Результат в тройном прыжке в длину с места у юношей экспериментальной группы составил $768,9 \pm 2,31$ см., контрольной – $752,2 \pm 2,4$ см., различия достоверны ($p < 0,05$).

В тесте прыжок вверх у юношей контрольной группы показатель составил $44,6 \pm 0,09$ см, экспериментальной группы – $53,5 \pm 0,5$ см., ($p < 0,05$). В тесте поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями у юношей контрольной группы показатель составил $27,0 \pm 0,2$ раз., в экспериментальной группе – $33,4 \pm 0,7$ раз, различия достоверны.

Также нами были проведены и проанализированы результаты в специальных тестах полевого игрока и вратаря у гандболистов контрольной и экспериментальной группы. Результаты в конце эксперимента в комплексном упражнении для полевого игрока и вратаря представлены на рисунке 3.

В специальном тесте для полевых игроков в гандболе результат в контрольной группе юношей в конце эксперимента составил – $20,5 \pm 0,01$ с, в экспериментальной группе – $18,9$ с, различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте для вратарей в контрольной группе юношей показатель скоростно-силовых способностей составил $31,5 \pm 1,2$ раз, в экспериментальной группе – $42,7 \pm 0,09$ раз, различия достоверны ($p < 0,05$). Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что в результате проведения педагогического формирующего эксперимента выявлена эффективность методики развития скоростно-силовых способностей у юношей, занимающихся гандболом в учреждении дополнительного образования, что отразилось на повышении показателей скоростно-силовых способностей.

Сравнение полученных показателей скоростно-силовой подготовленности с данными специальной физической подготовки, представленными в программе ДЮСШ свидетельствуют о том, что результаты в тестах соответствуют нормативам для групп углубленной специализации, а в некоторых тестах и превышают их.

Использование динамических упражнений в различных режимах и различными методами в тренировочном процессе гандболистов позволяют эффективно повысить уровень, как быстрой силы, так и взрывной, что в свою очередь обеспечивает высокую результативность соревновательной деятельности.

1. Алексеев А.А. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в командно-игровых видах спорта: материалы Всероссийской научнопрактической конференции с международным участием (г. Москва, 29-30 ноября 2017 г.) / под общ. ред. М.В. Жийяр. М., 2017. 205 с.
2. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. М.: Советский спорт. 2014. 216 с.
3. Стафеева А.В. Моделирование технологии комплексного подхода к развитию физических качеств юношей старших классов. Дис...канд.пед.наук. Улан-Удэ. 2012. 149 с.

Кутергин Н.Б., Кутергина А.Н.

Формирование общефизической подготовки студентов по средствам занятий футболом в вузе

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
(Россия, Белгород)*

doi: 10.18411/lj-10-2020-156

idsp: ljjournal-10-2020-156

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос о формировании общефизической подготовки студентов на занятиях по физической культуре по средствам игры футбол. Уделяется внимание на наиболее основные общефизические качества, которые

развиваться у студентов при занятии футболом, при этом обращается внимание на некоторые проблемы возникающие в том либо ином учебном учреждении, а так же указывается на пути их решения.

Ключевые слова: общефизическая подготовка, футбол, студенты, занятия, игра, физические качества.

Abstract

Article deals with the formation of General physical training of students in physical education classes by means of the game football. Attention is paid to the most basic General physical qualities that students develop when playing football, while attention is drawn to some of the problems that arise in a particular educational institution, as well as indicated on the ways to solve them.

Keywords: General physical training, football, students, classes, game, physical qualities.

В настоящее время общефизическая подготовка студентов в любом учебном заведении наряду с теми либо иными учебными дисциплинами, в том числе и специальными характерными для конкретного вида профессии выступает в качестве основного элемента, как в общеобразовательной системе, так и приоритетного направления государственной политики. При этом на формирование общефизической подготовки у студентов влияет достаточно большое количество упражнений и видов спортивных занятий, которые закреплены в соответствующей учебной программе, так на ряду с игрой в волейбол, баскетбол, ручной мяч, а также применением различных беговых упражнений, которые безусловно влияют на общефизическую подготовку, наибольшее значение в формировании физических качеств у студентов, из всех существующих спортивных мероприятий, имеет занятие студентами футболом.

Кроме того, значение занятий студентами футболом в учебном учреждении, обуславливается достаточно объемным количеством обстоятельств, однако наиболее целесообразно выделить лишь некоторые из них, а именно следует указать, на значение игры в футбол для студентов в целом, так же указать на наиболее основные общефизические качества, которые развиваются у студентов при занятии футбол, при этом следует уделить внимание некоторым проблемам возникающим при занятии студентами футболом в том либо ином учебном учреждении, а так же указать на пути их решения.

В процессе игры в футбол у студентов формируется интерес к занятиям футболом; овладение основами игры в футбол; вырабатываются основы дисциплины и спортивной этики; умение оценивать свои действия и улучшение физических кондиций, а также укрепление здоровья и обеспечение общефизической подготовки в целом.

Так же необходимо отметить, что при занятии студентами футболом, происходит формирование и укрепление основных физических качеств, которых существует довольно большое количество, однако наиболее целесообразно выделить и дать общую характеристику, таким как сила, выносливость, быстрота.

Так формирование силы у студентов при игре в футбол, заключается в способности преодолевать определенное внутреннее сопротивление, при этом сила влияет на двигательную деятельность игрока, кроме того, проявление силы при занятии футболом проявляется в максимальном усилии либо при непосредственной игре в футбол либо при совершении отдельных элементов данной игры, например удар по мячу, отражение удара и другие.

Формирование и развитие такого общефизического качества у студентов при игре в футбол, как выносливость, заключается в определенной возможности совершать

на протяжении длительного времени те либо иные двигательные упражнения при высоких либо средних нагрузках.

Быстрота формируется у любого человека практически при занятии любым видом спорта, который в той либо иной степени предполагает совершение различных двигательных функций, однако наиболее ярко быстрота проявляется и формируется при занятии футболом, и заключается в основном в совершении наиболее знакомых и хорошо усвояемых упражнений. В целом же быстрота проявляется в выполнении тех либо иных действий или упражнений как можно за короткий промежуток времени, в футболе в основном это проявляется в игре на опережение и в скоростных качествах конкретного игрока. Кроме того, говоря, о формировании такого физического качества как быстрота при занятии футболом, которое в общем виде связано с воздействием на состояние и развитие мышц студента, необходимо отличать быстроту как качество, связанное с определенными мыслительными процессами, например, быстрота принятия того либо иного решения на футбольном поле.

Безусловно, вышеперечисленные физические качества, которые формируются и развиваются при игре в футбол, являются наиболее основными, которые присущи практически каждому человеку, однако наряду с данными качествами могут развиваться и любые иные, которые зависят от тех либо иных особенностей развития организма применительно к конкретному человеку, например такие качества как гибкость, ловкость и другие.

Совместно с общефизическими качествами, которые формируются у студентов при игре в футбол на базе хорошей физической подготовки происходит формирование так же двигательных навыков, поэтому в целом при осуществлении образовательного процесса наиболее целесообразно значительное время отводить развитию и совершенствованию физических качеств. При этом между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся физической подготовкой в целом, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для дальнейшего формирования общефизических качеств у студентов при игре не только в футбол, но и занятии другими видами спорта.

В настоящее время в процессе формирования общефизических качеств у студентов, в том числе и при занятии футболом возникает достаточно большое количество проблем, которые не дают в полной мере заниматься спортом, либо в той или иной степени осложняют занятие конкретным видом спорта. Из всего многообразия таких препятствий хотелось бы выделить лишь некоторые, которые являются наиболее характерными для любых учебных заведений при организации занятий футболом у студентов.

Так, во-первых, можно говорить, о проблеме связанной с отсутствием или ненадлежащем состоянием футбольных полей, на которых можно было бы проводить занятия, как для студентов, так и подготовку футболистов для участия в различных спортивных соревнованиях. Поэтому наиболее целесообразно в целях развития общефизической подготовки студентов при занятии не только футболом, но и любыми другими видами спорта, которые формируют развитие физических качеств у студентов, выработать определенные направления деятельности для строительства хотя бы не отдельной спортивной площадки для занятия конкретным видом спорта, а хотя бы в рамках соответствующего учебного заведения, в пределах существующих возможностей, построить наиболее комплексное спортивное сооружение, которое бы делало возможным заниматься несколькими видами спорта, как для студентов в целях развития общефизической подготовки, так и для подготовки профессионалов конкретного вида спорта, в том числе и в футболе.

Во-вторых, немаловажной остается проблема, которая заключается в том, что в тех либо иных учебных заведениях наибольшее внимание уделяется конкретным видам спорта, а остальные виды спорта, которые также требуют должного внимания и имеют все условия для их развития, остаются за пределами проводимой работы. Поэтому в наиболее общем виде, необходимо строить спортивную политику таким образом, чтобы в равной мере и с равными условиями уделять должное внимание как можно большему количеству различных видов спорта. Кроме того, говоря о футболе, видется наиболее целесообразным формирование футбольных команд из студентов соответствующих учебных заведений, выработка и претворение в жизнь соответствующих условий для наиболее эффективного процесса тренировок, а также участие и проведение соревнований, как на уровне конкретного учебного заведения, так и на более высоком уровне, что будет способствовать не только привлечению студентов к занятиям футболом, но и формированию у них общефизической подготовки в целом.

В-третьих, зачастую проблема занятий любыми видами спорта связана по тем либо иным причинам с нежеланием самого студента участвовать должным образом в процессе обучения, поэтому наиболее целесообразно, учитывать мнение студентов при определении вида спорта для конкретного занятия, в связи, с чем процесс организации занятий студентов по видам спорта по выбору должен быть хорошо спланированным и продуманным. Одним из основных моментов здесь является определение самих видов спорта, по которым могут быть организованы занятия. При этом следует учитывать популярность вида спорта среди студентов, одним из способов, определения которого может выступать анкетный опрос, так же необходимо учитывать возможности и состояние спортивных сооружений, которыми располагает высшее учебное заведение, а также наличие специалистов в том либо ином виде спорта.

Таким образом, на ряду с другими видами спорта значение футбола в формировании общефизической подготовки у студентов достаточно велико, кроме того, футбол способствует не только формированию, но и развитию, а также совершенствованию наиболее общих и значимых для каждого человека физических качеств, при этом существует достаточно большое количество проблем при занятии студентами тех либо иных учебных заведений, не только футболом, но и другими видами спорта, при этом, безусловно, только лишь повышенное внимание к занятиям футболом или иными видами спорта не способно оказать положительное воздействие на студента, поэтому наиболее эффективным процесс развития общефизических качеств у студента, будет лишь при занятии футболом в совокупности с другими видами спорта в зависимости от возможностей и особенностей того либо иного учебного учреждения.

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Кулиничев А.Н., Горбатенко А.В. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов занимающихся борьбой. Физическое воспитание студентов. 2014. № 3. С. 3-8.
2. Кутергин Н.Б., Кулиничев А.Н., Воротник А.Н. Средства формирования сложнокоординационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России. Историческая и социально-образовательная мысль. 2014. № 3. С. 119-121.
3. Крамской С.И. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом: Учеб.пособие. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова; Изд-во АСВ, 2003. - 75 с. 306.
4. Кутергин Н.Б., Ткаченко А.И., Кулиничев А.Н. Физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр. Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 30-33.
5. Шумилов А.Ю., Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В. Анализ технико-тактических взаимодействий игроков мини-футбольной команды БГТУ им. В.Г. Шухова. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-1. С. 302-306.