

ПАННА-ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. В. Саликов, И. В. Иванова

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: salikov30@yandex.ru*

В представленной работе раскрывается содержание такой игры как панна, разновидности уличного футбола как возможного средства физического воспитания студентов. Определены ее методологические основы и значимые аспекты как средства развития физических качеств студентов. Отражены рекомендации по применению панна как средства по совершенствованию физической подготовки студентов с учетом будущей профессиональной деятельности.

The presented work reveals the content of such a game as panna, a variety of street football as a possible means of physical education of students. Its methodological foundations and significant aspects as a means of developing students' physical qualities are determined. The recommendations on the use of panna as a means to improve the physical training of students, taking into account future professional activities, are reflected.

Ключевые слова: панна-футбол; физическая подготовка; специальная физическое развитие, ловкость, студент.

Keywords: Panna-football; physical training; special physical development, dexterity, student.

Введение. Футбол и его разновидности – это уже давно знакомый и хорошо развитый в университетах вид спорта, которым занимаются студенты, а вот панна-футбол – для Республики Беларусь игра относительно новая и малоизвестная.

Панна – одна из разновидностей уличного футбола. Обычно такое понятие, как «уличный футбол» у студентов ассоциируется с пыльной дворовой площадкой и импровизированными воротами. Панна-футбол – вид уличного футбола, в котором участвуют два игрока. Основная цель игры за отведенное время обычно это три минуты не только забить как можно больше голов в ворота соперника, но и попытаться пробросить мяч ему между ног: в этом случае «пробросивший» в зависимости от оговоренных регламентом матчей правил, либо сразу побеждает, либо получает двойные очки. В панне нет штрафных ударов или пенальти. Это обусловлено небольшими размерами игровой площадки. За грубую игру мяч переходит к сопернику, а игрок, допустивший нарушение, получает предупреждение. Три предупреждения – дисквалификация.

Панна-футбол как вид спорта зародился в Суринаме в 1975 г., когда страна была нидерландской колонией. После вид спорта распространился в Нидерланды в начале 2000-х годов.

Начиналось все с уличных футбольных тренировок: игроки соревновались между собой в трюках, а если кому-то удавалось пробросить мяч между ног соперника, тот кричал «panna!», что переводится «уничтожил». Так и появилось название игры. Со временем панна-футбол стал полноценной игрой. Сегодня ее используют в учебно-тренировочном процессе для оттачивания приемов даже профессиональные футболисты: например, Поль Погба, Неймар и Квинси Промес и др.

В панну играют на специальной круглой площадке, традиционно такие площадки сделаны в форме круга с диаметром в 6 метров, но иногда можно встретить и прямоугольные или овальные площадки размером 6×4 метра, огороженной сеткой, которую игроки называют клеткой. В ней друг напротив друга установлены маленькие ворота, в которые достаточно сложно попасть. играют мячом желательно для мини-футбола.

Обычно играют на бетоне или на твердой прорезиненной поверхности на улице, либо в зале на площадке для любой спортивной игры. 2 игрока входят в клетку или импровизированную огороженную конусами игровую зону, с 3 минутами на часах. Панна обычно играют до 20 очков, голов, в ворота противника на противоположной стороне клетки. Либо первый игрок с 5 голами или наибольшим количеством голов выигрывает соревнование, если нет так называемого нокаута, проброса мяча между ног соперника. Нокаут – это выигрыш вчистую, мяч должен пройти без качания ног оппонента или просто пройти.

Актуальность. Применения новых разновидностей спортивных игр в процессе физического развития студентов позволяет обогатить методику учебных занятий и разнообразить его для студентов, внедрить новые средства физического воспитания занимающихся.

Цель. Исследовать возможность применения панна как средства физического развития студентов и развития их физических качеств.

Методы исследования. На основании обобщения опыта учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий, анализа научно-методической литературы и интернет-источников.

Результаты и обсуждение. Результаты проведенного авторами исследования показывают, что Панна развивает базовые физические навыки не только близкие к футболу или футзалу, но и необходимые для физического развития студентов качества: ловкость, быстроту и координационные способности.

Общеизвестно, что ловкость – это способность двигательное выйти из практически любого положения, то есть это способность справиться с любой возникшей, перед студентом двигательной задачей [2].

В своих работах авторы Л. П. Матвеева и Б. А. Ашмарина делали такие выводы, что под «координационными способностями» следует понимается единство взаимодействия функций как центрального, так и периферического управления двигательной системой человека.

Это позволяет перестраивать всю биомеханическую структуру двигательных действий в соответствии с постоянно меняющимися условиями и факторами для решения двигательной задачи [1, 6].

Другие исследователи и авторы В. И. Ляха и Е. И. Иванченко определяют в своих работах «координационные способности» – как способность человека быстро, четко, с максимальной экономией энергии решать сложные и возникающие неожиданно двигательные задачи. Скорость и эффективность координационных способностей таким образом, обуславливают освоения ведущих двигательных навыков [4, 5].

Таким образом, понятие ловкость исследователи разделяют с координационными способностями, предлагают, считать ловкость только одной из характеристик координационных способностей [4].

Из вышесказанного исходит что, жизни, учебе, занятиями физкультурой ловкость связана с выполнением разнообразных простых или сложнокоординационных движений человека, которые обусловлены разнообразием внешних факторов и ответными точными действиями в соответствии со сложившейся ситуацией. Также можно назвать ловкостью выполнение двигательных действий с соблюдением требований эффективности и экономичности в ходе рабочего процесса, обусловленного избранной профессией.

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени с максимальной скоростью [3].

Общепринято выделяют такие формы проявления быстроты человека, как элементарные и комплексные.

Традиционно к элементарным формам проявления относят: различные одиночного движения человека, быстроту протекания простой либо сложной двигательной реакций, внезапное изменения положения тела в пространстве или резкое переключения с одного двигательного действия на другое, иногда частоту и скорость отдельных движений.

К комплексным формам проявления относятся разного рода сочетания с другими физическими качествами и техническими элементами разных видов спорта.

Панна как разновидность спортивной игры вызывает широкий уровень психоэмоциональных проявлений, высокий уровень вовлеченности в процесс игры как болельщиками, так и участниками. При современном темпе жизни и учебы студенты, находящиеся в состоянии постоянного стресса под влиянием многих внешних факторов, могут с помощью панны выплеснуть негативную эмоциональную энергию, снизить накопленный уровень стресса, отвлечься от насущных проблем. Это позволяет перезагрузить нервную систему и сохранить ее устойчивость и гибкость под воздействием стресса и других внешних проявлений, влияющих на психику.

Панна футбол как перспективное средство физического воспитания имеет так же ряд преимуществ:

1. Возможность проводить его в течении всего учебного года.
2. Простота в освоении студентами.
3. Высокая эмоциональная вовлеченность в процесс студентами.
4. Доступность инвентаря и экономически выгодная постройка площадок под открытым небом или в закрытом помещении.

Практические рекомендации:

1. Панна футбол можно внедрять как новое средство физического воспитания студентов.

2. Целесообразно внедрить панну в методику учебно-тренировочного процесса подготовки футболистов, занимающихся футболом на базе ВУЗов.

3. Простота и доступность организации соревнований или применения панны в процессе учебных занятий позволит разнообразить учебный процесс. Также целесообразно включать панну в регламент физкультурно-массовых мероприятий и спартакиаду ВУЗов.

Выводы. Проведенные нами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Панна это в первую очередь физическая активность на свежем воздухе или в спортивном для студентов, которая будет полезна как новая незнакомая форма физического воспитания. Его тесная связь с классическим футболом и футзалом позволяет быстро освоить панну.

2. Панна как средство развитие ведущих качеств не только футболистов, но и студентов весьма эффективна.

3. Панна проста в освоении и вызывает высокий психоэмоциональный отклик у студентов, в процессе учебных занятий или физкультурно-массовых мероприятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с

2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.

4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

5. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев - 3-е изд. СПб. : Лань, 2003. – 160 с.

7. Интернет-портал Sport24 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport24.ru> Дата доступа: 04.12.2024.

8. Интернет-портал Dzen [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru>. Дата доступа: 04.12.2024.

9. Интернет-портал Championat [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com>. Дата доступа: 01.12.2024.

10. Интернет-портал Новация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://n-72.ru>. Дата доступа: 01.12.2024.