

групи теж відбулися значні зміни (від 56,04% до 61,11%), але за абсолютними величинами вони суттєво відрізнялися від результатів студентів експериментальної групи ($P < 0,001$).

Значні позитивні зрушення результатів дослідження розумової і фізичної працездатності експериментальної групи у значній мірі позначилися на взаємозв'язку їх з обсягом рухової активності студентів.

Література:

1. Бенедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 101 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.А. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов к условиям обучения: вопросы теории // Теор. и практ. физич. культ. – 1985. – № 12. – С. 38-41.
3. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – М., 1995. – 18 с.
4. Давиденко О.В., Єднак В.Д. Характеристика параметрів фізичної працездатності студентів основного відділення вузу // Матер. Всеукр. наук. конф.: Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – К.-Тернопіль, 1997. – С. 157-159.
5. Емец А.И. Исследование умственной работоспособности студентов в связи с их физической подготовленностью // Гигиена и санитария. – 1987. – № 3. – С. 37-38.
6. Ибрагимов У. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность и успеваемость студентов // Теор. практ. физич. культуры. – 1990. – № 3. – С. 44-45.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студента. – К.: ІЗМН, 1999. – С. 270 с.
8. Хоружев А.Г., Усков Г.В. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в вузе // Теор. и практ. физич. культ. – 1983. – № 2. – С. 28.

Розв'язання завдань збагачення структури рухової активності студентської молоді засобами футболу

С.Г. Собко

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Шляхом вирішення проблеми низького рівня фізичного здоров'я випускників шкіл, відсутності у них стійкої мотивації до підтримки та зміцнення здоров'я, хронічної гіподинамії, – варто шукати в необхідності визначення напрямку у виборі рухової активності в процесі подальшого навчання.

Мета дослідження – проаналізувати інтеграційний компонент структури рухової активності студентської молоді на прикладі футболу.

Рухова активність – це багатопланова діяльність, пов'язана з управлінням системами організму в процесі розв'язання рухових завдань. Структуру рухової

активності людини складає її систематична, мотивована діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення. Головним компонентом структури рухової активності є засоби і методи навчання, що застосовуються на заняттях, фізичні вправи, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи і дії.

Розглядаючи рухову активність студентської молоді, можна говорити про неї, як про засіб самовдосконалення і самовираження в процесі фізичного виховання. На нашу думку, елементи футболу завдяки різноманітності бігу, постійній зміні його напрямку, раптовим зупинкам, стрибкам, поворотам, тактичному мисленню, є найбільшим дієвими засобами орієнтації студентської молоді на організовану рухову активність, дбайливе ставлення до особистого здоров'я.

Усі фізичні вправи, що використовуються у футболі, діляться на неспецифічні і специфічні, які, в свою чергу, можуть бути умовно поділеними на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі; допоміжні, змагальні.

За допомогою загальнопідготовчих вправ ефективно розв'язуються завдання всебічного фізичного виховання і вибіркового впливу на розвиток основних фізичних якостей, формування рухових навичок і умінь.

Спеціальнопідготовчі вправи містять елементи змагальних вправ, їх варіанти, а також рухи і дії, суттєво схожі з ними за формою і характером здібностей, що проявляються (ігрові дії і комбінації).

В свою чергу, спеціальнопідготовчі вправи підрозділяються на підвідні і розвиваючі. Підвідні вправи сприяють, в основному, засвоєнню форми, техніки рухів. Розвиваючі вправи призначені головним чином для розвитку фізичних якостей.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для дальшого удосконалення у спортивній діяльності.

Змагальні вправи складають предмет гри у футбол і виконуються згідно з правилами змагань. Вони характеризуються комплексним проявом основних фізичних якостей в умовах постійної і миттєвої зміни ситуацій і форм рухів й являють собою рухому, що варіюється в залежності від умов, сукупність різноманітних рухових дій, поєднаних "сюжетом".

Реалізація пункту 1.4 наказу № 642 від 09.07.2009 р. МОНУ "Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента" дозволяє вже сьогодні говорити про суттєву корекцію у навчально-виховному процесі вищої школи. З 2011 навчального року дисципліна "Фізичне виховання" буде викладатися в Кіровоградському державному педагогічному університеті ім. В. Винниченка на I і II курсах в обсязі 4-х годин на тиждень обов'язкових аудиторних занять. Кафедрою фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури, згідно з рекомендаціями нормативно-правових основ галузі, планується включення в навчальний процес елементів техніки гри у футбол в II і IV семестрах. Під час опанування матеріалу змістового модулю "футбол" студенти повинні будуть оволодіти технікою переміщень і технікою володіння м'ячем. Техніка переміщень містить у собі біг, стрибки, зупинки, повороти, які виконуються різними способами в різних умовах. Техніку володіння м'ячем удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти), відбір м'яча. Крім того, у техніку володіння м'ячем входить специфічний прийом, який виконується руками, – вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Під час поточного контролю за навчальною діяльністю студентської молоді буде запропоновано скласти нормативи технічної підготовленості (табл.1).

Таблиця 1 - Оцінювання виконання контрольних вправ з футболу

Нормативи	Стать	Бали			
		5	4	3	2
Жонглювання	юнаки	25	20	15	10
	дівчата	15	12	9	6
Удар внутрішньою стороною стопи	юнаки	9	7	5	3
	дівчата	7	5	3	2
Удар на точність	юнаки	4	3	2	1
	дівчата	4	3	2	1
Удар головою	юнаки	4	3	2	1
	дівчата	4	3	2	1
Ведення м'яча (сек.)	юнаки	26	28	30	32
	дівчата	30	32	34	36

Жонглювання. М'яч підкидається ногою (для юнаків), рукою (для дівчат). Якщо зроблено менше чотирьох дотиків, спроба вважається невиконаною. Надається три спроби.

Удар внутрішньою стороною стопи. З розгону 4 – 6м навскоси від переданого спереду м'яча прямий удар по воротах шириною 3м. Відстань від місця удару (там, де гравець зустрічає м'яч) до воріт 10м. М'ячі, подані з правого боку, б'ють правою ногою, з лівого боку – лівою. По п'ять ударів правою і лівою ногами.

Удар на точність. Відстань до воріт (футзальних) складає 20м. (для юнаків) і 16м (для дівчат). Виконується 5 ударів будь-якою частиною підйому.

Удар головою. Після розгону виконується удар по воротах. Зараховується спроба після удару по м'ячу в стрибку після розгону. М'яч підкидається попереду, удар виконується головою з обов'язковим влученням у ворота. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі. Виконується 5 ударів серединою лоба.

Ведення м'яча будь-яким способом з обведенням 10 фішок, що стоять одна від одної на відстані 2 м. Старт і фініш розмічають однією лінією в 2м від першої фішки. Ведення виконується вперед і назад. Надаються три спроби.

Використання під час навчально-виховного процесу засобів гри у футбол буде спрямоване на встановлення необхідного оптимального рівня співвідношення інтелектуального й рухового компонентів освіти в сфері фізичної культури.

Так, різноманітні естафети та рухливі ігри, що вимагають сміливості і рішучості; ходьба і біг із закритими очима; різноманітні вправи з протидією суперника; застосування навмисного упередженого суддівства викладачем – це той фонд рухових “футбольних” дій, який містить елементи ризику і спрямований на розвиток вольових якостей, витримки та самоволодіння, емоційної стійкості тощо.

Розвиток та вдосконалення функцій уваги (обсяг, розподіл, переключення, концентрація, стійкість) забезпечать передачі м'яча в парах, трійках з переміщенням; біг та ходьба зі зміною швидкості та напрямку руху, зупинками та поворотами за раптово поданим сигналом; біг по позначках; гра в міні-футбол двома м'ячами, квадрати; ведення м'яча із зоровим та без зорового контролю, із зміною швидкості і напрямків, із зупинками і обведенням стійок.

Створення на заняттях умов для розвитку творчості буде полягати у залученні самих студентів до розробки цікавих, оригінальних комбінацій із взяттям воріт.

Для розвитку кмітливості та спостережливості використовуватимуться вправи, які будуть вимагати від студента правильного вибору позиції на полі, уміння передбачити дії суперника.

Продуктивність, аналітичність та оперативність мислення будуть розвиватися під час вправ з протидією суперника; вправ, спрямованих на вирішення рухових завдань за обмежений проміжок часу; навчальних ігор, що вимагають спостережливості, уваги та волі.

Використані засоби доброзичливих стосунків викладача зі студентами, різноманітних бесід, прикладів хороших вчинків відомих гравців під час ігор та в повсякденному житті – будуть спрямовані на виховання у студентської молоді чесності, правдивості та справедливості.

Висновки. Поліфункціональний характер сфери фізичної культури зумовлює поведінку студентської молоді під час навчання, у спілкуванні, сприяє розв'язанню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань.

Для збагачення структури рухової активності студентської молоді обрано футбол – дієвий засіб агітації і пропаганди фізичної культури і спорту. Наукові дослідження ігрової діяльності підкреслюють її унікальні можливості не тільки фізичного виховання, але і розвитку пізнавальних інтересів, формування волі і характеру, уміння орієнтуватися в оточуючій дійсності, виховання почуття колективізму.

Запропонований змістовий модуль програми, інтеграція його в практику роботи Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка дозволить послідовно вирішувати завдання фізичного виховання студентської молоді, формуючи у неї цілісне уявлення про фізичну культуру, її можливості у підвищенні працездатності і покращенні стану здоров'я, а головне – виховувати особистість, здатну до самостійної творчої діяльності.

Література:

1. Афанасьєв В.В. Гіпокінезія студентів вищих учбових закладів / В.В. Афанасьєв, Ю.О.Мартинів, В.І. Шишацька, В.К. Щербаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 1. – С. 3 - 5.
2. Маляр. Е. Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей засобами футболу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – Т. 1. – С. 330 – 333.
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. спец. 24.00.02 “фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / П.М. Оксьом – Харків, 2008. – 21 с.