

*С. С. Галюза, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка*

## **ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК УНІВЕРСИТЕТІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**

Галюза С. С.

Проблема підвищення фізичної підготовленості студенток університетів засобами футболу

В статті представлено результати аналізу літературних джерел з проблеми підвищення фізичної підготовленості студенток університетів засобами футболу. Наведено показники розвитку основних фізичних якостей студенток, встановлені в процесі експериментальних досліджень. Представлено результати порівняльного аналізу зазначених показників студенток-футболісток та їх однокурсниць, які не займаються спортом. У статті обґрунтована можливість помітного підвищення рівня фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів засобами футболу.

*Ключові слова:* швидкість, швидко-силові здібності, спеціальна і загальна витривалість, гнучкість, фізична підготовленість.

Галюза С. С.

Проблема повышения физической подготовленности студенток университетов средствами футбола

В статье представлены результаты анализа литературных источников по проблеме повышения уровня физической подготовленности студенток университетов средствами футбола. Приведены показатели развития основных физических качеств, выявленные в процессе экспериментальных исследований. Представлены результаты сравнительного анализа указанных показателей студенток-футболисток и их однокурсниц, не занимающихся спортом. В статье обоснована возможность заметного повышения уровня физической подготовленности студенток высших учебных заведений средствами футбола.

*Ключевые слова:* быстрота, скоростно-силовые способности, специальная и общая выносливость, гибкость, физическая подготовленность.

В останнє десятиріччя, як свідчать дані офіційної статистики, в Україні відзначається помітне погіршення рівня фізичного здоров'я та підготовленості учнівської молоді [2, с. 201]. Випускники загальноосвітніх навчальних закладів, серед яких більше 85 % мають вади здоров'я, за період навчання в коледжах

або університетах не в змозі його покращити тому, що за програмами ВНЗ заняття з фізичного виховання проводяться лише два рази на тиждень. Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я студенток, від яких після завершення навчання держава очікує, по-перше, висококваліфікованого виконання професійних обов'язків, по-друге, народження та виховання здорових дітей. Виходячи із положення, що склалося, викладачам фізичного виховання коледжів і університетів слід вести пошуки ефективних форм організації позааудиторної роботи зі студентками, які б могли задовольнити їхній «руховий голод». З цією метою вже використовуються секційні заняття з волейболу, баскетболу, настільного тенісу, аеробіки та ін. Однак при цьому слід зауважити, що охопити усіх студенток ВНЗ такими заняттями неможливо у зв'язку з тим, що жоден коледж чи університет України не має необхідної кількості спортивних залів.

Вивчення праць провідних в галузі підвищення рівня здоров'я фахівців вказує на необхідність пошуку та використання в практиці роботи зі студентами оздоровчих технологій, які базуються застосуванні різних видів рухової активності [2, с. 14; 4, с. 53; 6, с. 11; 7, с. 42]. Тому на порядку денному сьогодні дуже актуальним є завдання впровадження у спортивний побут студентства таких видів рухової активності, які можна застосовувати круглий рік на свіжому повітрі – футбол і оздоровчі ходьба та біг. Очевидно, що з них найбільш популярним є «король спорту» – футбол. На жаль, жіночий футбол у теперішній час розвивається лише в окремих середніх та вищих навчальних закладах України, хоча він набуває усе зростаючої популярності не тільки в Європі, але й в світі. Одним із стримуючих факторів при цьому є недостатня інформація про вплив занять футболом на рівень фізичної підготовленості та роботоздатність студенток ВНЗ. Вищезазначене спонукало нас до проведення дослідження, в якому було поставлено за мету: порівняти фізичні кондиції студенток, які не займаються спортом, та їхніх однокурсниць-футболісток. Дослідження проводилося у межах комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Луганського

національного університету імені Тараса Шевченка, що виконується за проблемою «Теоретико-методичні основи навчання фізичній культурі та культурі здоров'я учнівської молоді» (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами), номер держреєстрації 0110U000394.

В експериментах взяли участь 56 студенток другого і 58 студенток третього курсів університету, які відвідували заняття з фізичного виховання за державною програмою і не займалися спортом у позааудиторний час, та 22 і 19 студенток відповідних курсів, які мали річний та дворічний стаж занять футболом.

Фізична підготовленість студенток оцінювалась на основі тестування рівнів розвитку основних фізичних якостей: швидкості, швидкісно-силових здібностей, спеціальної і загальної витривалості та гнучкості. Рівень прояву швидкості визначили за результатами бігу на 30 м з високого старту [1, с. 77; 4, с. 112]. Дівчата виконували дві пробіжки, кращий час заносився у протокол. Швидкісно-силові якості тестували за показниками стрибка у висоту з місця та потрійного стрибка з місця [3, с. 54], при цьому фіксували результат кращої з двох спроб. Рівень спеціальної витривалості оцінювали за результатом човникового бігу 7 р × 50 м [3, с. 78; 6, с. 207]. Для визначення показників загальної витривалості використовували тест Купера [5, с. 144; 7, с. 117], який передбачав облік кількості метрів дистанції, яку можна подолати рівно за 12 хв. Рівень прояву гнучкості визначили за оцінкою рухомості у суглобах під час виконання поздовжнього та поперечного шпагатів [6, с. 24].

Із табл. 1, де наведено показники тестування, видно, що результати з бігу на 30 м з високого старту у студенток-неспорсменок є дуже низькими і практично однаковими ( $p > 0,05$ ) на другому і третьому курсах; при цьому вони помітно поступаються результатам студенток-футболісток ( $p < 0,05$ ). Аналогічна тенденція відзначається й у показниках швидкісно-силової підготовленості, де спортсменки другого курсу на статистично значущу величину перевищують результати неспортсменок, а футболістки 3 курсу демонструють ще більш

високий рівень – 45,09 см у стрибку у висоту з місця та 611,2 см у потрійному стрибку з місця.

За результатами бігу 7 р × 50 м, який характеризує спеціальну витривалість, спортсменки другого курсу на 5 с випереджають студенток як другого, так і третього курсів, які не займаються спортом, та програють 5 с футболісткам третього курсу ( $p < 0,05$ ).

Як свідчать дані табл. 1, студентки-неспортсменки мають дуже низький рівень загальної витривалості та роботоздатності, що оцінюється за тестом Купера; у футболісток другого курсу він підвищується на статистично значущу величину ( $p < 0,05$ ) – до 2171,8 м, а у футболісток третього курсу зростає до 2322,5 м. Відзначимо, що за матеріалами досліджень фахівців фізіології та медицини [7, с. 107] тест Купера відображає не тільки стан роботоздатності людини, але й рівень фізичного здоров'я.

За показниками рухомості у тазостегнових суглобах (табл. 1) помітну перевагу демонструють студентки-футболістки.

**Висновки.** 1. Проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах за державною програмою не забезпечує формування у студенток необхідного рівня фізичної підготовленості та здоров'я. 2. Порівняльний аналіз рівнів розвитку фізичних якостей у студенток, які не займаються спортом, та їхніх однокурсниць-футболісток дозволяє відзначити високу ефективність використання засобів футболу для укріплення здоров'я та фізичних кондицій жіночого контингенту учнівської молоді. 3. Одержані під час експериментів кількісні характеристики фізичної підготовленості, наведені у табл. 1, можуть використовуватися в якості орієнтирів при плануванні занять з футболу зі студентками університетів.

Проведене дослідження не вирішило всі питання розглянутої проблеми. Подальші пошуки можуть бути спрямовані на обґрунтування оптимальних параметрів фізичних навантажень студенток-футболісток у мікро-, мезоциклах та річних циклах тренування.

**Порівнювальні показники фізичної підготовленості студенток, які не займаються спортом, та їхніх однокурсниць-футболісток**

Контрольні вправи	Студентки 2 курсу, які не займаються спортом (n=56)		p	Студентки 3 курсу, які не займаються спортом (n=58)		p	Студентки 2 курсу, які 1 рік займалися футболом (n=22)		p	Студентки 3 курсу, які 2 роки займалися футболом (n=19)	
	$\bar{X}$	m		$\bar{X}$	m		$\bar{X}$	m		$\bar{X}$	m
Біг на 30 м з високого старту, с	5,42	0,04	>0,05	5,46	0,03	<0,05	5,18	0,02	<0,05	4,89	0,03
Стрибок у висоту з місця, см	36,98	0,39	>0,05	37,43	0,26	<0,05	42,65	0,29	<0,05	45,09	0,33
Потрійний стрибок з місця, см	519,3	6,75	>0,05	521,7	5,77	<0,05	565,8	6,46	<0,05	611,2	6,11
Спеціальна витривалість (біг 7 р. × 50 м), с	98,72	0,68	>0,05	98,61	0,31	<0,05	93,42	0,39	<0,05	88,51	0,48
Загальна витривалість (тест Купера), м	1987,8	27,19	>0,05	1985,3	23,19	<0,05	2171,8	23,25	<0,05	2322,5	26,76
Шпагат поздовжній, град	155,6	3,01	>0,05	156,7	2,85	<0,05	163,3	3,24	<0,05	175,4	3,08
Шпагат поперечний, град	130,9	4,32	>0,05	131,5	2,73	<0,05	138,3	3,80	<0,05	154,2	4,99

### Література

1. **Годик М. А.** Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра – Спорт : Олимпия Пресс, 2006. – 272 с., ил.
2. **Круцевич Т. Ю.** Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. **Лисенчук Г. А.** Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 272 с.

4. **Максименко Г. М.** Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) : навч. посіб. / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.

5. **Максименко И. Г.** Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : моногр. / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.

6. **Максименко І. Г.** Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: монографія / І. Г. Максименко. – Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. – 352 с.

7. **Физиологическое** тестирование спортсмена высокого класса / под ред. Дж. Д. Мак-Дугласа, Г. Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 432 с.

**Galuzza S.S. Problem of increase of physical preparedness of students of the universities by facilities of football.**

In the article the results of analysis of literary sources are presented on issue of increase of level of physical preparedness of students of universities by facilities of football. The indexes of development of basic physical qualities, exposed in the process of experimental researches, are resulted. The results of comparative analysis of the indicated indexes of students-footballers and their students of the same year, not going in for sports, are presented. In the article grounded possibility of noticeable increase of level of physical preparedness of students of higher educational establishments by facilities of football.

*Key words:* quickness, speed-power capabilities, special and general endurance, flexibility, physical preparedness.

Відомості про автора

*Галюза Сергій Сергійович* – аспірант кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту ЛНУ імені Тараса Шевченка. Коло наукових інтересів зосереджено навколо проблеми підготовки та фізичного виховання студенток університетів, які займаються футболом.