

## Підвищення рівня фізичної підготовки студентів ВНЗ засобами міні-футболу

Вінницький національний технічний університет

### Анотація

*Проаналізовано рівень фізичної підготовки студентів ВНЗ засобами міні-футболу. Визначено переваги й недоліки у розвитку фізичних якостей, рухових здібностей та можливостей його застосування у фізичному вихованні студентської молоді.*

**Ключові слова:** міні-футбол, студенти, фізична підготовка, рухові здібності.

### Abstract

*The level of physical training of university students by means of mini-football is analyzed. The advantages and disadvantages in the development of physical qualities, motor abilities and the possibilities of its application in the physical education of student youth are determined.*

**Keywords:** mini-football, students, physical training, moving skills.

### Вступ

До основних завдань предмета фізичне виховання в вищих навчальних закладах відноситься розвиток у студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості. Одним з універсальних засобів вирішення цих завдань є використання міні-футболу в фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. На жаль, ми повинні констатувати той факт, що наукові дослідження, присвячені теоретичному і методичному обґрунтуванню міні-футболу як самостійного виду спорту і можливостей його застосування в фізичному вихованні студентської молоді, дуже небагато чисельні.

### Результати дослідження

Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивного залу, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі. В цю гру можна грати на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців в командах. Отже, для цього можна пристосувати будь-яку галявину. В міні-футбол з успіхом можна грати в шкільних спортивних залах, в хокейних «коробках», на найпростіших майданчиках, в жилих кварталах. Словом, можна сміливо стверджувати, що міні-футбол це універсальна гра, немов спеціально створена для загального захоплення.

### Висновки

Нині міні-футбол одержав загальне визнання. Міні-футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. В процесі занять міні-футболом у студентів формується ряд важливих морально-вольових якостей: цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість. Особливо важливо, що великий об'єм рухів в міні-футболі обумовлений високим емоційним фоном, який «є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Міні-футбол може широко використовуватись як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей. Ми вважаємо, що таке багатофункціональне використання міні-футболу характеризує його як один з найбільш ефективних засобів фізичної

підготовки студентів. Ось чому детальний аналіз використання засобів мініфутболу як базового виду спорту, суттєво сприятиме оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексійчук Ю. М., Давиденко І. М., Макаренко М. В. та ін. Розвиток індивідуальних психофізіологічних властивостей у людей старшого шкільного віку // Адаптація учнівської молоді до навчальних занять та фізичних навантажень: Тези доп. наук. Конф. – Черкаси, 1993. – С.4.0
2. Коваль С.С. Дослідження взаємозв'язку швидкісних якостей та техніко-тактичних дій футболістів / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий футболистов / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 99-102.
3. Лисенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів/Г.А. Лисенчук.– К., 2003. – 272 с.
4. Медвідь А. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості футболістів / Медвідь Анжела, Медвідь Микита // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – № 25-26. – 2017. – С. 180.

**Кулик Денис Григорович** – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [m3barsa@gmail.com](mailto:m3barsa@gmail.com)

**Власенко Роман Олегович** – к.м.н., викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

**Мартинів Ілля Сергійович** – студент ФБЦЕІ, група 1Б-20.

**Kulyk Denys Grygorovych** – the teacher of physical training departure, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [m3barsa@gmail.com](mailto:m3barsa@gmail.com)

**Roman Olehovych Vlasenko** - Ph.D., teacher of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

**Ilya Serhiyovych Martynov** is a student of FBCEI, group 1B-20.