

УДК 796

Лебедев А.В., Андреев С.А., Балалаева М.В.

Lebedev A.V., Andreev S.A., Balalaeva M.V.

Уральский государственный юридический университет,

г. Екатеринбург

Ural State Law University, Yekaterinburg

lav268@mail.ru

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО  
ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
AMATEUR FOOTBALL AS A MEANS OF HEALTH FORMATION  
OF STUDENT YOUTH

*Аннотация.* В статье представлены возможности развития физических качеств у студентов 16-20-летнего возраста при формировании у них технических двигательных умений и навыков футбола. Определены количественные и качественные показатели развития физических качеств студентов на примере обучения игре в футбол.

*Annotation.* The article presents the opportunities for the development of physical qualities in students aged 16-20 years when they form the technical motor skills and football skills. Quantitative and qualitative indicators of the development of students' physical qualities are determined by the example of learning to play soccer.

*Ключевые слова:* студенческий возраст (16-20 лет), развитие физических качеств, технические двигательные умения и навыки футбола.

*Keywords:* student age (16-20 years), development of physical qualities, technical motor skills and football skills.

В российской системе физического воспитания есть множество видов спорта, пользующихся большой популярностью у студенческой молодежи. Эту популярность необходимо использовать в качестве мотивации с целью повышения двигательной активности.

Всем известно, что футбол самый популярный вид спорта в мире, на континентах, в регионах, в общеобразовательных школах, в вузах среди студенческой молодежи. Мы говорим о футболе, подразумевая игру во всех ее разновидностях, от дворового до клубного.

В игре футбол заложен определенный педагогический потенциал, который должен быть использован в качестве реализации повышения физических кондиций занимающихся, и который может быть реализован в личностном развитии студентов, а именно в разделе «физическое воспитание».

На протяжении 6 лет в УрГЮУ проводится реформирующий эксперимент с внедрением в спортивную тренировку по физической

подготовке футболистов легкоатлетических упражнений для развития всех пяти физических качеств с целью успешной сдачи контрольных нормативов и выполнения норм ГТО.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости — имеет большое значение для всесторонней физической подготовки студентов и успешного овладения ими двигательными умениями и навыками любительского футбола. Предлагаемая нами методика на период 2019-2021 гг. по обучению студентов техническим двигательным умениям любительского футбола рассчитана на развитие у студентов физических качеств. Основным отличием нашей методики по обучению студентов 16-20-летнего возраста являлось выполнение легкоатлетических упражнений, взятых из комплексов специальных упражнений барьерного бега, стипль-чеза, тройного прыжка, спринтерского и стайерского бега.

Скоростно-силовые качества в современном футболе являются наиболее важными. Успешная игра команды возможна лишь в том случае, если игроки опережают игроков соперника, выигрывая у них время и пространство. Для развития скоростно-силовых качеств у студентов мы применяли специальные прыжковые упражнения с барьерами. Эти упражнения довольно подробно описаны в учебниках по легкой атлетике. Для развития быстроты мы применяли ускорения под уклон  $10^{\circ}$ - $12^{\circ}$ , бег с горы для преодоления «скоростного барьера».

Сила — качество, необходимое футболисту для ведения единоборств с соперником в игровых ситуациях, для проведения сильных ударов по мячу в ворота соперников. Для развития силы мы применяли упражнения с легкоатлетическими снарядами: ядро, диск, молот, копье, а также упражнения специальной физической направленности на тренажерах для прыжков с шестом и на фитнес тренажерах (жим лежа ногами, разводка с гантелями, присед со штангой).

Выносливость — это качество определяет устойчивость футболистов к утомлению. Важным критерием развития выносливости в футболе является способность выполнять работу без снижения эффективности игровых действий. Для развития выносливости применялись следующие средства: кроссы до 10 км, гладкий бег по беговой дорожке 5-6 км, «фартлек» 4 км, челночный бег 9x90 м, тест Купера 12 минут, повторный бег 10x100 м.

Гибкость является качественным показателем пластичности связочно-мышечного аппарата и характеризует способность организма противостоять травмам в спортивной деятельности. Для развития гибкости применялись комплексы гимнастических упражнений «стретчинг», «каланетик» и статистические упражнения (шпагаты, полушпагаты, выпады, глубокие шаги).

Ловкость — качество, с которым тесно связано развитие игровых

умений в спортивных играх. Для развития ловкости применялись игровые упражнения, подвижные игры, обводки стоек с ведением мяча, челночный бег 3х30 м, комплексы упражнений «школа мяча» для групп начальной подготовки, теннис, настольный теннис, бадминтон.

Показатели уровня развития физических качеств у студентов 16-20 лет экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента не имели существенных различий. Студенты обеих групп имели примерно равный уровень развития физических качеств. Мы подтверждаем, что развитие юношей 16-20-летнего возраста идет еще естественным образом. Мы считаем, что возникает необходимость в создании условий, которые будут способствовать более эффективному развитию физических качеств студентов. В связи с этим нами был проведен реформирующий эксперимент по определению возможности развития физических качеств у студентов 16-20-летнего возраста посредством любительского футбола при обучении их техническим двигательным умениям этой игры.

Оценивая полученные результаты в конце нашего исследования, мы пришли к выводу, что учитывая высокую популярность футбола в среде студенческой молодежи, которая является неким педагогическим потенциалом, благодаря которому можно увеличивать объем физической подготовки в спортивной тренировке до 60% и добиваться значительного прироста показателей развития физических кондиций.

Прирост развития двигательных качеств за год в среднем составил: в экспериментальной группе — 33,5%, в контрольной группе — 13,4%. Прирост показателей более чем на 15% является высоким уровнем развития физических качеств.

Таким образом, мы можем утверждать, что работа по формированию двигательных игровых умений и навыков любительского футбола у студентов при применении нашей методики оказалась более эффективной, чем работа со студентами по общепринятым программам и методикам. Это доказывает, что студенты в 16-20-летнем возрасте успешно развивают свои физические качества в процессе обучения их техническим двигательным умениям и навыкам любительского футбола.

*Библиографический список*

1. Колесников, В.С. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология / В.С. Колесников, Е.В. Кетриш. Текст: непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сб. трудов 9-ой науч.-практ. конф. Екатеринбург: РГППУ. 2019. С. 150-154.