ЛЬВІВСЬКИЙДЕРЖАВНИЙУНІВЕРСИТЕТ

ФІЗИЧНОЇКУЛЬТУРИ

БОНДАРЕВДМИТРОВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК

ФІЗИЧНЕВДОСКОНАЛЕННЯСТУДЕНТІВ

ТЕХНІЧНИХВИЩИХНАВЧАЛЬНИХЗАКЛАДІВ

ЗАСОБАМИФУТБОЛУ

–фізичнакультурафізичневихованнярізнихгрупнаселення



АВТОРЕФЕРАТ

дисертаціїназдобуттянауковогоступеня

кандидатанаукзфізичноговихованняіспорту

Львів–

Дисертацієюєрукопис

РоботувиконаноуСевастопольськомунаціональномутехнічномууніверситетіМіністерстваосвітиінаукиУкраїни

Науковийкерівник— кандидатпедагогічнихнаукдоцент

ГАЛЬЧИНСЬКИЙВАЛЕНТИНАНТОНОВИЧ

Севастопольськийнаціональнийтехнічний

університетзавідувачкафедрифізичноговихованняіспорту

Офіційніопоненти докторпедагогічнихнаукпрофесор

КУЦОЛЕКСАНДРСЕРГІЙОВИЧ

ВінницькийдержавнийпедагогічнийуніверситетіменіМихайлаКоцюбинського

завідувачкафедриолімпійськогоіпрофесійногоспорту

 кандидатпедагогічнихнаукпрофесор

КАНІШЕВСЬКИЙСТАНІСЛАВМИХАЙЛОВИЧ

Київськийнаціональнийуніверситетбудівництвата

архітектури

завідувачкафедрифізичноговихованняіспорту

ЗахиствідбудетьсятравнярогодиніназасіданніспеціалізованоївченоїрадиКЛьвівськогодержавногоуніверситетуфізичноїкультуризаадресоюмЛьвіввулКостюшка

ЗдисертацієюможнаознайомитисьубібліотеціЛьвівськогодержавногоуніверситетуфізичноїкультуримЛьвіввулКостюшка

Авторефератрозісланоквітняроку

Вченийсекретар

спеціалізованоївченоїради ММЛинець



ЗАГАЛЬНАХАРАКТЕРИСТИКАРОБОТИ

АктуальністьтемидослідженняПідвищеннярівняздоровяірозвитокнеобхіднихфізичнихякостейпрямоповязанізруховоюактивністюстудентівФурманЮММагльованийАВКанішевськийСМяканажальзнижуєтьсяякзачаснавчанняушколіКруцевичЮШиянБМтаківпродовжнавчанняуВНЗКанішевськийСМКуцОС

ОднимзішляхіввирішенняцієїпроблемиєзастосуваннятихфізичнихвправякіучнідоситьдобрезасвоїлиушколіщодозволяєїмпродовжувативдосконаленнявобраномувидіруховоїактивностіуВНЗПриступаЄНКанішевськийСММоскаленкоНВсприяєпідвищеннюзацікавленостіврегулярнихзаняттяхфізичнимвихованнямізростаннюрівняруховоїактивностіКуцОСЦьосьАВ

ПопулярнимвидомфізичноїактивностіяксередстудентівтакізагаломсередмолодієфутболЗасобифутболуширокозастосовуютьсядлярозвиткурізнихфізичнихякостейДулібськийАВШамардінВМКостюкевичВМІіітаінВінєважливимелементомнавчальнихпрограмзфізичноговихованнявосвітніхзакладахВіхровКЛФалесЙГСоломонкоВВПроблемізастосуваннязасобівфутболуназаняттяхфізичнимвихованнямприсвяченобагатодослідженьЗокремадосліджувалипитанняповязанізвикористаннямфутболууфізичномувихованнішколярівістудентівВіхровКЛВасильчукАМалярЄСіренкоРвивчалиформуванняпсихофізіологічнихможливостейназаняттяхфутболомСіренкоРрозглядалипитанняпідготовкизбірнихкомандВНЗзфутболуМаксименкоІГПерепелицаПЕУдослідженняхпроведенихзакордономвивчалирізніаспектизанятьфутболомзістудентамиоцінюваливпливрізнихвидівруховоїактивностістудентівутомучислііфутболунаінтенсивністьзанятьтаінрозглядалипроблемуорганізаціїпозанавчальнихзанятьфутболомзістудентамиотаіндоведенозацікавленістьстудентівурегулярнійруховійдіяльностіхарактернійдляфутболуСітаінОднакдеякіпитанняповязанізвиборомзасобівфутболутаїхзастосуваннямуфізичномувихованністудентівзалишаютьсянедослідженимиНаприкладнезважаючинатещорізнізасобифутболудоситьшироковикористовуютьсявпрактиціфізичноговихованнястудентівпитанняцілеспрямованоговиборучинниківщовизначаютьпараметриспецифічногонавантаженняназаняттяхзістудентамирозміриполякількістьучасниківкількістьсерійіповтореньнеодержалиналежноговисвітленнявлітературіЦеускладнюєзастосуванняспецифічнихвправфутболудлявдосконаленнярізнихсторінфізичноїпідготовленостістудентів

ТомудослідженнязасобівфутболутаефективнихспособівїхзастосуваннядляцілеспрямованогорозвиткуфізичнихякостейтафункціональнихможливостейстудентівтехнічнихВНЗєактуальнимзавданнямвирішенняякогобудесприятипідвищеннюруховоїактивностістудентівізміцненнюїхньогоздоров’я

ЗвязокроботизнауковимипрограмамипланамитемамиДисертаційнароботавиконанавідповіднодоЗведеногопланунауководослідноїроботиусферіфізичноїкультуриіспортунаррДержавногокомітетумолодіжноїполітикиспортуітуризмуУкраїнизаетапноютемоюВдосконаленняпроцесуфізичноговихованнявнавчальнихзакладах№державноїреєстраціїітематичногоплануНДРСевастопольськогонаціональноготехнічногоуніверситетуна–ррПідвищенняефективностіфізичноговихованнянаосновіспортивноїспеціалізації№державноїреєстраціїРольавтораполягалаувивченніреакціїорганізмунавиконанняспецифічнихвправфутболуз’ясуваннівпливузанятьфутболомнапоказникифізичногостануіфункціональнихможливостейстудентівфізичневихованняякихздійснювалосязпріоритетнимзастосуваннямзасобівфутболу

Метадослідження–обґрунтуванняйрозробкаметодикифізичноговдосконаленнястудентівтехнічногоВНЗзпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболу

Завданнядослідження

 виконатиузагальненийаналізфізичногостанустудентівтехнічнихВНЗівизначитирольфутболуусистемізасобівіметодівщоспрямованінафізичневдосконаленнястудентів

 визначитипочатковийрівеньфізичногостанустудентівідослідитийогофакторнуструктуру

 визначитипараметринавантаженняспецифічнихвправфутболурізноїспрямованостідляфізичноговдосконаленнястудентів

 розробитийекспериментальноперевіритиметодикуфізичноговдосконаленнястудентівтехнічнихВНЗзпріоритетнимзастосуваннямзасобівфутболу

Обєктдослідження–фізичневихованнястудентівосновноговідділеннятехнічнихВНЗ

Предметдослідження–фізичнапідготовкастудентівосновноговідділеннятехнічнихВНЗіззастосуваннямзасобівфутболу

МетодидослідженняДлявирішенняпоставленихзавданьвикористовувалипедагогічніметодианалітичнийоглядлітературипедагогічнийекспериментіспостереженняконтрольнііспитиітестимедикобіологічніантропометріяпульсометріяфункціональніпробитапсиходіагностичніметодиметодиматематичноїстатистики

 Науковановизнаодержанихрезультатів

― упершедоведенощозастосуванняметодикифізичноговдосконаленнязпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболуіпараметраминавантаженняякіураховуютьрівеньпідготовленостістудентівсприяєвірогіднобільшвираженомуприростуфункціональнихможливостейтазагальноїфізичноїпідготовленостістудентівтехнічногоВНЗупорівняннізвпливомзанятьзачинноюпрограмоюфізичноговиховання

― упершевизначеномодельніпоказникиспеціальноїпідготовленостістудентівтехнічногоВНЗосновноїгрупищозаймаютьсяфізичнимвихованнямзпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболуяківідображаютьїїобєктивнірівнітавиступаютьуролікількісноїметипідготовки

― упершевизначенопараметринавантаженняспецифічнихвправфутболурізноїспрямованостінаосновіврахуваннякількіснихпоказниківфізіологічноїреакціїнанихстудентівтехнічногоВНЗ

― конкретизованорівніфізичнихнавантаженьщовластивізасобамфутболузаЧССдлястудентівосновноговідділення

― дісталаподальшогорозвиткуфакторнаструктуракомплексноїфізичноїпідготовленостістудентівтехнічногоВНЗотриманадлястудентівщозаймаютьсявгрупахзпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболу

― доповненоданіщодозниженнярівняфізичногостанустудентівзаостаннєдесятиліття

ПрактичнезначенняотриманихрезультатівПрактичнезначенняотриманихрезультатівполягаєврозробкиметодикифізичноговдосконаленнястудентівтехнічногоВНЗзпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболуЦедозволилозапропонуватидляорганізаціїзанятьоригінальнуробочупрограмузфізичноговихованнястудентівсформулюватипрактичнірекомендаціїдлявикладачівфізичноговихованнящододозуваннянавантаженняприплануваннінавчальногопроцесустудентівщозаймаютьсяфутболомРезультатироботивпровадженіунавчальнийпроцесфізичноговихованнястудентівСевастопольськогонаціональноготехнічногоуніверситетутастудентівікурсантівСевастопольськоговійськовоморськогоорденаЧервоноїЗіркиінститутуімПСНахімовапрощосвідчатьвідповідніактивідта

ОсобистийвнесокздобувачаполягаєувизначеннінапрямуметизавданьдослідженняаналізутеоретичноготаекспериментальногоматеріалурозробціметодикифізичноговихованнястудентівтехнічногоВНЗзпереважнимзастосуваннямзасобівфутболувпровадженнірезультатівдослідженьупрактикуфізичноговихованняВНЗУроботахнаписанихуспівавторствіавторуналежатьметодикапроведеннядослідженняірозрахунокпоказниківвідтворюваностівтестахспеціалізованогохарактерутаматематичнаобробкаекспериментальнихданихметодикапроведенняекспериментусистематестівтаінтерпретаціярезультатівдослідженнякласифікаціянавантаженьспеціалізованогохарактерузарівнямифізіологічноговпливунаорганізмікомплекстренувальнихзавданьзелементамифутболудлярозвиткурізнихсторінпідготовленостіформулюваннязавданьдослідженнятазбірекспериментальнихданихстатистичнаобробкаданихекспериментуопрацюваннявисновківроботи

АпробаціярезультатівдисертаціїРезультатидисертаційногодослідженнябулипредметомдоповідейнаміжнароднихнауковихконференціяхКонцепціярозвиткугалузіфізичноговихованняіспортувУкраїніРівнеМолодаспортивнанаукаУкраїниЛьвів–ФізичнакультураспортіздоровяХарківФізичнакультураспорттаздоровянаціїВінницяіііВроцлавПольщавсеукраїнськихнауковопрактичнихконференціяхМасовафізичнакультураіспортперспективидосвідновітехнологіїМиколаївОптимізаціяпроцесуфізичноговихованнявсистеміосвітиТернопільОсновнінапрямкирозвиткуфізичноїкультуриспортутафізичноїреабілітаціївУкраїніДніпропетровськщорічнихнауковихконференціяхпрофесорськовикладацькогоскладуСевастопольськогонаціональноготехнічногоуніверситетуСевастополь

ПублікаціїЗатемоюдисертаціїопублікованонауковихстатейужурналахізбірникахнауковихпрацьзякийвходятьуперелікфаховихвиданьВАКУкраїни

СтруктурайобсягдисертаціїДисертаційнароботаскладаєтьсязівступушестирозділіввисновківдодатківтаспискувикористанихджерелТекстдисертаціїрозміщенонасторінкахдрукованоготекстувключаєтаблицьрисунківдодаткиОбсягосновноготекстудисертаціїстановитьсторінокПереліквикористанихджерелналічуєнайменуваннясередякихпрацьзарубіжнихавторів

ОСНОВНИЙЗМІСТРОБОТИ

Увступіобґрунтованоактуальністьтемивизначенометуізавданнядослідженняпоказанозвязокдослідженнязнауковимипрограмамипланамиітемамивизначенообєктіпредметдослідженнясформульованонауковуновизнуотриманихрезультатівіїхнєпрактичнезначеннянаведеновідомостіщодовпровадженнярезультатівроботипублікаційтаособистоговнескуавтора

Упершомурозділі“Проблемафізичноговдосконаленнястудентівтехнічнихвищихнавчальнихзакладів”викладеноаналітичнийоглядлітературизпроблемифізичноговдосконаленнястудентівПроаналізованофізичнийстанстудентіврозглянутонапрямкиїхфізичноговдосконаленняпроаналізованозасобифутболузпоглядуїхвикористаннядляфізичноговдосконаленнястудентівПоказанощофізичневдосконаленнявсучаснихумовахнеможливебезурахуваннярегіональнихособливостейфізкультурнихіспортивнихмотивівстудентівЗасобифутболуширокозастосовуютьсяуфізичномувдосконаленнірізнихгрупнаселеннязокремавонипредставленіупрограміфізичноговихованнястудентівОднакулітературінеодержалиналежноговисвітленняпитаннящостосуютьсяпараметрівнавантаженнязасобівфутболуназаняттяхзістудентамирозкриттязміступрограмногоматеріалузфізичноговихованнястудентівщозаймаютьсяфутболоматакожоцінкивпливузасобівфутболунаїхнійфізичнийстанВідсутністьтакихвідомостейнедозволяєефективнозастосовуватизасобифутболудляфізичноговдосконаленнястудентів

Удругомурозділі“Методитаорганізаціядослідження”показанодоцільністьзастосуванняобранихметодівдослідженнядлявирішенняпоставленихзавданьописаноорганізаціютапроведенняекспериментунаведенозагальнівідомостіпроконтингентучасниківдослідження

ДослідженняпроводилисязістудентамиСевастопольськогонаціональноготехнічногоуніверситетуіскладалисязчотирьохетапів

Напершомуетапівересень—вересеньрбуввиконанийаналізнауковометодичноїлітературизпроблемфізичноговихованнястудентівВизначенорольігровихвидівспортузокремафутболуусистемізасобівіметодівфізичноговдосконаленнястудентівЦедозволилосформулюватиметуізавданнядослідженняскластийогопрограму

Надругомуетапівересень—груденьрпроводиликонстатуючийпедагогічнийекспериментщополягаввоцінціпочатковогофізичногостанустудентівіпорівняльнійхарактеристиціфізичногостанустудентіврізнихроківвступуУньомувзялиучастьстудентівчоловічоїстатіяківступилинапершийкурсуніверситетуТакожоціненоспеціальнупідготовленістьіпсихофізіологічніможливостістудентіввизначенопочатковуфакторнуструктуруфізичноїпідготовленостістудентівосновноїгрупищозаймаютьсяфутболом

Натретьомуетапілютий—червеньрпроводилипошуковийпедагогічнийекспериментякийдавзмогурозробитиметодикузастосуванняспецифічнихвправфутболудлявдосконаленнярізнихсторінфізичноїпідготовленостістудентівВизначенопульсовувартістьвправфутболуувиконанністудентівВизначенофізіологічнуспрямованістьівеличинунавантаженняатакожпараметриспецифічнихзасобівфутболудлястудентівУцьомуетапідослідженнябралиучастьстудентіввіком±рікякібулиаматорамиуфутболі

Начетвертомуетапівересень—червеньрпроведеноформуючийпедагогічнийекспериментдляоцінкиефективностіметодикифізичноговдосконаленнязпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболуКонтрольнугрупусклалистудентиосновноїгрупищозаймалисяфізичнимвихованнямзазагальноприйнятоюметодикоюЕкспериментальнугрупусклалистудентивіднесенізастаномздоровядоосновноїгрупиізарахованінаспеціалізаціюфутболвонизаймалисяавторськоюпрограмою

Третійрозділ—ДинамікафізичногостанустудентівтехнічногоВНЗтаоцінкаструктурипідготовленостістудентівщозаймаютьсяфутболом

УрезультатіаналізуфізичногостанузаостаннірокивиявленозниженнярівнязагальноїісиловоївитривалостіатакожпоказниківщохарактеризуютьфункціональнийстандихальноїсистемиізагальноїпрацездатностістудентівСтатистичноцятенденціязумовленазменшеннямкількостістудентівізсереднімрівнемпідготовленостіізбільшеннямкількостістудентівзрівнемпідготовленостінижчийзасереднійусередньомуздозаосновнимипоказникамиУтойжечаскількістьстудентівзрівнемпідготовленостівищийзасереднійзалишаласяпротягомостанньогодесятиліттянарівнеблизькорис

ЗапобігтизниженнюрівняруховоїактивностістудентівідосягтипідвищенняїхньоїфізичноїпідготовленостійполіпшенняздоровяможназарахуноквпровадженнятихфізичнихвправякимистудентидоситьдобреоволоділидовступууВНЗіщовідповідаютьїхнімінтересаматакожзабезпечуютьзначнефізичненавантаженнябезсубєктивнихознаквтомиЦедозволитьїмпродовжувативдосконаленнявобраномувидіруховоїактивностіщоусвоючергубудесприятипідвищеннюзацікавленостістудентіврегулярнимизаняттямифізичнимивправамиПоширеністьзасобівфутболууфізичномувихованнірізнихгрупнаселеннядозволяєвважатийогодоступниміпопулярнимзасобомфізичноговдосконаленнястудентів

РисРозподілрезультатівутестахбігнаметріваіпідтягуваннянапоперечинібустудентіврізнихроківвступу

студентизрівнемрезультатіввищийзасередній

студентиізсереднімрівнемрезультатів

студентизрівнемрезультатівнижчийзасередній

ВизначеновихіднийрівеньспеціальноїпідготовленостістудентівосновноїгрупиякізаймаютьсяфутболомТакуоцінкунекоректнопроводитизанаявнимимодельнимихарактеристикамиспеціальноїпідготовленостіспортсменіврізноговікуікваліфікаціїЦедоводитьнеобхідністьрозробкимодельнихпоказниківспеціальноїпідготовленостістудентівякізаймаютьсяфутболомдляобєктивногооцінюваннярівняспеціальнихякостейупроцесіцілеспрямованоїпідготовкиКрімцьогобуловизначенощоіснуєдостовірнийвзаємозв’язоксередньоготавищогозасереднійступеняміжпоказникамищохарактеризуютьспеціальнупідготовленістьуфутболітапсихофізіологічніможливостістудентівЦедозволяєрозглядатифізичнупідготовкустудентівзасобамифутболуякпередумовудоякісноїпрофесійноприкладноїпідготовкиуширокомусенсіцьогопоняттяфізичневдосконаленнязасобамифутболузодночаснимпокращеннямпсихофізіологічнихможливостейРовнийАС

ВизначенофакторнуструктуруфізичноїпідготовленостістудентівнапочаткупедагогічногоекспериментуВиокремленоп’ятьосновнихфакторівщовизначаютьрівеньфізичноїпідготовленостіфакторщохарактеризуєрівеньфізичногорозвиткуізагальноїпрацездатностідисперсіїфакторшвидкісносиловоївитривалостіфактортехнічноїіпсихофізіологічнийпідготовленостіфакторищохарактеризуютьгнучкістьісиловувитривалістьВиокремленняцихфакторівдозволяєцілеспрямованообиратиспіввідношеннязасобівфізичноїпідготовкиуподальшомунавчанністудентів

 УчетвертомурозділіОбґрунтуванняпараметрівзасобівфутболутаметодикиїхзастосуваннядляфізичноговдосконаленнястудентіввизначенометодикуфізичноговдосконаленнястудентівтехнічногоВНЗзпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболу

ЗурахуваннямособливостейкалендарногографіканавчальногопроцесустудентівпропонуєтьсяскористатисядвоцикловоюсхемоюпобудовирічногоплануурамкахякоговиділяютьсязагальнопідготовчийспеціальнопідготовчийконтрольнийіперехіднийетапиПоказанощоплануватизмістпрактичногозаняттядоцільнонаосновінавчальнотренувальнихзавданьуякихзасобамивиступаютьпідготовчіспеціальнопідготовчіізмагальнівправифутболуЗапропонованийтематичнийнавчальнийпланпроходженняматеріалущоґрунтуєтьсянабазовійпрограмізфізичноговихованняуВНЗуякійприплануваннізмістуфізичноговихованнявстановлюєтьсяможливістьвикористаннядвохдидактичнихкомпонентівобовязковогобазовогозагальнафізичнапідготовкатаелективногощоспрямованийнафізичневдосконаленнястудентівзадопомогоюзасобівіметодівобраноїсистемифізичнихвправ

ВідомощоуспецифічнихвправахфутболувнутрішнясторонанавантаженняфізіологічнареакціяорганізмузалежитьвідрозмірівполякількостігравціввказівоктренеравикористовуванихобмеженьпідчасвиконаннявправкількістьдоторканьдомячанаявністьворотаряатакожтривалостівиконаннявправівідпочинкуШамардінВМЛисенчукГАКостюкевичВМііітаін

ДлявизначеннявпливуцихфакторівдосліджувалифізіологічнуреакціюстудентівпідчасвиконанняспецифічнихвправфутболутаігоруфутболназменшенихполяхПрицьомуваріювалисятакіфакторикількістьсерійхарактервідпочинкурозмірполятакількістьучасниківРеєстраціяЧССздійснюваласязадопомогоюмоніторасерцевогоритмуіДляоцінкирозбіжностейузначенняхЧССіступенявпливуцихфакторівназначенняЧССпідчасвиконанняспецифічнихвправфутболузастосовувалиодномірнийдисперсійнийаналізТакожрозраховувалирозмірефектуηякийпоказуєвідноснучасткутогочиіншогофакторавзагальнійваріабельності

НарисзображенісереднізначенняЧССпідчасгриуфутболнаполяхрізнихрозмірівзалежновідкількостіучасників

РисСереднізначенняЧССстудентівпідчасігровихвправфутболунаполяхрізнихрозмірівізрізноюкількістюучасників

–статистичнозначимірозбіжностіміжзначеннямиЧССнаполіодногорозміруР

СереднєзначенняЧССстудентівпідчасгризкількістюгравцівхсклало±удхвзкількістюх–±удхвзкількістюх–±удхвзкількістюх–±удхвВзаємодіїміжфакторамидосліджуваниминеспостерігалосяРСпостерігавсяефектвпливуфактора“кількістьучасників”наЧССηСтатистичнийаналізпоказавщограхєінтенсивнішоюніжігрихіх

УтойжечасвіграххіхнебулозафіксованостатистичнодостовірнихрозбіжностейЧСССпостерігаєтьсявпливфактора“розмірполя”РназначенняЧССηОднакдетальнийаналізпоказуєщоцесправедливопокикількістьгравцівукожнійкомандінеперевищуєчотирьохосібПідчасгрихіхфакторрозмірполянемаєзначноговпливунарівеньЧССРрис

ТакимчиномфакторрозмірполянезначновпливаєнаЧССколикількістьгравцівбільшаніжчотириособиВрахуванняцієїобставинидужеважливетомущозазвичайупрактиціфізичноговихованнядлязанятьфутболомзастосовуєтьсямайданчикфіксованогорозміру

НариснаведенозначенняЧССстудентівпідчасвиконанняігровихвправфутболусеріяминаполісередньогорозмірузрізноюкількістюучасників

УперіодвідпочинкуЧССзніжуєтьсядовідЧССмаксЦезабезпечуєвідносновисокісереднізначенняЧССупроцесівиконанняігровихвправфутболусеріями

РисСереднізначенняЧССстудентівпідчасвиконаннясерійігровихвправфутболу

–статистичнозначимірозбіжностіміжзначеннямиЧССводнійсеріїР

Спостерігавсявпливфактора“кількістьсерій”ŋприРнаЧССатакожфактора“кількістьгравців”ŋприРВстановленощопідчаспершоїсеріївідбуваєтьсяпоступовепідвищенняЧССдорівнящовідповідаєаеробномутренуваннюНаступнісеріїпризводятьдоподальшогопідвищенняЧССРдорівнящонеобхіднийдлярозвиткузмішанихіанаеробнихможливостейЦяобставинамаєважливепрактичнезначенняівказуєнатещонавантаженнядоцільновиконуватисеріямиЦедастьзмогудосягтинеобхідногорівняфізіологічногостануорганізмугравцівіпідтримуватийоговпродовжвиконаннявправи

Аналізвідносноїтривалостірізнихвидівруховоїдіяльностіпідчасвиконанняігровихвправфутболуназменшенихполяхпоказуєщобігізсередньоюінтенсивністюзаймаєблизькочасугринаприскореннявитрачаєтьсяблизькочасуанаходьбу–близько

ПроаналізованоспіввідношеннячасуруховихдійзрізноюінтенсивністюЗокремадоведенощоспецифічнівправифутболуіграуфутболназменшеномуполієпридатнимзасобомдлярозвиткуякаеробнихможливостейтакізмішанихаеробноанаеробнихможливостейДочасупідчасігоруфутболназменшенихполяхприпадаєнанавантаженнязвисокоюінтенсивністюпонадвідмаксимальноїЧССічасунанавантаженнязсередньоюінтенсивністю–відмаксимальноїЧСС

ОтриманірезультатидозволилирозробитийобґрунтуватиоптимальнірежимичергуваннянавантаженняівідпочинкупідчасвиконаннявправфутболузалежновідзавданьзаняттяБулизапропонованіпараметривправфутболудляформуваннянеобхідноготренувальногоефектувнавчальнотренувальномупроцесістудентівназаняттяхщоспрямованінарозвитокзагальноївитривалостівитривалостідоаеробноанаеробноїроботитанарозвитокшвидкостітабл

Таблиця

Параметриспецифічнихвправфутболудлязанятьзістудентами

значенізначенняфізіологічногонавантаженняупроцесівиконаннявправфутболудозволиликонкретизуватикласифікаціюрівнівнавантаженняспецифічногохарактерузазначеннямиіспрямованістюфізіологічноговпливудлястудентівосновноговідділенняякізаймаютьсязпріоритетнимзастосуваннямзасобівфутболутабл

АналізрезультатівдослідженнядозволивсформуватиметодичніпідходидозастосуванняспецифічнихвправфутболудлявдосконаленнярізнихсторінфізичноїпідготовленостістудентівзаснованіназастосуваннівідповіднихнавчальнотренувальнихзавданьяківідповідаютьметітазавданнямзаняттявизначаютьконкретнийзмістіпорядоквиконанняруховихдійщовраховуютьосновнікомпонентинавантаженняУроботірозглянутоприкладизастосуваннярозробленоїметодикиупроцесіплануваннязмістунавчальнихзанятьдлястудентів

Таблиця

Класифікаціярівнівнавантаженняспецифічногохарактеру

зазначеннямиіспрямованістюфізіологічноговпливунаорганізмстудентів

 УпятомурозділіОцінкаефективностіметодикифізичноговдосконаленнястудентівзпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболутарозробкамодельнихпоказниківспеціальноїпідготовленостінаведенооцінкувпливузапропонованихзасобівфутболунарізністоронипідготовленостістудентівВизначеномодельніпоказникиспеціальноїпідготовленостістудентівПроведенопорівняльнуоцінкукомплексноїфакторноїструктурифізичноїпідготовленостістудентівщозаймаютьсяфутболом

ДляоцінкивпливузасобівфутболунарізністоронипідготовленостістудентівбулисформованідвігрупиекспериментальнагрупаЕстудентиіконтрольнагрупаКстудентизоднаковимпочатковимрівнемпідготовленостіЗістудентамиобохгрупбулопроведенообов’язковихтадодатковихнавчальнихгодинипротягомодногонавчальногороку

ЗаняттявекспериментальнійгрупіпроводилисязвикористаннямспеціальнорозробленихвправфутболуобєднанихунавчальнотренувальнізавданнязмістякихвідповідаветапампідготовкизагальнопідготовчийспеціальнопідготовчийконтрольнийіперехіднийстудентівПрицьомуздійснюваласяоптимізаціянавантаженнязазовнішнімипараметрамитривалістькількістьповтореньвправоптимальнірежимичергуваннянавантаженняівідпочинкудляформуваннянеобхідноготренувальногоефектуназаняттяхспрямованихнарозвитокзагальноївитривалостівитривалостідоаеробноанаеробноїроботиінарозвитокшвидкостіЗасобиіметодифізичноговихованнявконтрольнійгрупівідповідалибазовійнавчальнійпрограміПрицьомурозділпрограмиспортивніігритакожнаповнювавсязасобамифутболуалевменшомуобсязініжвекспериментальнійгрупі

ЕфективністьпроцесуфізичноговихованняіззастосуваннямзасобівфутболувиявиласяубільшомузначномуприростіпоказниківфізичнихякостейфункціональноїтаспеціальноїпідготовленостівекспериментальнійгрупіпорівнянозконтрольноютаблітаблДлявизначеннявірогідностізбігівірозбіжностейхарактеристикгрупиЕігрупиКвикористовувавсякритерійВілкоксонаМаннаУітніэкРезультатиприростівпредставленіувиглядіточковихоцінокідовірчихінтервалівЯкщодовірчийінтервалнеперекриваєнультоприріствважаєтьсястатистичновірогіднимпридовірчійімовірностііПочатковетестуванняневиявилозначимихрозбіжностейузначенняхпоказниківобохгрупэкР

УпоказникахщохарактеризуютьфункціональнупідготовленістьвеличиниприростувгрупіЕсклаливіддоугрупіК—віддоНазавершальномуетапідослідженьгруписталирозрізнятисязасімомапоказникамифункціональнихможливостейздев’ятидослідженихВиняткомєпоказникиЧССуспокоїтажиттєвогоіндексуЗапоказникамипсихофізіологічнихможливостейгруписталивідрізнятисязашістьмаізвосьмипоказниківтабл

Таблиця

Змінипоказниківфункціональнихта

психофізіологічнихможливостейстудентів

НаприкінціекспериментугруписталистатистичнодостовірноэкРвідрізнятисяутакихтестахфізичноїпідготовленостістрибокудовжинузмісцябігнаметрівстрибокугорузмісцяпотрійнийстрибокзмісцячовниковийбігхметрівтабл



Таблиця

Змінипоказниківфізичноїпідготовленостістудентів

РозробленаметодикапозитивновідобразиласянарівніспеціальноїпідготовленостістудентівекспериментальноїгрупиЗокремадостовірнийприріствідбувсязавсімашістьмапоказникамиспеціальноїпідготовленостісереднізначенняприростубулиНайбільшівеличиниприростівзареєстрованіутестах“удармячанадальність”“вкиданнямячаззаголови”

ЗібранийекспериментальнийматеріалдозволиввизначитимодельніпоказникиспеціальноїпідготовленостістудентівщозаймаютьсяфутболомТакізначеннявиступаютьуролікритеріївспеціальноїпідготовленостіівкрайнеобхідніякустратегічномутаківоперативномуплануваннінавчальногопроцесуВизначеннямодельнихзначеньпоказниківвідбувалосядвомаетапамиНапершомуетапіекспериментальноперевірялинадійністьвідтворюваністьрезультатівпідчасповторноготестуванняобранихтестівнастудентськомуконтингентінадругомуетапістатистичнорозраховувализначеннямодельнихпоказниківспеціальноїпідготовленостізаекспериментальнимиданими

УдослідженнінадійностітестіввзялиучастьстудентиекспериментальноїгрупиВонивиконувалипотриспробикожноготестучерездостатніінтерваливідпочинкунаодномузаняттіДляоцінкинадійностітестіврозраховувалитриосновнихпоказникиірозбіжностісередньогозначенняутрьохспробахвнутрішньогруповаваріаціярезультатівміжспробамиікоефіцієнткореляціїрезультатівзареєстрованихутрьохспробах

ВизначенощорезультатитестуванняскладнихруховихнавичокхарактеризуютьсянизькоювідтворюваністюОднакпідчаспроведенняаналогічногодослідженнячерезрікзанятьвідтворюваністьпоказниківтехнічноїпідготовленостістаєзадовільноющосвідчитьпронабуттяруховогодосвідуіполіпшенняабсолютнихзначеньвказанихпоказниківДлятогощобвідтворюваністьтестівустудентівпідчасповторноготестуваннязросладозадовільногорівнянеобхідновіддвохдочотирьохмісяцівпідготовкиЗагаломаналізтестівнанадійністьдозволиврекомендуватидляоцінкиспеціальноїпідготовленостістудентівшістьтестів

ДляградаціїрезультатівтестівзарівнямипідготовленостівикористовувавсякластернийаналізНаосновіпобудованихдендограмвизначаласяоптимальнакількістькласівДляпобудовидендограмвикористовувалисятакіметодинайбільшвіддаленихсусідівнайближчогосусідацентроїднийімедіаннийНазавершальномуетапіпроводивсярозрахуноккластернихцентрівалгоритмомсередніхЯкістькластеризаціїоцінювализадопомогоютакихкритеріївтіснотизвязкуміжобєктамивсерединігрупвідстаніобєктіврізнихгруподнорідностірозподілуобєктівусерединігрупстійкостірезультатівщодовиборуалгоритмівкластерногоаналізуОрловАИ

 ВстановленощооптимальнимєрозподілнатрикласиЦевідповідаєякіснійградаціїрівнівфізичноїпідготовленостівисокийсереднійнизькийтабл

Таблиця

Модельніпоказникиспеціальноїпідготовленостістудентів

основноїгрупищозаймаютьсяфутболом

Приміткаспіввідношеннявнутрішньоїтаміжгруповоїваріацій

ОтриманізначеннямодельнихпоказниківможутьвиступатияккількісніхарактеристикидляоцінюваннярівнязасвоєнняосновнихелементівфутбольноїтехнікивумовахпроведеннянавчальнихзанятьзфізичноговихованняуВНЗ

НазавершальномуетапідослідженняпроведенокомплекснупорівняльнуоцінкуфакторноїструктурифізичноїпідготовленостістудентівщозаймаютьсяфутболомПершийфакторщоохоплюєдисперсіїпредставленийпоказникамизагальноїпрацездатностіДругийфакторвнесокякогоскладаєінтерпретуєтьсяякфакторшвидкісносиловоїпідготовленостіТретійфакторізсумарнимзмістомблизьковизначаєтьсяморфофункціональнимипоказниками

ВизначенощонапочатковомуетапінайбільшийвнесокузагальнуструктурупідготовленостістудентівщозаймаютьсяфутболоммаютьпоказникифізичногорозвиткутафункціональнихможливостейПрицьомуспостерігаєтьсявпливпоказниківфізичногорозвиткунарівеньфункціональнихможливостейстудентівУтойжечасаналізрезультатівкінцевоготестуваннявиявивзростаннячасткипоказниківфункціональногостанутаспеціальнихякостейвластивихфутболуРезультатифакторногоаналізупоказуютьщоіснуєнизкавідокремленихпоказниківкотрієсхованимиЇхможнавіднестидоспеціалізованихфакторівЦепоказникитакихтестівнахилзположеннясидячипідйомтулубазположеннялежачизахвпідтягуваннянапоперечині

АналізтаобговореннярезультатівдослідженняПідтвердженощофутболєважливимелементомнавчальнихпрограмзфізичноговихованнявосвітніхзакладахВіхровКЛНиколаєнкоВВВасильчукАтаінВикористаннязасобівфутболудозволяєпідвищитизацікавленістьмолодіврегулярнійруховійдіяльностіВасильчукАГТурчинаНІсуттєвовпливаєнапоказникирозумовоїпрацездатностіСіренкоРМалярЄсприяєрозвиткувитривалостіМаксименкоІГСоломонкоВВтапідвищеннюфізичноїпрацездатностіДулібськийАВШамардінВМ

 ДоповненоданіщодофізичногостанустудентіввищихтехнічнихнавчальнихзакладівяківказуютьназниженнярівняфізичноїпідготовленостіКруцевичТЮКуцОСКанішевськийСММоскаленкоНВТурчинаНІщозанашимиданимистатистичнозумовленезменшеннямкількостістудентівізсереднімрівнемпідготовленостіізбільшеннямкількостістудентівізрівнемпідготовленостінижчийзасереднійусередньомуздозаосновнимипоказникамиДоповненорезультатидослідженьІващенкоЛЯФурманаЮМіщодоефективностізастосуваннявправвисокоїінтенсивностіуфізичномувихованністудентівякідоцільновиконуватиінтервальнимметодомщовластиворізноманітнимзасобамфутболуПоказанощоіснуєвзаємозвязокміжспеціальноюпідготовленістюуфутболітапсихофізіологічнимиможливостямистудентівЦедоповнюєрезультатидослідженьАСРовногоуякихавторробитьвисновокпротещоігровівидиспортуєефективнимзасобомстимулюваннярозвиткупсихофізіологічнихможливостейпідвищеннярозумовоїпрацездатностіСіренкоРРтапрофесійноприкладноїпідготовкистудентівМалярЄДрачукАІ

ДоведенощозмістпрактичнихзанятьдоцільнопланувативраховуючиспрямованістьірівеньнавантаженьспецифічнихвправфутболутавпливпедагогічнихчинниківщовизначаютьумовивиконаннявправЦеузгоджуєтьсязроботамиШамардінаВМЛисенчукаГАКостюкевичаВМііітаінуякихрекомендованоорганізовуючинавчальнотренувальнийпроцесуфутболівраховувативпливнанавантаженнярозміруполядлягрикількістьгравцівкількістьтатривалістьсерій

УвиконанійроботівпершеотриманооцінкивпливузазначенихфакторівнарівеньфізіологічногонавантаженнястудентівОтриманоновіданіщодорівнянавантаженняспецифічногохарактерузалежновідзначеньнавантаженняійогоспрямованостідлястудентівосновноїгрупинавідмінувідрозробленихранішекласифікаційдляспортсменіввисокоїкваліфікаціїФалесЙНиколаєнкоСЛисенчукГАабодляюнихспортсменівщозаймаютьсязапрограмамиДЮСШНіколаєнкоСДулібськийАВ

ВиконанідослідженнядозволилизапропонуватиметодикузастосуваннявправфутболудлявдосконаленнярізнихсторінфізичноїпідготовленостістудентівМетодикабазуєтьсяназастосуваннівідповіднихметіізавданнямзаняттянавчальнотренувальнихзавданьяківизначаютьконкретнийзмістіпорядоквиконанняруховихдійтавраховуютьосновнікомпонентинавантаженнядлястудентів

 ОтриманийекспериментальнийматеріалдозволивупершерозробитимодельніпоказникиспеціальноїпідготовленостістудентівосновноїгрупиякізаймаютьсязпріоритетнимзастосуваннямвправфутболуВониможутьслугуватикількіснимицілямипідчасзасвоєнняелементівфутболудлястудентівосновноговідділення

ПорівняльнаоцінкакомплексноїфакторноїструктурифізичноїпідготовленостінапочатковомуікінцевомуетапахдослідженьдозволилавпершеодержатифакторнумодельфізичноїпідготовленостістудентівосновноговідділенняфізичневихованняякихздійснювалосязпріоритетнимзастосуваннямзасобівфутболуЯкщофакторнаструктурафізичноїпідготовленостістудентівнапочатковомуетапібільшоюміроюхарактеризуєтьсяпоказникамифізичногорозвиткуіподібнадоранішевстановленихструктурЦерковнаОВКозінаЖЛВолковВтонакінцевомуетапіпідготовкидомінуючимистаютьпоказникифункціональнихможливостейтаспеціальнихякостейфутболущонаближуєїїдоструктурипідготовленостіспортсменівЛисенчукГААхметовРФРоманенкоВАОтриманафакторнамодельдозволяєдеталізуватизасобитаспіввідношеннярізнихвидівпідготовкиуподальшихетапахнавчаннястудентів

ТакимчиномновірезультатиотриманівроботідозволиливирішитиактуальнунауковупроблемурозробкийобґрунтуванняметодикифізичноговдосконаленнястудентівтехнічногоВНЗзпріоритетнимвикористаннямзасобівфутболу

ВИСНОВКИ

 АналізнауковометодичноїлітературисвідчитьщоінтенсифікаціянавчальногопроцесуутехнічнихВНЗвимагаєадекватноїфізичноїтарозумовоїпрацездатностіякаможезростатитапідтримуватисязастосуваннямналежнихобсягівтаспрямованостіруховоїактивностіДоведенощоефективнимнапрямомпідвищеннярівняруховоїактивностієпроведеннязанятьзфізичноговихованняіззастосуваннямтихзасобівспортивноїспрямованостіякіпозитивновпливаютьнамотиваціюстудентівдосистематичнихзанятьяквурочнийтаківпозаурочнийчасОднимзнайпопулярнішихзасобівфізичноговихованнясередстудентівєфутболОднакйоговпровадженняупрактикуфізичноговихованняВНЗпотребуєз’ясуваннявеличиниспрямованостітренувальнихвпливівщонеобхіднідляоптимальногорозвиткуфізичнихякостейіфункціональнихможливостейзасобамифутболу