УДК 796.332

Д. Г. Кулик

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА РУХОВІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВНА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Проаналізовано вплив засобів футболу на рухові здібності студентів на заняттях фізичного виховання у ВНТУ. Визначено недоліки у роботі рухових здібностей студентів та виокремлено методичні положення для їх вдосконаленн.

Ключові слова: студенти, фізична підготовка, тести, футбол, фізичне виховання.

Abstract

The influence of football means on the motor abilities of students in physical education classes at VNTU is analyzed. The shortcomings in the work of students moving abilities are identified and methodological provisions for their improvement are highlighted.

Keywords: students, physical training, tests, football, physical education.

Вступ

Фізична підготовка студентської молоді, поряд із вдосконаленням елементів техніки гри у футбол, вмінням правильно виконувати техніко-тактичні дії та показувати певний результат, є одним з найважливіших компонентів побудови навчального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості студентів, а саме швидкості, швидкісно-силової здібностей, швидкісної витривалості, що не дозволяє ефективно реалізувати власний потенціал на заняттях з футболу. В статті аналізується ефективність використання фізичних вправ, спрямованих на опановування елементами техніки гри, а також на розвиток і удосконалення рухових якостей, які активізують діяльність різних систем і функцій організму студентів. Всі студенти другого та третього курсу мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займались в одного тренера. Відповідно і кількість тренувальних занять і умови їх проведення були однаковими для всіх суб'єктів дослідження

Результати дослідження

Протягом дослідження використовувався комплекс засобів та методів для розвитку рухових здібностей студентів 18-19 років вправи. Досліджувалися зміни показників фізичної та технічної підготовленості студентів. Для комплексної оцінки впливу від використання методики були підібрані тести, що дозволяють оцінити рівень розвитку рухових здібностей. Використовувалися наступні тести: біг на 10 метрів з низького старту, біг на 30 метрів з високого старту, стрибок вгору з місця, човниковий біг 7х50 м, удари футбольного м'яча на дальність, удари футбольного м'яча на точність.

Висновки

Доведено, що найбільш суттєво зросли результати за тестом удари футбольного м'яча на точність на 61,1%. Показники тесту удари футбольного м'яча на дальність покращилися на 15,5%. За тестом стрибок вгору з місця результати стали краще на 11,6%. Це обумовлено тим, що застосовували спеціально-підготовчі вправи. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту «Біг 30 м» – 8 %. Отримані результати підтверджують ефективність пропонованої методики занять футболом, що позитивно впливає на організм студентської молоді віком 18-19 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К., 2003. – 272 с.

2. Медвідь А. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості футболістів / Медвідь Анжела, Медвідь Микита // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – № 25-26. – 2017. – С. 180.
3. Гордієнко Ю.В., Гордієнко О.В. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання в системі вищих навчальних закладів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2018. – №. 4 (1). – С. 58-65.

Кулик Денис Григорович **-** викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет. E-mail: m3barsa@gmail.com

Kulyk Denys Grygorovych – the teacher of physical training departure, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: m3barsa@gmail.com