тиям спортивной гимнастикой у девочек 5-6 лет существенно повлияла на повышение мотивации к занятиям спортивной гимнастикой и способствовала благоприятному эмоциональному состоянию гимнасток на тренировочных занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриева, С.В. Формирование мотивации к занятиям спортом у детей –9 лет (на примере греко-римской борьбы и настольного тенниса) / С.В. Дмитриева, Е.А. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 256–260.

2. Калимуллина, И.Р. Взаимодействие мотивации и психических состояний в спортивной деятельности / И. Р. Калимуллина // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки.– 2009. – Т. 151., № 5-1. – С. 240–247.

3. Польшина, Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной подготовки / Г.И. Польшина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2007. – № 3. – С. 294–299.

REFERENCES

1. Dmitrieva, S.V. and Simonova, E.A. (2016), “Formation of motivation to go in for sports in children 7-9 years old (on the example of Greco-Roman wrestling and table tennis)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (138), pp. 256–260.

2. Kalimullina, I.R. (2009), “Interaction of motivation and mental states in sports activity”, *Scientific notes of the Kazan State University. Series: Humanities*, Vol. 151, No. 5-1, pp. 240–247.

3. Polshina, G.I. (2007), “Motivation of children to engage in sports at the stage of initial training”, *Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, No. 3, pp. 294–299.

Контактная информация: sv_dmitrieva78@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.03.2021

УДК 796.332.6

ЗНАЧЕНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Алексей Борисович Егоров**, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва; **Виктор Иванович Аржаных**, старший преподаватель, Российский государственный аграрный университет имени К.А. Тимирязева; **Екатерина Евгеньевна Лукашина**, ассистент, Государственный университет по землеустройству, Москва; **Виктор Николаевич Милаков**, старший преподаватель, **Ирина Михайловна Успенская**, старший преподаватель, Московский государственный областной университет, г. Мытищи, Московская область; **Андрей Николаевич Алёшкин**, старший преподаватель, Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова*

Аннотация

Педагогический эксперимент выявил значение мини-футбола для эффективности построения образовательного процесса по физической культуре. Проведённый сравнительный анализ показал, что тренирующий эффект мини-футбола при еженедельных двухразовых занятиях в течение двух лет выше, чем при занятиях общей физической подготовкой. Представлена методика определения физической подготовленности студентов, обучающихся по специализации «Футбол». Результаты исследования позволили прийти к заключению об эффективности введения мини-футбола в образовательную программу по дисциплине «Физическая культура». Продемонстрировано, что занятия по мини-футболу обеспечивают повышение уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: образовательный процесс, студенты, физическое воспитание, физическая культура, футбол, мини-футбол.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p101-105

IMPORTANCE OF MINI-FOOTBALL FOR EFFECTIVENESS OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL CULTURE

***Aleksey Borisovich Egorov**, the senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow; **Viktor Ivanovich Arzhanykh**, the senior teacher, Russian State Agrarian University-Moscow Timiryazev Agricultural Academy; **Ekaterina Evgenyevna Lukashina**, the assistant, State University of Land Use Planning, Moscow; **Viktor Nikolayevich Milakov**, the senior teacher, **Irina Mikhaylovna Uspenskaya**, the senior teacher, Moscow State Regional University, Mytischi, Moscow region; **Andrey Nikolaevich Aleshkin**, the senior teacher, I.M. Sechenov First Moscow State Medical University*

Abstract

The pedagogical experiment revealed the importance of mini-football for the effectiveness of building up the educational process in physical culture. The conducted comparative analysis showed that the training effect of mini-football with weekly two-day classes for two years is higher than with general physical training. The method of determining the physical fitness of students studying in the specialty "Football" is presented. The results of the study allowed us to come to the conclusion about the effectiveness of introducing mini-football in the educational program in the discipline "Physical Culture". It is demonstrated that mini-football classes provide an increase in the level of physical fitness of students.

Keywords: educational process, students, physical education, physical culture, football, mini-football.

ВВЕДЕНИЕ

К эффективным средствам физической культуры относятся занятия, которые отличаются наибольшей интенсивностью нагрузки и проводятся на открытом воздухе. Таким видом занятий является специализация «Футбол».

В нестандартных условиях командной спортивной игры постоянно возникают двигательные и интеллектуальные задачи разной степени сложности. Например, одной из способностей футболистов является умение быстро переключаться с одного движения на другое в зависимости от изменения действий соперника.

Постоянно изменяющаяся игровая ситуация и непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Во время игры в футбол занимающиеся могут выполнить до 140 ускорений и рывков и пробежать от 5 до 8 км. Многочисленные резкие остановки и повороты, прыжки в различных ситуациях характеризуют двигательную деятельность игроков. Частота сердечных сокращений во время игры колеблется в пределах от 130 до 240 уд/мин [3].

Физическая культура в университете должна быть организована таким образом, чтобы интерес студентов занятиям не угасал. Вся система физического воспитания в университете должна благотворно влиять на состояние здоровья студентов, способствовать повышению социальной активности молодёжи и формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом. «Главными предпосылками для мотивации определяются: смысл занятий физическими упражнениями, условия для проявления инициативы и самостоятельности, условия проблемного обучения, опора на известные ученикам знания и умения, эмоциональность занятий, разнообразие методов обучения» [2].

Студенты, занимающиеся футболом, чаще, чем в других видах спорта делают игру своим хобби, посвящают ей свободное время, привлекают к игре других участников. Это несёт значимую воспитательную функцию. Футбол начинает играть роль в профилактике нездорового образа жизни у студенческой молодёжи, так как происходит воспитание культуры проведения досуга и отдыха. Известно, что здоровый образ жизни ассоциируется у студентов со скукой, отсутствием веселья. В связи с этим необходимо научить студентов активному и интересному проведению досуга. Средства физической культуры, в

частности, футбол, имеют огромный потенциал для активного времяпровождения. Благодаря игре в футбол в свободное от учебных занятий время происходит выработка навыков активного отдыха и профилактика нездорового образа жизни у студентов [1] .

В решении задач непрерывности физического воспитания, оздоровления молодёжи и профессионально-прикладной физической подготовки важную роль играют самостоятельные занятия физической культурой. Футбол является подходящей формой для самостоятельных занятий в период учебных каникул и после окончания обучения в университете. Студенты, владеющие техническими навыками и физически подготовленные для игры в футбол, собираются в любительские команды для проведения тренировочных игр и турниров по месту жительства, работы и отдыха.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В футболе есть четыре компонента, оставляющих единую систему:

– физическая подготовка, в которую входит общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость;
– тактическая подготовка;
– техническая подготовка;
– психологическая подготовка.

Педагогическое наблюдение специалистов в области футбола показало, что без физической подготовленности организма студента, нельзя начинать техническую подготовку. Пока мышцы не готовы принимать нагрузку, техническая подготовка (формирование технических навыков, работа с мячом) идёт с большим «браком». Если студент физически не готов к игре, то на 30–35-ой минуте игры происходит большой процент технического «брака». В подготовке футболиста сначала происходит развитие и совершенствование физических качеств, а затем даются технические упражнения.

Подготовка мини-футболистов существенно отличается от подготовки футболистов, играющих на большом поле. В подготовке мини-футболистов акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств, так называемая «отрезковая работа» по 10, 15, 20 метров. А у футболистов большее значение имеет развитие скоростной и общей выносливости, а «отрезковая работа» происходит по 30, 40, 50 метров.

В образовательную программу по мини-футболу входит и теоретическая подготовка, которая может включать в себя следующие разделы:

– мини-футбол в системе физического воспитания в вузе;
– история возникновения футбола и мини-футбола;
– техника безопасности при игре в мини-футбол;
– правила игры в мини-футбол;
– тактика игры в мини-футбол;
– основы судейства игры мини-футбол;
– основы организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Методика определения физической подготовленности студентов, обучающихся по специализации «Футбол», имеет свои особенности. В этой связи общие требования к результатам освоения программы по дисциплине «Физическая культура» должны быть дополнены специальными тестами, такими как:

– бег с ведением мяча (сек);
– удар по мячу на дальность (м);
– удар по мячу на точность (количество попаданий);
– челночный бег с ведение мяча (сек.);
– ведение мяча с обводкой стоек (сек.);
– жонглирование мячом различными частями тела (количество раз);

– удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (для вратарей).

Существуют определённые требования к обучению студентов специализации «Футбол»:

– последовательное и непрерывное применение определённых средств, форм и методов обучения и тренировки для развития и закрепления двигательных умений и навыков, совершенствования двигательных качеств, расширения и углубления теоретических знаний;

– постепенное изменение объёма и интенсивности тренировки с учётом применяемых нагрузок, возможностей студентов и уровня их подготовленности;

– осуществление физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки;

– воспитывающий характер тренировки.

Исследование проводилось на базе московского государственного областного университета в 2018–2020 гг. В исследовании приняли участие 50 студентов юношей, занимающихся в течение двух лет на учебных занятиях мини-футболом и 50 юношей, занимающихся в группе общей физической подготовки. Все студенты по состоянию здоровья относились к основной группе. Показатели уровня развития физических качеств определялись по результатам следующих тестов:

– тест на скорость – бег на короткие дистанции 30 метров с хода и 100 метров с низкого старта;

– тест на выносливость – бег на длинную дистанцию 3000 метров;

– тест на силу – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тренировочные нагрузки, получаемые студентами в течение двух лет на специализации мини-футбол и общая физическая подготовка, имеют существенные различия. Анализ показателей физической подготовленности студентов показал, что незначительные положительные изменения к завершению второго курса обучения по дисциплине «Физическая культура» выявлены в большинстве показателей.

В группе общей физической подготовки улучшение по отдельным показателям составило от 1,7 до 14,2%. Тестирование студентов, занимающихся мини-футболом показало более значимые результаты. Показатели физической подготовленности мини-футболистов изменились к концу экспериментального периода от 5,7 до 20%.

У студентов, занимающихся по специализации мини-футбол, положительные изменения физической подготовленности оказались более высокими. Педагогический эксперимент выявил значение мини-футбола для эффективности построения образовательного процесса по физической культуре. Тренирующий эффект мини-футбола при еженедельных двухразовых занятиях в течение двух лет выше, чем при занятиях общей физической подготовкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования позволяют прийти к заключению об эффективности введения мини-футбола в образовательную программу по дисциплине «Физическая культура». Занятия по мини-футболу обеспечивают повышение уровня физической подготовленности студентов. Кроме того, спортивная специализации мини-футбол, включённая в учебный план высшего образования, значительно повышает интерес студентов к учебным занятиям, способствует самостоятельным занятиям, здоровому образу жизни, позволяет совершенствоваться в выбранном виде спорта в период обучения в вузе, изучить теорию и практику игры, освоить методику спортивной тренировки, овладеть техническими и тактическими приёмами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карелина, Н.Н. Влияние физической культуры и спорта как активного отдыха на образ жизни студенческой молодежи / Карелина Н.Н., Тарасов А.В., Шелегин И.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №1 (143). – С. 87–90.
2. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – Москва : Человек, 2007. – 112 с.
3. Мезенцева, В.А. Влияние игры в футбол на развитие выносливости обучающихся / В.А. Мезенцева, О.П. Бочкарева, С.Е. Бородачева // Инновационные достижения науки и техники АПК : сборник научных трудов. – Кинель : РИО Самарского ГАУ, 2019. – С. 168–170.

REFERENCES

1. Karelina, N.N., Tarasov, A.V. and Shelegin, I.V. (2017), “The influence of physical culture and sports as active recreation on the lifestyle of student youth”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 143, No. 1, pp. 87–90.
2. Kuznetsov, A.A. (2007), *Football. A children's trainer's handbook. Stage 1 (8-10 years)*, Man, Moscow.
3. Mezentseva, V.A. Bochkareva, O.P., Borodacheva, S.E. (2019), “Influence of the game of football on the development of endurance of students”, *Innovative achievements of science and technology of the agro-industrial complex: collection of scientific papers*, RIO of the Samara GAU, Kinel, pp. 168–170.

Контактная информация: fallibilist@bk.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2021

УДК 796.011.1

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИБЕРСПОРТОМ

***Алексей Борисович Егоров**, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва; **Марина Петровна Кашкова**, старший преподаватель, Государственный университет по землеустройству, Москва; **Алексей Сергеевич Попов**, старший преподаватель, **Александр Владимирович Тарасов**, старший преподаватель, Московский государственный университет пищевых производств, г. Москва; **Александр Павлович Рябчук**, преподаватель, Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ, г. Москва*

Аннотация

В данном исследовании изучается уровень развития физической подготовленности и внимания у студентов, занимающихся киберспортом, а также сравниваются эти показатели у тех студентов, которые занимаются другими видами спорта кроме основной образовательной программы в университете. В работе использованы следующие методы: для изучения устойчивости и концентрации внимания студентам был проведён тест «корректурная проба» Б. Бурдона, а физическое развитие студентов исследовалось по уровню их силовой подготовленности. Для этого был выбран контрольный норматив – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сделан вывод о том, что киберспорт можно рекомендовать в качестве дополнения к основной образовательной программе по физической культуре в виде секционных занятий или элективных курсов по физической культуре и спорту в университетах.

Ключевые слова: внимание, киберспорт, сила, студенты, физическая подготовленность, физическое развитие.