

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З МІНІ-ФУТБОЛУ**

*Оксьом Павло, Бережна Лариса, Янченко Антон*

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми*

**Анотація.** У статті визначено вплив занять міні-футболом на рівень фізичної підготовленості та рухової активності студентів закладів вищої освіти України. Дослідження наукової проблеми шляхом вивчення методологічної, навчально-методичної та психолого-педагогічної літератури дало можливість виявити особливості впливу занять міні-футболом на фізичну підготовленість та рухову активність студентської молоді. Тестування показників фізичної підготовленості та визначення рівня рухової активності студентів за допомогою Фремінгемської методики дало змогу отримати статистичні дані для нашого дослідження. Таким чином було доведено, що систематичні заняття міні-футболом позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості та рухової активності студентів закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** фізичне виховання, міні-футбол, рухова активність, фізична підготовленість, студенти.

**Вступ.** За останні роки у закладах вищої освіти України відбулося дуже різке скорочення обсягу навчальних годин з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Це призвело до зниження ролі фізичної культури та спорту у формуванні майбутнього фахівця, зменшення рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебувають на 93 місці з 169 країн світу. Щороку серцево-судинні захворювання в Україні забирають близько 400 тисяч життів українців. Дослідження розвинутих країн доводять, що регулярні заняття фізичною

активністю допомагають скоротити захворюваність на хвороби серцево-судинної системи до 36,0%, а також, в окремих випадках, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити стресостійкість та відволікти від асоціальної поведінки, сприяти розвитку усіх сфер нашого суспільства [8].

Фізичне виховання студентської молоді знаходиться у стані глибокої кризи та потребує негайної та всебічної модернізації. Різні аспекти проблем фізичного виховання студентської молоді вивчалися та аналізувалися у різних напрямках, а саме: підвищення рівня фізичної підготовленості студентів (Єрмаков С. С., 2013; Носко М. О., 2010, Кривенцова І. В., 2013, Булатова М. М., 2004; Бурень Н. В., 2007 та ін.); формування фізичної культури особистості фахівців (Візітей Н. Н., 2005; Видрін В. М., 2006; Лубишева Л. І., 2001; Круцевич Т. Ю. 2008, 2010; Кривенцова І. В., 2011 та ін.); психофізіологічні особливості спортивного тренування молоді (Запорожанов В. О., 2013; Козіна Ж. Л., 2011 та ін.), тощо.

На сьогодні, поряд з іншими актуальними і проблемними аспектами фізичного виховання студентської молоді постають питання формування фізичної культури як виду загальної фізичної культури особистості, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх спеціалістів. Фахівці з фізичного виховання, тренери, викладачі закладів вищої освіти України змушені шукати такі форми рухової активності, які є простими, сучасними, доступними, модними, ефективними та максимально популярними серед сучасної студентської молоді для проведення занять та дозвілля.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана за темою науково-дослідної роботи на 2022-2023 рр. кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка: «Застосування інноваційних та оздоровчих технологій у фізичному вихованні різних груп населення та підготовці спортсменів» (№ державної реєстрації 0118U100447).

**Мета дослідження** – визначити вплив занять міні-футболом на рівень фізичної підготовленості та рухової активності студентів закладів вищої освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз та узагальнення методологічної, навчально-методичної та психолого-педагогічної літератури з теми дослідження.

2. Виявити зміни показників рівня фізичної підготовленості та рухової активності студентів закладів вищої освіти під впливом занять міні-футболом.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні приймали участь 15 студентів-юнаків, віком від 17 до 22 років, які систематично займаються міні-футболом у секції спортивного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з питань дослідження, а також тестування показників фізичної підготовленості та визначення рівня рухової активності за Фремінгемською методикою.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Системний аналіз літературних джерел, власний досвід, численні дослідження по виявленню спортивних пріоритетів та інтересів студентів та особисті спостереження за системою фізичного виховання студентів закладів вищої освіти України дали змогу виявити пріоритетні та найбільш бажані види спорту, які необхідно враховувати при організації занять з фізичного виховання серед студентів закладів вищої освіти. При організації занять з фізичного виховання в сучасних умовах, з нашої точки зору, важливим та пріоритетним є врахування вибору спорту, яким бажає займатись студент під час навчання у закладі вищої освіти.

Серед великої когорти ігрових видів спорту, які викликають велику зацікавленість у студентів, з нашої точки зору, слід виділити міні-футбол. Не дивлячись на свою молодість, міні-футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. Це унікальний вид спорту, що з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі особливості інших ігрових видів спорту [3]. Міні-футбол не такий жорсткий вид спорту, як великий футбол, тому він добре прижився в студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат. У багатьох закладах вищої освіти України створено як чоловічі, так

і жіночі команди, які успішно виступають на змаганнях різних рівнів [1, 2; 4; 5; 6; 7].

Міні-футбол – це ігровий командний вид спорту, де учасники стикаються з постійно мінливими динамічними обставинами на майданчику, що спонукають їх до прийняття рішень і виконання дій, що спрямовані на досягнення їхньою командою бажаного результату, в умовах обмежених часовими та просторовими межами. Цей вид спорту потребує високої рухової активності та інтенсивної роботи. Загалом можна сказати, що міні-футбол – це командний вид спорту, що базується на колективних діях та протистоянні (або взаємодії чи протидії), оскільки у кожному аспекті цієї гри існує постійний взаємозв'язок між протидією суперників та взаємодією партнерів.

Невеликі розміри ігрового майданчика змушують гравців активно діяти по всьому ігровому полю. Нападникам під час гри трапляється грати у захисті, а захисникам періодично входити в оборону суперника. Гравці мають бути швидкими та рухливими, володіти добре розвинутими навичками контролю простору і часу, щоб вміти прискоритися та швидко змінити напрям руху в умовах обмеженого простору, в якому вони знаходяться разом з партнерами та суперниками. Гравці мають володіти навичками контролю м'яча і виконувати інші технічні дії в потрібний час і момент. У зв'язку з тим, що суперник майже постійно знаходиться на невеликій відстані, рішення мають бути швидкими і якомога більш неочікуваними для опонента. Кожний гравець у міні-футболі повинен володіти засобами відбору м'яча, досконалою технікою ведення м'яча, влучним пасом та влучним і сильним ударом по воротах. Крім того, треба легко витримувати високий темп гри [3].

Якщо ж розглянути вплив міні-футболу на виховання певних особистісних якостей студента, то можна сказати, що ігрова діяльність у міні-футболі характеризується змагальністю, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець на майданчику під час гри дуже швидко самостійно визначає які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти, що формує у тих, хто займається,

творчу ініціативу. Розвиток зазначених якостей позитивно впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до вищого закладу освіти та подальше успішне навчання.

Під час гри в міні-футбол дуже часто гравцю доводиться діяти в залежності від ситуації, а не за певними стандартними програмами. Основною формою діяльністю мозку в цих ситуаціях є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому використання міні-футболу на заняттях з фізичного виховання у закладі вищої освіти, з нашої точки зору, є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів.

Крім того, великий обсяг та висока інтенсивність тренувальних та змагальних навантажень у міні-футболі, необхідність швидких та точних диференційованих рухів призводять до підвищення сили та рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів.

Під час гри в міні-футбол гравець отримує навантаження аеробно-анаеробного характеру і тому використання цієї надзвичайно захоплюючої гри на заняттях з фізичного виховання має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей студентів: витривалості, сили, швидкості, спритності. Покращення загальної фізичної підготовленості студентів в процесі занять міні-футболом сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної працездатності.

Тестування показників фізичної підготовленості студентів показало наступні результати: рівень розвитку силової підготовленості досліджувався за результатами тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (разів) для студентів-юнаків становив ( в середньому  $16,5 \pm 4,5$  разів на початку навчального року і  $24,0 \pm 2,3$  разів в кінці навчального року); рівень розвитку швидко-силових якостей визначався за допомогою стрибка у довжину з місця, (см), (в середньому  $-235,5 \pm 11,2$  см на початку навчального року і  $245,5 \pm 10,3$  см в кінці навчального року); рівень розвитку швидкості визначався за результатами бігу на 30 м, (с), (в середньому  $- 5,1 \pm 0,5$  с на початку навчального року і  $4,9 \pm 0,6$  с в кінці навчального року). Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см) ( в середньому

10,6±3,3 см на початку навчального року і 12,8±3,8 см в кінці навчального року); рівень розвитку спритності студентів-юнаків визначався за допомогою човникового бігу 4×9 м (с) (в середньому 9,2±0,3 с на початку навчального року і 8,7±0,2 с в кінці навчального року); рівень розвитку витривалості визначався за допомогою бігу на 3000 м (хв,с) ( в середньому – 12,45±1,20 на початку навчального року і 12,05± 0,44 в кінці навчального року).

Отримані результати свідчать про середній рівень фізичної підготовленості студентів, які займаються міні-футболом під час навчання у закладі вищої освіти, разом з тим всі показники фізичної підготовленості мають позитивні зміни протягом навчального року, що говорить про те, що систематичні заняття міні-футболом позитивно впливають на покращення показників фізичної підготовленості студентів.

Визначення індексу рухової активності студентів-юнаків, що протягом навчального року систематично займалися міні-футболом в програмі регулярних занять з фізичного виховання та самостійно проведення вільного часу показав наступне: середні показники становили (39,2±1,2 балів–на початку навчального року і 41,3±1,6 балів – в кінці навчального року). Якщо враховувати те, що оптимальний показник індексу рухової активності становить 42 бали, можна сказати, що рівень рухової активності студентів-юнаків, що займаються міні-футболом є високим та дуже близьким до оптимального.

Загалом гра в міні-футбол надзвичайно емоційно захоплююча, тому таке проведення часу сприяє зняттю емоційного напруження. Така особливість міні-футболу як емоційність створює сприятливі умови для виховання у студентів вміння керувати емоціями та не втрачати контролю над своїми діями. Таким чином можна відзначити, що використання міні-футболу у навчальному процесі з фізичного виховання студентів закладу вищої освіти позитивно впливає на формування і гармонізацію їх особистості

Заняття міні-футболом передбачає високу рухову активність гравців, отже заняття міні-футболом студентів у процесі фізичного виховання задовольняє їх потреби у руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для міні-футболу,

такі як: ходьба, біг, стрибки, повороти, зупинки, «пласування», ведення м'яча, фінти, удари по воротах, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин та діяльності всіх систем організму.

Завдяки своїй надзвичайно високій популярності серед студентської молоді міні-футбол сприяє формуванню мотивації студентів до занять з фізичного виховання як в процесі навчальних і тренувальних занять так і в позанавчальний час. Правильно організовані самостійні заняття улюбленим видом спорту, у нашому випадку міні-футболом, у сукупності з навчальними заняттями забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання студентів.

### **Висновки:**

1. Фізичне виховання у вищих закладах освіти України перебуває у стані глибокої кризи та потребує негайної та всебічної модернізації. Різке зменшення кількості годин з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та недостатня мотивація студентів до самостійних занять фізичними вправами призвели до зниження рівня рухової активності та стрімкого погіршення стану здоров'я студентської молоді.

2. Систематичні заняття міні-футболом позитивно впливають на формування та гармонізацію особистості студентів. Регулярне відвідування навчальних та тренувальних занять з міні-футболу, участь у змаганнях, спартакіадах, турнірах, спортивних вікторинах, участь у спортивному дозвіллі з використанням засобів міні-футболу позитивно впливають на фізичну підготовленість, рухову активність та загальну працездатність студентів під час навчання у закладі вищої освіти.

3. Заняття з фізичного виховання за вибором студентів, зокрема міні-футболом, є пріоритетним та надзвичайно перспективним напрямом організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, адже міні-футбол є найпопулярнішим видом спорту серед студентської молоді і в нього надзвичайно великі та не розкриті перспективи.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у подальшому пошуку ефективних шляхів модернізації фізичного виховання та використання міні-футболу в якості ефективної, інноваційної, оздоровчої технології для підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти України.

#### **Список використаних джерел**

1. Бондарев Д. В. Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2008. Т. 2. С. 20–23.

2. Кондратович А. Б. Вплив занять футболом на показники фізичних якостей студентів. *Materials of the XIII International scientific and practical conference «Cutting-edge science–2017»*, 2017. Т. 13. С. 99–101.

3. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти. Київ. НУБіП України. 2019. 87 с.

4. Мазурчук Олег, Панасюк Олександр, Митчик Олександр, Герасимюк Петро, Хомич Анатолій. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2020. №3(51). С. 52–57.

5. Маляр Е. І. Вплив засобів футболу на рівень функціональної підготовленості студентів-податківців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць за редакцією С. С. Єрмакова*. Харків, 2007. № 7. С.101–104.

6. Оксьом П. М. Динаміка розвитку фізичних якостей у студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом гри в міні-футбол. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури та спорту*. Львів: НФВ «Українські технології», 2005. Вип. 9. Т. 4. С. 161–166.

7. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Янченко А. М. Систематизація основних помилок гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету*



Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2023  
імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної  
культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3К(162)23. С. 304–308.

8. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 р. №1089. Дата оновлення: 12.01.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 15.02.2021).