

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С УЧЕТОМ ИХ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ

А.А. Харламов

Тюменский государственный архитектурно-строительный университет, Россия

Научно-методическое обоснование физического воспитания студенческой молодежи в настоящее время продолжает оставаться актуальной проблемой высших учебных заведений. Несмотря на достаточно широкие возможности для занятий физической культурой и спортом, представляемые вузами для студентов, двигательная активность и, как следствие, физическая подготовленность студентов неспециализированных вузов находятся на низком уровне. Одна из причин сложившейся ситуации – в отсутствии дифференцированных методик физического воспитания на основе популярных средств физкультурно-спортивной деятельности.

В рамках проведения общероссийского проекта «Мини-футбол в вузы» действующего с 2007 года под патронажем В.В. Путина, были проведены исследования со студентами-юношами Тюменского государственного архитектурно-строительного университета, всего 460 человек, в ре-

зультате которых удалось установить приоритетные показатели физического развития студентов для занятий мини-футболом.

Для студентов, имеющих различный уровень физического состояния, были разработаны методика проведения учебно-тренировочных занятий по мини-футболу, отличающиеся как структурой тренировочных компонентов, так и величиной нагрузки.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что длина тела у студентов, занимающихся классическим футболом, составляла 177,4 см, в то время, как у спортсменов, специализирующихся в мини-футболе – 171,1 см. Различия составили 6,3 см, однако не достигли уровня статистической значимости в силу недостаточного количества испытуемых и относительно высокой вариативности. Масса тела у студентов, занимающихся классическим и мини-футболом, составляла 70,2 и 64,2 кг, различия статистически достоверны.

Обхватные размеры тела должны подвергаться морфологическому контролю, так как у квалифицированных спортсменов обхватные показатели характеризуют степень выраженности мышечной массы. Студенты, занимающиеся классическим футболом, имеют достоверно более высокие показатели обхватных размеров плечевого пояса и бедра, что связано как с тенденцией к более высоким антропометрическим показателям, так и особенностями тренировочной деятельности.

Существенно более высокие показатели отмечены у игроков классического футбола по широтным показателям плеч, бедра и голени, что говорит о том, что в классическом футболе добиваются успеха спортсмены более крупного телосложения.

У футболистов классического направления выявлено значительно большее количество мышечной массы, жировой компонент у футболистов исследуемых групп был выражен одинаково, отмечено незначительно большее количество жировой массы у спортсменов, специализирующихся в мини-футболе.

Студенты, занимающиеся классическим и мини-футболом, имеют достоверные различия по многим морфологическим показателям. Несмотря на бесспорную роль специфических спортивных нагрузок, в основе этих различий лежит генетическая предрасположенность организма к определенному физическому развитию. К природным задаткам и условиям их развития на этапе спортивного совершенствования добавляется третий фактор - спортивный отбор, который определяет окончательную специфику лиц с определенным физическим развитием, оптимальным для каждого вида спорта, содействующим высокому результату.

Таким образом, повысить эффективность физического воспитания в вузе можно средствами мини-футбола при реализации индивидуально-типологического подхода к студентам, основанном на учете их физического развития, функционального состояния и двигательных способностей.