

УДК 796.015.132.412-057.875

Луценко Р.В.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

У статті досліджено показники фізичної підготовленості студентів під час занять з фізичного виховання засобами міні-футболу. Таким чином, ми можемо констатувати, що впровадження спеціальної програми у значній мірі підвищить функціональні можливості студентів, які займалися на заняттях зі спортивною спрямованістю, а саме заняття міні-футболом. Суттєво поліпшилося якісне оцінювання фізичної підготовленості: швидкість (біг 100 м, с) – 4 бала; витривалість (біг на 3000 м, с) – 3 бала; спритність (біг 4 x 9 м, с) – 4 бала, силова витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів) – 5 балів, швидкісно-силової якості (стрибок в довжину з місця, см) – 3 бали; гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см – 4 бала.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, міні-футбол.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. В сучасній Україні як такої, яка мріє бути членом Європейського Союзу, однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я сучасної студентської молоді [9]. Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо захворювань як гіподинамія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання розпорядку дня [2]. В наш час, в епоху сучасних технологій та комунікацій, мережі Інтернет, студентська молодь має чималу інформацію щодо значення фізичного виховання в збереженні та зміцненні здоров'я, покращення фізичного стану, підвищенні фізичної працездатності та удосконалення фізичних якостей, але все одно більшість сучасних студентів мають низькі показники фізичної підготовленості [3].

Науковці (О. О. Малімон, 1999; М. В. Курочкіна, 2000; І. Р. Боднар, 2000; Т. Ю. Круцевич, 2008) доводять, що існуючі методи оптимізації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах не достатньо радикальні щодо підвищення рівня фізичної підготовленості, рівня здоров'я та покращення мотивації сучасних студентів до занять фізичними вправами.

Вивчення інтересів та мотивації покращення фізичного стану сучасної студентської молоді є предметом багатьох здобутків науковців [4, 5, 7]. Різноманітність видів фізкультурно-оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання вимагає відмови від традиційної системи фізичного виховання, яка існувала ще за часи радянського союзу, та створення програм трендових та популярних видів спорту серед студентства, які будуть враховувати патріотичні, національно-культурні традиції, матеріальну базу окремого навчального закладу, враховувати мотивацію сучасних студентів та особливості майбутньої професії. Науковці (О. Б. Дуліба, 2000 (ритмічна гімнастика); А. І. Драчук, 2001 (баскетбол); В. В. Романенко, 2003 (аеробіка); Д. І. Цись, 2015 (волейбол); Н. О. Хлус, 2015 (степ-аеробіка)) підтвердили доцільність та ефективність занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Серед сучасних студентів північного регіону України особливо популярний вид спорту – міні-футбол (це пояснюється кліматичними умовами регіону) [8]. Дослідники досить детально дослідили міні-футбол як вид спорту та засіб покращення фізичного стану студентів ВНЗ (С. М. Андрєєв, 1989; А. А. Смірнов, 1997; В. В. Кравцов, 2002; А. Ф. Поляков, 2002;). Потрібно зазначити, що в силу об'єктивних і суб'єктивних причин міні-футбол, як ефективний засіб підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та підтримання постійного інтересу до занять, не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Мета дослідження: дослідити та експериментально перевірити ефективність спеціальної програми з міні-футболу під час занять з фізичного виховання студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.8 "Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення" (номер державної реєстрації 0111U000192).

Дослідження проводилось впродовж 2015–2016 н.р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У ньому прийняло участь 30 студентів факультету технологічної освіти віком 18–19 років, віднесені до основної медичної групи. Було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=15 осіб), де студентам було запропоновано займатись за спеціальною програмою з міні-футболом під час занять з фізичного виховання та контрольну (КГ, n=15 особи), де студенти займались за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання.

Спортивно-педагогічне тестування включало контрольні вправи, які широко застосовуються в навчальному процесі з фізичного виховання [1]. Вибрані контрольні випробування забезпечили всебічний аналіз показників фізичної підготовленості студентів. Оцінювання результатів тестування проводилося за регіональними оцінними таблицями [6]. У систему контролю входили спеціальні тести, які дозволяли отримувати інформацію про зміни, що відбувалися з фізичною підготовленістю студентів під час дослідження.

Систему контролю склали наступні 6 тестів:

1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи – тест для оцінювання рівня розвитку сили; 2) біг на 3000 м – тест для оцінювання рівня розвитку загальної витривалості; 3) стрибок у довжину з місця – тест для оцінювання рівня розвитку швидкісно-силових якостей; 4) біг на 100 м – тест для оцінювання рівня розвитку швидкості студентів; 5) човниковий біг 4 x 9 м – тест для оцінювання рівня розвитку спритності; 6) нахил тулуба вперед з положення сидячи – досліджувалася гнучкість тулуба студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Що стосується змін у показниках фізичної підготовленості під впливом експериментальної програми, то тут виявлена значна перевага студентів експериментальної групи ($p < 0,001$; табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної групи (n=15 в кожній групі)

Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи дослід.	$X \pm m$	p
Швидкість (біг на 100 м, с)	ЕГ	ВД	13,90 ± 0,06	< 0,001
		КД	12,82 ± 0,07	
	КГ	ВД	13,82 ± 0,09	> 0,05
		КД	13,71 ± 0,10	
Витривалість (біг 3000 м, с)	ЕГ	ВД	14,40 ± 0,32	< 0,001
		КД	11,52 ± 0,28	
	КГ	ВД	14,18 ± 0,32	> 0,05
		КД	13,56 ± 0,42	
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)	ЕГ	ВД	208,4 ± 1,13	< 0,001
		КД	240,1 ± 1,32	
	КГ	ВД	209,6 ± 1,28	< 0,05
		КД	214,3 ± 1,27	
М'язова сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), разів	ЕГ	ВД	35,60 ± 0,73	< 0,001
		КД	46,94 ± 0,51	
	КГ	ВД	34,54 ± 0,63	< 0,05
		КД	36,48 ± 0,65	
Спритність (біг 4x9 м, с)	ЕГ	ВД	10,32 ± 0,04	< 0,001
		КД	8,02 ± 0,07	
	КГ	ВД	10,11 ± 0,06	> 0,05
		КД	9,88 ± 0,09	
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), см	ЕГ	ВД	13,18 ± 0,27	< 0,05
		КД	16,19 ± 0,62	
	КГ	ВД	12,78 ± 1,23	> 0,05
		КД	13,48 ± 0,89	

Розвиток швидкості. Під час дослідження у студентів ЕГ, які займалися за спеціальною програмою з міні-футболом відбулися значні зрушення ($p < 0,001$) у показнику швидкості бігу на 100 м. У ЕГ швидкість бігу покращилася на 1,08 с (8,4 %).

У студентів КГ, які мали перевагу з даного тесту за вихідними результатами, теж відбулися позитивні зміни, але їх темпи зростання були нижчими, ніж у ЕГ ($p > 0,05$). Оцінка результатів швидкості студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями з вище за середній рівень зріс до високого. У КГ він залишився в межах вище за середнього [6].

Розвиток витривалості. Для оцінювання рівня розвитку витривалості використовувався тест з бігу на 3000 м. Під впливом спеціальної програми з міні-футболу тривалість часу скоротилася на 1,88 хв. (15,6 %). Вірогідність розбіжностей між вихідними і кінцевими результатами студентів ЕГ – $p < 0,001$, у КГ статистично вірогідних змін не відбулося ($p > 0,05$). Оцінювання результатів витривалості студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями з середнього рівня зріс до високого. У КГ він залишився в межах середнього рівня.

Розвиток швидкісно-силових якостей. Як свідчать дані таблиці 1, у студентів ЕГ і КГ виявилася аналогічна картина у розвитку м'язової сили: в обох групах до кінця дослідження відбулися статистично вірогідні розбіжності між вихідними і кінцевими даними, тільки у студентів ЕГ вони були більш значними, ніж у студентів КГ ($p < 0,001$ та $p < 0,05$).

Розвиток силової витривалості. У виконанні тесту на виявлення сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) абсолютна різниця між вихідними і кінцевими результатами у ЕГ становить 5,34 разів, а КГ – всього на 2 рази. Оцінювання результатів розвитку м'язової сили студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями з нижче за середній рівень зріс до рівня вище за середній. Студенти КГ залишилися на рівні нижче за середнього.

Розвиток спритності. Для дослідження спритності був використаний тест – човниковий біг 4 x 9 м. За період наукового дослідження (навчальний рік) швидкість бігу відрізків 4 x 9 м студентів ЕГ зменшилась на 2,3 с (36,1%; $p < 0,001$), що стосується студентів КГ – свої результати покращили всього на 0,23 с.

Розвиток гнучкості. Відомо, що надмірне розтягування зв'язкових структур у невеликій мірі підвищує гнучкість, але збільшує випадки травматизму [9]. Тому для розвитку гнучкості ми приділяли особливу увагу розтягненню м'язово-сухожильних одиниць у межах рухомості суглобів. Для підвищення рухомості у кожному суглобі використовували комплекси вправ, які одночасно впливали на м'язи і суглобові утворення. У комплекси загальнорозвиваючих і спеціальних вправ після розминки включали пасивні і активні рухи, спрямовані в першу чергу на ті суглоби, які частіше всіх травмуються (колінний, гомілковостопний, плечовий), рекомендували студентам ЕГ включати в комплекси спеціальні силові вправи для розвитку гнучкості для щоденних (до 20–30 хв) занять ранковою гімнастикою, що ефективно вплинуло на розвиток гнучкості юнаків ЕГ.

Результати дослідження показали, що розроблена спеціальна програма з міні-футболу дозволила студентам ЕГ значно покращити свою гнучкість ($p < 0,001$): нахил тулуба вперед з положення сидячи зріс на 3,1 см (22,3 %). У студентів КГ, які займалися за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання, також відбулися позитивні зміни, але незначні – на 0,70 см ($p > 0,05$). Оцінювання результатів розвитку гнучкості студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями підвищилася з нижче за середній рівень до середнього. Студенти КГ залишилися на рівні нижче за середнього.

Висновки: Спеціалісти з галузі фізичної культури та спорту зазначають, що одним із головних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Численні дослідження виявили низький рівень фізичної підготовленості студентів та зниження інтересу до занять з фізичного виховання у ВНЗ. Відсутність сформованої потреби студентів в систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають пошуку більш досконалих засобів і методів фізичного виховання, а саме заняття міні-футболом. Таким чином, отримані результати з розвитку основних фізичних якостей повністю підтвердили нашу гіпотезу про те, що впровадження спеціальної програми з міні-футболу у значній мірі підвищує функціональні можливості студентів, які займаються на заняттях зі спортивною спрямованістю. Суттєво поліпшилося якісне оцінювання фізичної підготовленості: швидкість (біг 100 м, с.) – 4 бала; витривалість (біг на 3000 м, с.) – 3 бала; спритність (біг 4 x 9 м, с.) – 4 бала, силова витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів) – 5 балів, швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см) – 3 бали; гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) – 4 бала.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі: Проведене наукове дослідження не претендує на вивчення всіх аспектів фізичного виховання у ВНЗ. Пропонується один із багатьох шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Більш детального дослідження потребує, на нашу думку, вплив спеціальної програми з міні-футболу на стан здоров'я студентів, їх соціальну активність, взаємозв'язок психічного і фізичного здоров'я.

Використані джерела

1. Бондарев Д. В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом / Д. В. Бондарев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. С. Єрмакова. – 2006. – № 1. – С. 125–129.
2. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин. – К. : Олімпійська література, 2004. – С. 3–5.
3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко ; НУФВіСУ. – К., 2007. – 21 с.
4. Драчук А. І. Спортивна спрямованість занять як метод інтенсифікації навчального процесу з фізичного виховання у вузах / А. І. Драчук. – Л. : ЛДІФК, 2001. – С. 63 – 66.
5. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання : підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 12. – С. 320–379.
6. Леонова В. А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону / В. А. Леонова, Н. О. Хлус. – Вінниця : Ландо ЛГД, 2012. – 48 с.
7. Мазур В. Б. Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів педагогічного інституту / В. Б. Мазур // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали II Регіон. наук.-практ. конф. – Л., 2000. – Ч. 1. – С. 15–16.
8. 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. 54–58.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.

Lutsenko R.

RESEARCH OF STUDENTS' PHYSICAL PREPAREDNESS DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY MINI-FOOTBALL FACILITIES

Specialists of Physical Education and Sport indicate that one of the main tasks of physical education is to enhance physical fitness of students. Numerous studies have found low levels of physical fitness of students and decreased interest in physical education classes at high school. Lack of prevailing students' needs in regular physical exercise and indifference to the educational process require finding more sophisticated means and methods of physical education classes such as mini-football. In the article the indicators of physical fitness of students during physical education classes by mini-football facilities. Thus, we can state that the implementation of a special program greatly enhance the functionality of the students involved in the sports classes specially with mini-football orientation. As a fact, the results of the basic physical properties of fully were confirmed our hypothesis that the implementation of a special program of mini-football greatly increases the functionality of students engaged in the sports classes. The qualitative evaluation of physical fitness was improved significantly: speed (running 100 meters, pp.) – 4 points; endurance (running at 3000 m, s) – 3 points; sleight (running 4 x 9 m, s) – 4 points, strength endurance (flexion and extension arms in emphasis lying, times) – 5 points, power-speed (jump the length of the space cm) – 3 points; flexibility (torso forward from a seated position, cm) – 4 points.

The scientific research is not meant to study all aspects of physical education at high school. Proposed one of many ways to enhance physical fitness of students. More detailed research is needed about the influence of special mini-football programs on the health of students, their social activities, the connection between the mental and physical health.

Key words: students, physical preparedness, physical education, mini-football facilities.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2016