

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Павло Оксьом, Віктор Азаренков

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка



Анотація

В статті розглянуті нормативи фізичної підготовленості студенток, які займаються міні-футболом у вищому навчальному закладі.

Annotation

The standards of physical training of the students who go in for mini-football during the time of studying at the higher educational establishment are examined in the article.

Постановка проблеми. Зміцнення державності України і інтеграція її в світове співтовариство неможливі без реформування національної системи вищої освіти, яка повинна бути спрямована на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. Система фізичного виховання як один із важливих складників системи освіти також потребує змін і доповнень, вироблення нової концепції розвитку відповідно до соціальних та економічних змін, умов, які склалися в Україні. Радикальна перебудова фізичного виховання, його оздоровчо-спортивної спрямованості продиктована необхідністю відмовитися від встановленого остаточного принципу матеріального-технічного, фінансового та кадрового забезпечення.

Згідно нормативних документів [6,7,8], до основних завдань предмету фізичне виховання у вищих навчальних закладах відноситься розвиток у студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Одним з універсальних засобів вирішення цих завдань, з нашої точки зору, є використання міні-

футболу в фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Міні-футбол в останнє десятиріччя серед ігрових видів спорту найбільш стрімко набирає обертів і стає все більш популярним серед студентської молоді завдяки його доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. Міні-футбол невибагливий. 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 можна вибирати, виходячи з того, що є наявності з матеріальної бази, а також з кількості тих, хто займається. Ця 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. Гра в міні-футбол змушує щосекунди брати участь в боротьбі за м'яч кожного гравця, вимагає від гравців оволодіння відмінною технікою, уміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору. Міні-футбол – це не такий атлетичний і жорсткий вид спорту, як сучасний футбол. Все це сприяє тому, що міні-футбол, як досить ін-



тенсивна, захоплююча і видовищна гра добре прижився перш за все у студентському середовищі. В багатьох вищих навчальних закладах створені як чоловічі так і жіночі команди, що успішно виступають в змаганнях різних рівнів. Міні-футбол включений в програму різноманітних студентських змагань, працюють спортивні секції з цього виду спорту, викладачі вищої школи все частіше використовують у своїй роботі зі студентами засоби міні-футболу з метою підвищення рівня рухової активності студентів та інтересу до занять з фізичного виховання.

Беручи участь у грі, студенти непомітно для себе переносять значне навантаження, виконання якого в інших умовах, за інших обставин було б пов'язане з прикладанням значних вольових зусиль. Особливо важливо, що великий об'єм рухів в міні-футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Як показала практика [3,4,5], застосування міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студенток вищого навчального закладу повністю себе виправдовує. В зв'язку з цим виникає об'єктивна необхідність оцінити фізичну підготовленість студенток, що займаються міні-футболом під час навчання у вищому навчальному закладі, але на сьогоднішній день поки що не розроблена низка тестів для оцінки фізичної підготовленості студенток, що займаються міні-футболом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Уявлення про тести як засіб перевірки здібностей людей сформувались в кінці XIX ст. Перші дослідження з тестування у фізичному вихованні, пов'язані з уявленням про існування загальної рухової обдарованості людини, призвели до переконання, що існує дуже складна багатофакторна структура рухових здібностей людини. Сучасні наукові дослідження

дають змогу з великою вірогідністю вважати, що використання рухових тестів для визначення рівня фізичної підготовленості дозволяє оцінити різні сторони рухової підготовленості та є доступним за рахунок диференціації тестів за статтю і віком [9].

Згідно з визначенням Т.Ю. Круцевич [10], фізична підготовленість – це рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичків в результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань. Б.М. Шиян, стосовно практичної діяльності людини, визначає фізичну підготовленість як прикладний результат фізичного виховання, втілений в підвищенні працездатності, рухових умінь і навичках. Досить якісно описує фізичну підготовленість і таке її визначення як рівень розвитку фізичних якостей, навичок та умінь, які необхідні для успішного виконання даного виду діяльності, а також відображає результат фізичної підготовки [10].

Зараз у жіночому міні-футболі як ніколи гостро стоїть проблема отримання достовірної інформації про результати тренувальних занять, як для окремих гравців, так і для команди в цілому. Важливою є оцінка рівня підготовленості, як окремих гравців, так і команди в жіночому міні-футболі, що дозволить тренеру визначити правильність вибраного напрямку роботи.

Аналіз спеціальної літератури [1,11] показує, що показники, які використовуються при контролі фізичної підготовленості, повинні нести корисну інформацію і їх повинно бути мінімальна кількість для того, щоб максимально скоротити час, відведений на тестування, та мати більше можливостей вносити корективи в ігри і тренування міні-футболісток. Крім цього, на основі даних науково-методичної літератури [2,3,11,12] було більш детально конкретизовано структуру фізичної підготовленості у

жіночому міні-футболі. З нашої точки зору необхідно виділити 5 основних компонентів, що найбільш об'єктивно характеризують фізичну підготовленість гравців у жіночому міні-футболі:

1) швидкісні здібності; 2) швидкісно-силові здібності; 3) координаційні здібності; 4) швидкісна витривалість; 5) загальна витривалість.

Формування цілей статті. Завданням дослідження було визначення низки тестів та їх модельних характеристик для оцінки фізичної підготовленості студенток, що займаються міні-футболом під час навчання у вищому навчальному закладі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи класифікації і систематизації.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості визначається під час педагогічного тестування. При відборі тестових вправ ми враховували по-перше: морфо-функціональні можливості студенток, по-друге: можливість оцінити різні сторони рухової підготовленості студенток, по-третє: доступність тестів за статтю і віком.

Міні-футбол – це досить інтенсивна, захоплююча і видовищна гра, що вимагає від гравців високої техніки, умінь добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору. З допомогою занять міні-футболом можна розвивати швидкість, спритність, силу, витривалість, а ще такі риси характеру як взаємодопомога, колективізм, відповідальність, почуття поваги до суперників. Невеликі розміри ігрового майданчика змушують всіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападаючи в ході гри часто виконують роль захисників, а гравцям оборони, яким доводиться часто вклинюватися в захисні порядки суперників, треба вміти діяти як



Нормативи фізичної підготовленості студенток, що займаються міні-футболом під час навчання у вищому навчальному закладі

Структура фізичної підготовленості	Зміст тесту	Результат		
		Відмінно	Добре	Задовільно
I. Загальна підготовка				
Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця, см	210	196	184
	Вистрибування вгору, см	46-50	43-45	40-42
	Біг 6м, с	1,5	1,7	1,9
	Біг 30м, с або біг 60м, с	4,6 9,4	4,9 9,9	5,3 10,4
Координаційні здібності	Човниковий біг 3x10м з оббіганням набивних м'ячів, с (Лях В.І., 1989), [7]	8,7	9,0	9,3
	Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с (Лях В.І., 1988), [7]	7,8	8,8	9,8
	Реакція на м'яч, що рухається, см (Лях В.І., 1988), [7]	120	140	160
Загальна витривалість	6-ти хвилинний біг (різновид тесту Купера), м	1450-1400	1399-1350	1349-1300
Швидкісна витривалість	Біг «ялинкою» 4x9м + 4x18м + 2x30м,с	37,0	40,0	42,0
Силова витривалість	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	47	42	38
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	20	17	14
II. Спеціальна підготовка				
	Жонгливання м'ячем, цикли	20	15	7
	Удари по воротах на точність з 10м; 5 спроб, кількість попадань (м'яч надсилається над землею)	5	4	3
	Передачі м'яча на швидкість та точність між 2 партнерами, що знаходяться на відстані 5м один від одного, кількість передач за 20 с	16	13	10
	Слалом між 4 стійками 2x12м, с	9,8	10,2	10,6

нападаючим. Врешті, кожен гравець в міні-футболі в певній мірі повинен володіти і прийомами відбору м'яча, і хлистким ударом по воротах, і різноманітними фінтами. Оскільки заняття міні-футболом передбачають різносторонню підготовку, то нами, для оцінки рухових здібностей студенток, що займаються міні-футболом, була запропонована така група тестів та їх модельні характеристики (табл. 1).

Висновки. Вищеперелічені тести прості у використанні і, на наш погляд, дозволять достатньо ефективно оцінити різні сторони фізичної підготовленості. Необхід-

но також констатувати, що запропоновані тести відповідають метрологічним критеріям надійності і інформативності. Запропоновані вправи для тестування фізичної підготовленості можуть слугувати одним з перших прообразів для розробки програм з жіночого міні-футболу для студенток ВНЗ, що буде сприяти подальшій розбудові фізкультурної освіти.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. / С.В.Голомазов,

Б.Г.Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 80с.

2. Костюкевич В.М. Футбол./ В.М.Костюкевич – Вінниця: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260с.
3. Оксьом П.М. Динаміка розвитку фізичних якостей у студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом гри в міні-футбол / П.М.Оксьом // 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.
4. 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.
5. Поляков А.Ф. Мини-футбол – игра для студенческой молодежи / А.Ф.Подяков // Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях: Матер. междуна. научно-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129-130.
 6. Про вищу освіту: 3-н України // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. – № 1. – С. 23-50.
 7. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – К.: Мін. освіти і науки України, 2003. – 20с.
 8. Про Концепцію фізичного виховання в системі освіти України: Рішення колегії Міністерства освіти України від 23 січня 1997р. №7/6 – 18. – К., 1997. – 14с.
 9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П.Сергієнко. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 440с.
 10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
 11. Тюленьков С.Ю. Методика оценки физической работоспособности футболистов высокой квалификации / С.Ю.Тюленьков // Футбол: Ежегодник. – М.: ФиС, 1986. – С. 50-54.
 12. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретические аспекты) / С.Ю.Тюленьков. – М.: МГИУ, 1998. – 290с.

