

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

*ТАМОЖАНСЬКА Г.В.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

### ПЕРЕДУМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ ЯК ДІЄВОГО ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Анотація.** Проведений аналіз досліджень, пов'язаних із розробкою оздоровчих методик на основі використання міні-футболу, як дієвого засобу покращення стану здоров'я студентської молоді

**Ключові слова.** Міні-футбол, оздоровчі методики, студентська молодь.

**Вступ.** Особливої актуальності зазначена проблема в останні роки набула серед студенток університетів – майбутніх матерів. Загальновідомо, що одним із важливіших факторів залучення до здорового способу життя, укріплення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підготовки до майбутнього материнства є заняття різними видами спорту і рухової активності, зокрема міні-футболом, який на сьогоднішній день завдяки своїй демократичності набирає все більшої популярності у світі (І. Г. Максименко, 2012; В. М. Костюкевич, 2015; Г. А. Лисенчук, 2016).

Зазначені факти ще раз підтверджують тезис про те, що саме заняття фізичними вправами є однією з головних передумов покращення стану здоров'я громадян будь-якої країни.

**Мета.** Визначити актуальність застосування міні футболу як дієвого засобу покращення стану здоров'я студентської молоді.

**Завдання дослідження.**

1. Вивчити й проаналізувати сучасну літературу по проблемі застосування міні-футболу.

2. Обґрунтувати основні підходи застосування оздоровчих методик у процесі тренувальних занять з міні-футболом студенток університетів.

**Методи дослідження** аналіз і узагальнення літературних даних за обраною темою дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спираючись на матеріали аналізу великого масиву літературних джерел, програмно-нормативної документації ВНЗ України та педагогічних спостережень, встановили, що одними з найбільш популярних видів спорту серед сучасної молоді є спортивні ігри, зокрема, футбол і міні-футбол [3]. Така популярність обумовлена, з одного боку, їх видовищністю та демократичністю і доступністю, а, з іншого, історичними передумовами. Виявлено, що спортивні ігри та їх прототипи слід відносити до найдавніших систем фізичних вправ на планеті [1]. Дослідники встановили, що більше 2,5 тисяч років тому елементи сучасних спортивних дисциплін (футбол, гандбол, регбі та ін.) входили

до систем фізичної підготовки воїнів і мисливців, використовувалися під час релігійних обрядів та як розваги у народів різних континентів [5].

Аналіз літературних джерел показав, що дослідження структури різних сторін підготовленості в жіночому футболі мають фрагментарний і суперечливий характер [2]. При цьому зрозуміло, що вирішення зазначених та інших проблем у площині обґрунтування відповідних методик занять футболом зі студентками ВНЗ може забезпечити не лише покращення фізичного стану останніх, але й внесе нові знання в теорію фізичного виховання.

Аналіз досліджень, пов'язаних із розробкою оздоровчих методик на основі використання засобів футболу, дозволив встановити, що більшість з них присвячено чоловікам [4]. При цьому результати більшості з цих пошуків носять односпрямований характер: зазвичай йдеться про одностороннє покращення певних показників – або окремих фізичних якостей (витривалості, координаційних і швидко-силових здібностей), технічної підготовленості, а сам оздоровчий ефект розглядається одномоментно, при цьому не враховується кумулятивний вплив навантажень та, як правило, отримані параметри не ув'язуються між собою і з психологічними характеристиками. У зв'язку з вищезазначеним досить цікавими, на наш погляд, є результати досліджень С. С. Галюзи, присвячених розробці певної методики розвитку фізичних здібностей студенток у процесі занять футболом. Так, автор розробив оптимальну програму занять футболом для студенток молодших курсів університетів, яка передбачає використання в річному циклі підготовки певного співвідношення основних і допоміжних засобів тренування. Також С. С. Галюза обґрунтував доцільність розробки і використання методики розвитку фізичних здібностей студенток університетів саме за рахунок позааудиторних занять, адже в рамках традиційних форм занять з фізичного виховання у ВНЗ реалізація цієї методики, за думкою автора, уявляється маловірогідною.

Враховуючи, що жіночий міні-футбол або футзал є відносно молодим видом спорту у нашій країні, саме цим фактом, на наш погляд, можна пояснити і невелику кількість відповідних досліджень. Вивчення матеріалів наукових пошуків, присвячених обґрунтуванню підходів з тренування та оздоровчих методик студенток університетів у процесі занять міні-футболом, дозволило встановити наступне [3]:

- відсутність єдиної науково-обґрунтованої концепції оздоровлення і спортивної підготовки студенток до майбутнього материнства і майбутньої професійної діяльності,
- різнохарактерні дані про вплив занять міні-футболом на різні системи організму, руховий і техніко-тактичний потенціал,
- відсутність чітких рекомендацій з комплексного розвитку рухових здібностей і технічної майстерності,
- дефіцит інформації щодо впливу занять на психологічний стан студенток,
- фрагментарні дані про планування фізичних навантажень у різних структурних утвореннях (макро-, мезо-, мікроциклах),
- різнохарактерна інформація про врахування анатоμο-фізіологічних особливостей жіночого організму в процесі організації і проведення занять,

- дефіцит інформації щодо урахування індивідуальних особливостей студенток під час планування фізичних навантажень,
- відсутність упорядкованих даних про використання інформаційних технологій та підходів з активізації інтелектуальної діяльності студенток у процесі організації і проведення занять.

**Висновки.** 1. Проаналізувавши сучасну літературу по проблемі застосування міні-футболу встановили, що одними з найбільш популярних видів спорту серед сучасної молоді є спортивні ігри, зокрема, футбол і міні-футбол

2. Аналіз досліджень, пов'язаних із розробкою оздоровчих методик на основі використання засобів футболу, дозволив встановити, що більшість з них присвячено чоловікам. При цьому результати більшості з цих пошуків носять односпрямований характер.

Перспективами є подальша розробка та наукове обґрунтування оздоровчих методик на основі використання засобів футболу на позоаудиторних заняттях студенток університетів.

### **Список використаної літератури:**

1. Максименко І. Г. *Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11–14-річних гравців* / І. Г. Максименко // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр.* / за ред. проф. Єрмакова С. С. – Х., 2007. – № 8. – С. 85–88.
2. Максименко І. Г. *Проблема оптимізації процесу підготовки в спортивних іграх* / І. Г. Максименко // *Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки : Международ. сб. науч. тр.* / под ред. Е. П. Врублевского. – Смоленск, 2008. – С. 205–209.
3. Скорович С. Л. *Методика акцентированного развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в мини-футболе (футзале) : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04* / Скорович Сергей Леонидович. – Тула, – 2012. – 19 с.
4. Calvin Y. *Entraîneur de football: la technique, corriger pour progresser* / Y. Calvin, J. Waty. – Paris : Editions Actio, 2007. – 194 p.
5. Waty J. *Football: l'entraîneur amateur entre objectifs et contraintes* / J. Waty, Y. Calvin. – Paris : Editions Actio, 2004. – 188 p.