

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,
ЗДОБУТКИ,
ПЕРСПЕКТИВИ**



стали життєво важливими. Основними факторами, які впливають на заняття фізичними вправами, є бажання мати красиву фігуру, покращення рівня фізичного розвитку, розвивати відповідні фізичні якості. Підвищення рівня теоретичної підготовки, прищеплення студентам навичок планування різних занять в розпорядку дня, покращення роботи спеціалістів з пропаганди ведення здорового способу життя, залучення юнаків та дівчат до нестандартних занять з фізичними вправами (бодібілдингом, шейпінгом, армспортом та ін.) дозволить посилити їх інтерес до занять фізичною культурою і спортом та змінити своє ставлення до занять на краще.

Карпов В.І.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ КДПУ

Футбол - це жагуче протиборство двох команд, у якому проявляються швидкість, сила, спритність, швидкість реакції. Як помітив кращий футболіст сучасності бразилець Пеле, „футбол - це важка гра, адже в неї грають ногами, а думати треба головою”. Футбол – це мистецтво. Мабуть, жоден вид спорту не може з ним зрівнятися за популярністю. Тому наш університет не міг залишитися осторонь від настільки популярного виду спорту.

При проведенні занять з футболу в КДПУ студенти розвивають тактичну логіку, фізичну підготовку і психологічну стабільність. Як відомо, проведення тренувальних занять є обов'язковою умовою чіткої організації навчально-тренувального процесу будь-якої команди. При організації тренувань найбільш сприятливим варіантом є максимальна відповідність умов занять правилам і нормам FIFA, тому при проведенні занять викладачі нашого університету стежать за цією відповідністю.

Тепер давайте безпосередньо подивимося на тренувальний процес, що проходить на заняттях у нашому університеті.

Будь-яке тренування складається з теоретичної (тактичної), технічної і фізичної підготовки, для кожної з яких необхідні

відповідні умови. До них можна віднести: інвентар, екіпірування, поле, різні тренажери, новий комплекс. Розглянемо кожну складову докладніше.

Отже, інвентар. Це, насамперед, звичайно, м'яч, вірніше, м'ячі, оскільки більша кількість м'ячів дозволяє варіювати заняття, особливо це стосується воротарів і форвардів. М'яч повинний важити 1 фунт (453 грами) і бути не більш 66 см в колі. Колір м'яча - білий, жовтогарячий м'яч використовується тільки на снігу. Друга частина інвентарю - футбольні ворота. Їхній розмір - 244 на 732 см., наявність сітки бажано, а при проведенні матчів - обов'язково. Штанги і поперечини - циліндричні, товщиною не більш 15 см. Також до інвентарю можна віднести усілякі вішки та фанерні силуети футболістів.

До екіпірування відноситься форма гравців і голкіперів. Другим обов'язкові рукавички. Бутси - шиповані, довжина шипів не більш 15 мм.

Поле - найбільше "хвороблива" ділянка. Це зрозуміло, оскільки кліматичні умови в Україні не сприяють гарному станові полів протягом усього року. Тому, коли немає можливості проводити заняття на відкритому повітрі, то тренування переходять у спортивний зал університету. За правилами, поле повинне мати такі характеристики: розміри - 105 на 70 метрів (± 10 метрів), висота трави 7 мм (± 4 мм), наявність кутових прапорців обов'язкова, ширина ліній розмітки - 11 см (± 2 см.).

Ці правила розроблені і затверджені FIFA для проведення офіційних матчів.

Звичайно ж, не усі вище названі вимоги виконуються. Але спортивний клуб університету робить усе можливе, щоб наблизити заняття-тренування до відповідного рівня.

Заняття, що проводяться в найбільш доцільний, на думку тренера, час, тривають не більш двох годин і містять у собі розминку, силові вправи, вправи на розвиток швидкості і витривалості, тактичні заняття, розробку реалізації "стандартних положень" - штрафних, кутових, вільних ударів, розробку тактичних комбінацій. Після цього проводиться крос, що розвиває витривалість і вправи на відновлення.

Одним з основних факторів підготовки футболістів є вивчення й удосконалювання технічної підготовки. Наголос на "техніку" дозволяє гравцям під час матчу в меншій мірі акцентувати увагу на м'ячі, його обробці і збереженні, що надає більше часу на розробку комбінацій, оцінку ситуації на полі визначення стратегії гри. При цьому значну частину тренувального часу виділяється на технічну підготовку, де варто розрізняти підготовку „чистих” польових гравців і воротарів. Воротар зобов'язаний, крім своїх безпосередніх, „професійних” навичок, володіти всіма технічними прийомами польових гравців, тому що нерідкі випадки, коли „страж воріт” залишав межі штрафного майданчика і діяв як захисник, втрачаючи при цьому свою прерогативу на гру руками. У той же час кілька польових гравців, незалежно від амплуа, повинні мати досить добре розвинуті якості воротаря, щоб при необхідності замінити голкіпера (наприклад, коли воротар вилучається з поля, а ліміт замін вичерпаний, або у випадку травми „першого номера”). Тому, під час технічної підготовки викладачами враховується ця немаловажна деталь.

Техніка польових гравців розподіляється на найпростішу і більш складну. Найпростіша необхідна кожному футболістові просто для гри у футбол. Її основними елементами є ведення м'яча, прийом, обведення, дриблінг (ведення з обманними рухами й обведенням), подача й удар.

Для розвитку необхідних швидкісних і силових якостей у футболістів використовуються не окремо узяті вправи або методи, а цілий взаємозалежний комплекс вправ, що забезпечує поступове нарощування фізичної кондиції і збереження оптимальної форми протягом максимально довгого часу. Для цього існують спеціально розроблені плани розвитку фізичної готовності гравців, які використовують під час тренувань наші викладачі. Ці комплекси, в більшій частині, є "фірмовими секретами" команди. Силкові вправи містять у собі програми з розвитку витривалості, фізичної сили (насамперед ніг), швидкісні - розвиток реакції, швидкості бігу, прискорення.

Немаловажну роль відіграє харчування футболіста. Зайва вага - найлютіший ворог гравця. Практично у всіх професійних

командах передбачається великий штраф за "обжерливість". Рекомендується в раціон харчування включати продукти, збагачені вітамінами і мінеральними речовинами, а також враховувати енергетичну цінність білків, жирів та вуглеводів.

Приклад використання фізичних вправ.

Вправи на розвиток швидкості.

1. Човниковий біг - перебіжки між двома відмітками, відстань між якими 10 або 15 метрів.
2. Біг на короткі дистанції: 60 і 100 метрів.
3. Біг з перешкодами.

Вправи на розвиток сили.

1. Кроси - найрізноманітніші від 1 до 5 км.
2. Біг на довгі дистанції.
3. Заняття на тренажерах, з різними снарядами.
4. Класичні вправи на розвиток сили і витривалості.

Куцик А.О.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАНЬ З АРМСПОРТУ СТУДЕНТІВ КДПУ

Армспорт - доволі молодий вид спорту. Його офіційне визнання пов'язують із початком 60-х років минулого століття. В КДПУ офіційно цей вид спорту розпочав своє існування у 1999 році, коли був проведений I чемпіонат КДПУ з армспорту. З того часу студенти-армборці КДПУ приймають участь в турнірах та чемпіонатах м. Кривого Рогу. Збірна КДПУ з армспорту включена до складу міської федерації. Враховуючи індивідуальні можливості студентів-армборців, розроблені тренувальні заняття, під час яких студенти мають змогу підготувати себе до участі у змаганнях різного рівня.

Техніка армспорту розвивається відповідно закономірностей спорту найвищих досягнень. Таке положення передбачає урахування базових вимог до техніки боротьби армборців, що обумовляють положення тіла армборця у просторі у тісному зв'язку із положення та розподіленням зусиль супротивника. Незважаючи на демократичність та доступність,