчат. У дослідженні не виявлено факторів, що вказують на негативний вплив занять міні-футболом на організм студенток.

Ключові слова: обґрунтування, рухова активність, студентки, міні-футбол, фізична підготовленість, диференційований підхід.

Постановка проблеми. Своєрідним феноменом кінця ХХ – початку ХХІ сторіччя є повний успіх жінок у освоєнні жіночого футболу. Жіночий футбол стрімко увійшов у програму Олімпійських ігор, регулярно проводяться чемпіонати світу та Європи з цього виду спорту. Жіночий міні-футбол, який по суті є спрощеним варіантом футболу, з успіхом використовується у навчально-виховному процесі учнівської та студентської молоді. Міні-футбол немов спеціально створений для культивування серед студентської молоді й органічно інтегрувався в систему фізичного виховання вищих навчальних закладів [3, 6, 7, 9]. Без значних фінансових вкладів, дорогої спортивної форми та інвентаря, в умовах вищих навчальних закладів України міні-футболом успішно займаються як студенти, так і студентки.

Досягнення мети занять із студентками, що займаються міні-футболом, неможливе без використання диференційованого гендерного розподілу засобів і методів спортивного тренування з урахуванням знань про особливості будови жіночого організму. Зазначене і зумовило пошук даних, які допоможуть розв'язати дану наукову проблему.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Можливості використання міні-футболу у фізичному вихованні студентської молоді висвітлено в роботах цілого ряду науковців [3, 6, 7, 9, 10]. Аналізуючи ці та ряд інших робіт, можна сказати, що міні-футбол надзвичайно добре прижився в студентському середовищі, не тільки в США, Канаді, країнах Європи, а й в Україні, в нього з успіхом грають не тільки студенти, а й студентки. У різний час проблему освоєння жінками футболу (міні-футболу) розглядали Л. П. Федоров [12], В. В. Соломонко, Г. Л. Лисенчук, О. В. Соломонко [10], П. М. Оксьом [6], І. П. Каліта, Д. М. Тівілік та ін. [2], Л. В. Мутко, С. М. Андреев та ін. [5]. Науковцями відзначається, що міні-футбол належить до універсальних видів спорту, заняття яким сприяють різнобічному фізичному розвитку людини, забезпечують оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат, покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем та сприяють обміну речовин в організмі. Узагальнюючи погляди науковців, можна сказати, що успішність в освоєнні студентками міні-футболу буде залежати від того, як добре тренер, викладач чи педагог-організатор буде враховувати особливості жіночого організму при плануванні та проведенні занять, тренувань і змагань з цього виду спорту.

Основною метою нашого дослідження було визначення основних особливостей будови органів та систем організму жінок з метою їх врахування під час занять, тренувань, змагань з міні-футболу студенток вищих навчальних закладів.

Для досягнення поставленої мети був використаний такий метод дослідження, як теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. У своїй науковій роботі І. П. Каліта, Д. М. Тівілік, В. В. Соломонко [2] відзначають, що заняття жінок футболом (міні-футболом) можливе лише за умови, що під час занять тренер враховуватиме особливості, притаманні їхньому організму. Жіночий організм відрізняється від чоловічого будовою тіла, особливостями функціонування окремих органів та систем, пристосуванням до м'язових навантажень, своєрідністю роботи над розвитком рухових якостей. У жінок

менша вага тіла, ширина плечей, довжина рук і ніг та ширший таз, ніж у чоловіків. Вони менші на зріст. У жінок нижче, ніж у чоловіків, розташований загальний центр ваги, що сприяє кращому виконанню вправ у рівновазі з упором на нижні кінцівки. Особливості у будові тіла кожної статі проявляються вже у дитячому віці. Якщо, скажімо, у 7-8-річному віці зріст у дівчат та хлопчиків майже однаковий, то у 12-річному – дівчата випереджають хлопчиків, а в 15-річному – навпаки. Швидкий ріст дівчат призводить до більш раннього (на 1,5 роки) настання статевої зрілості [10].

У роботах [8, 11] показано, що статеві різниці наявні і в будові хребта. У жінок відносно коротший, ніж у чоловіків, грудний і довший шийний і поперековий відділи. Завдяки цьому, хребет значно рухоміший. Більшій рухливості хребта також сприяє підвищена еластичність зв'язкового апарату.

М'язова маса у жінок менша, ніж у чоловіків. Ця відмінність найбільш помітна в період з 16 до 30 років, однак вона мінімальна до періоду статевого дозрівання і в період статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів в процесі розвитку м'язової сили. Фахівцями встановлено, що максимально м'язова сила зростає в період від 20 до 30 років. І під впливом тренувань хоч і збільшується, однак ріст не досягає рівня, характерного для чоловіків. У жінок м'язова сила зростає меншими темпами (приблизно на 50%), ніж у чоловіків [4].

Статеві розходження впливають на діяльність серцево-судинної й дихальної систем [8, 10, 11]. У жінок менша вага серця і розміри серцевих порожнин. Середня маса серця у жінок – 230 г, що помітно менше, ніж у чоловіків (366 г). Робота серця у жінок характеризується більшою частотою серцевих скорочень і меншою величиною артеріального тиску. Під впливом систематичних тренувань у жінок відбувається зниження частоти пульсу і різниці в частоті пульсу обох статей вирівнюється, але невеликий розходження з чоловіками все ж зберігаються, хоча й трохи згладжуються, але ударний і хвилинний об'єм крові у жінок залишається меншим. При виконанні фізичної роботи хвилинний об'єм крові у жінок становить 25 л, тоді як у чоловіків – 37 л [10]. У жінок нижча й аеробна та анаеробна спроможність організму. Найвища величина максимальної потреби кисню припадає на 20-30 років, і в зв'язку з цим у жінок обмежені можливості роботи в умовах недостачі кисню. У міру старіння організму величина кисневого боргу у жінок зменшується. Статеві розходження в будові органів дихання виражаються в будові дихальних шляхів, у величині легеневої об'ємів. У жінок менша загальна ємність легенів, їхня життєва ємність, функціональна залишкова ємність; менший резервний обсяг видиху, ємність вдиху [10]. Максимальна легенева вентиляція також на 20-30 % менша, ніж у чоловіків, але в перерахунку на 1 кг ваги ця різниця досягає 6 %. У жінок трохи вища частота дихання, менші глибина й хвилинний об'єм дихання, менше споживання кисню. Статеві розходження впливають на характер змін функцій дихання і кровообігу. Так, при виконанні рівної з чоловіками роботи у жінок відзначається більш виражене напруження серцевої діяльності й підвищення легеневої вентиляції, частоти і глибини дихання. Отже, обмежена фізична працездатність осіб цієї статі зумовлена меншими аеробними та анаеробними можливостями організму. У жінок ефективність роботи досягається при менших, ніж у чоловіків, навантаженнях. Оскільки у них величина резервної лужності крові менша, то й працездатність під час виконання циклічних вправ різної інтенсивності менша [8, 10, 11].

За даними біологічних досліджень З. А. Гасанової [1] було встановлено, що жіночий організм більш чутливий до перетренованості, ніж чоловічий, що пов'язано з гормональною системою і може призвести до порушення вегетативних функцій. Крім того, у процесі фізичного виховання та спортивного вдосконалення жінок слід враховувати особливості, пов'язані з функцією материнства. Органи малого таза жінок чутливі до різних рухів, поштовхів передусім тоді, коли вони до них не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньочеревний тиск, що часто спричиняє зміщення матки [2, 11]. На заняттях з міні-футболу необхідно широко використовувати вправи, які розвивають м'язи черевної стінки тазового дна, укріплюють кістки тазу, виключити вправи, пов'язані з систематичним підвищенням внутрішнього тиску, значним потрясінням тіла. Бажано грати в безконтактний футбол (міні-футбол), як цього вимагають правила гри. На тренуваннях жінки не повинні піднімати важку вагу, заборонені різкі поштовхи та потрясіння, упори, віджимання, виси на руках тощо. Усе це може змінити нормальне положення малого таза, що впливає на дітородну функцію [2].

Важливо враховувати й фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі жінок у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої секреції, тобто з менструальним циклом. Менструація триває 3-6 днів і повторюється періодично (через 28-30 днів). З'являється в 11-14 років, а в окремих випадках і раніше. У різні періоди менструального циклу спостерігаються зміни працездатності окремих функцій організму.

У передменструальний період підвищується збудження нервової системи, зростає частота пульсу, збільшується артеріальний тиск. Такі явища інколи супроводжуються погіршенням самопочуття, головним болем. На окремих етапах менструального циклу працездатність характеризується різною пристосованістю до м'язових навантажень. Рівень прояву швидкісних, силових і швидкісно-силових можливостей протягом менструального циклу неоднаковий. Найгірші спортивні результати спостерігаються в перші дні менструального циклу, а також на 13-14-й день. В передменструальний період (на 1 день) і безпосередньо після закінчення менструації після фізичних навантажень

спостерігається уповільнення відновлювальних процесів. Чималі тренувальні навантаження, часті і сильні емоційні переживання можуть призвести до затримки статевого дозрівання [10]. В менструальний період не можна допускати різкого охолодження, купання в холодній воді, душі. Заняття тренуванням жінок без порушень менструального циклу дозволяється зі значними зниженнями навантажень і зміною їх характеру. Участь у змаганнях – у виключних випадках [2]. Отже, у процесі спортивних тренувань жінок потрібно враховувати фізіологічні зміни, що відбуваються в їх організмі.

В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко [10] відзначають, що методика роботи над розвитком рухових якостей жінок не відрізняється від методики роботи над поступом тих самих якостей у чоловіків. Жінкам властиве високорозвинене відчуття ритму, вони дуже гнучкі, пластичні, успішно оволодівають складною координацією рухів, тобто прийомами техніки гри, зокрема складними. Маючи подовжений хребет і трохи коротші нижні кінцівки, жінки легше виконують вправи на рівновагу, вони витриваліші в єдиноборствах, на землі та в повітрі, краще засвоюють фінти. Водночас, сила їхніх ударів по м'ячу значно поступається силі ударів чоловіків.

У жінок гірші показники простих і складних реакцій, зокрема реакцій з вибором. Це означає, що у них дещо уповільнені сприйняття ігрових ситуацій, вибір рішень, що безперервно змінюються під час гри, а це, як відомо, часто буває причиною тактичних помилок. Жінки трохи більше часу витрачають і на виконання ігрових дій, особливо на обмеженому просторі поля або в умовах скупченості гравців. Зменшена швидкість пересувань потребує узгоджених взаємодій партнерів по команді, особливо в передачах м'яча на короткі та середні відстані. Це призводить до зниження темпу гри, причиною чого є обмеженість працездатності жінок.

Дослідження показує, що жіночий організм менш досконалий, ніж чоловічий, однак це лише підкреслює необхідність врахування особливостей жіночого організму при плануванні занять з міні-футболу.

Висновки

1. Міні-футбол надзвичайно добре інтегрувався у студентське середовище і ним з успіхом займаються не тільки студенти, а й студентки вищих навчальних закладів.

2. Для ефективного проведення занять, тренувань та змагань з міні-футболу зі студентками вищих навчальних закладів необхідно враховувати особливості, притаманні жіночому організму.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці методик, які б враховували статево диференціацію та гендерні особливості студенток під час проведення усіх форм роботи з міні-футболу у вищих навчальних закладах.

Використані джерела

1. Гасанова З. А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З. А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 18-22.
2. Каліта І. П. Особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат) / І. П. Каліта, Д. М. Тівілік, В. В. Соломонко // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи : тези доп. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2001. – 247 с.
3. 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.
4. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
5. Мутко В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2007. – 264 с.
6. Оксьом П. М. Формування професійно важливих якостей студенток вищого педагогічного навчального закладу в процесі занять міні-футболом / П. М. Оксьом, М. М. Кобозев, В. М. Азаренков, Л. І. Бережна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 330 – 336.
7. 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. междунауч. научно-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129–130.
8. Похоленчук Ю. Теоретичне і практичне обґрунтування особливостей побудови навчально-тренувального процесу жінок-спортсменок / Ю. Похоленчук, В. Махов, Т. Тищенко // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 33-37. – № 3. – С. 39-42.
9. Смирнов А. А. Мини-футбол – студенческий вид спорта / А. А. Смирнов // Проблемы проектирования региональных систем физического воспитания: тез. докл. междунауч. конф. – Тула, 1997. – С. 262–263.

10. Соломонко В. В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
11. Солоненко О. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / О. Солоненко // Олимп. – 2005. – № 2. – С. 28–29.
12. Федоров Л. П. Теоретико-методологические основы женского спорта / Л. П. Федоров. – Санкт-Петербург: гос. тех. ун-т, межвуз. центр по физ. культуре. – СПб. : СПбГТУ, 1995. – 17 с.

Oksom P. M., Azarenkov V. M., Berezhnaya L. I., Skachek A. I.

JUSTIFICATION THE FEATURES OF GOING FOR MINI FOOTBALL OF FEMALE STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article is devoted to the possibilities of mini-football female students in higher education. The analysis of scientific-methodical and special literature on the study was made.

It is revealed that the female body is different from the male physique, especially the functioning of individual organs and systems, adaptation to muscle loads, original work on the development of motor characteristics.

It should be underlined that during sports training of women it must be taken into account the peculiarities of the female body and physiological changes that occur in it under the influence of sports training.

The scientists note that the method works on the development of motor skills of women not fundamentally different from the methods of work on the progress of the same qualities in men.

During the classes and training in mini-football is necessary to use exercises to develop the muscles of the abdominal wall pelvic floor, strengthening the pelvic bones, avoid exercises related to the systematic increase in internal pressure, a significant shock body. It is advisable to play non-contact football (mini-football), as required by the rules.

In training students do not have to lift a heavy weight, prohibited sharp jolts, shocks, stops, hang on hands and other exercises that can change the position of the pelvis and affect future fertility.

Analysis of the major systems of the women, according to the scientific literature concerning the possibility of playing football (mini – football) shows that the female body is less perfect than men.

The article emphasizes the need to consider the features of the female body in the organization of work and training process of the mini-football with students of higher educational institutions.

Key words: *justification of moving activity, students, mini-football, physical readiness, differentiated approach.*

Стаття надійшла до редакції 01.04.2016 р.