

Г. В. ТАМОЖАНСЬКА

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ЗАСОБІВ МІНІ-ФУТБОЛУ  
В СТИМУЛЮВАННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
СТУДЕНТОК УНІВЕРСИТЕТІВ

*Вирішити проблему збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді повинні нові методи, що апелюють, передусім, до свідомості та до свідомого творчого ставлення молодих людей до норм і цінностей. Способом самовдосконалення і самовираження в процесі фізичного виховання є рухова активність студентської молоді, що сприяє розширенню арсеналу життєво важливих рухових умінь.*

*Пріоритетним напрямом прояву рухової активності в процесі навчання студенток університетів є використання засобів міні-футболу, спрямованих на виховання сміливості, рішучості, вольових якостей, емоційної стійкості, функцій уваги, кмітливості та спостережливості, творчості, продуктивності й аналітичності мислення.*

**Ключові слова:** студентки, рухова активність, міні-футбол.

Упродовж вузівського навчання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді забезпечує навчальна дисципліна “Фізичне виховання”. Разом з тим, фізичне виховання в системі освіти загалом, з ряду причин, не вирішує необхідних для нормального життєзабезпечення населення і його відтворення завдань. Вирішення цієї проблеми варто шукати в необхідності акцентувати на індивідуальному фізичному здоров'ї, фізичному вдосконаленні, інтеграції оздоровчо-профілактичних, фізкультурних і спортивних програм. Як зазначає академік І. Д. Бех: “Нові виховні методи мають ґрунтуватися не на механізмі зовнішнього підкріплення (заохоченні і покаранні), а на рефлексивно-вольових механізмах, що апелюють, передусім, до самосвідомості та до свідомого творчого ставлення людини до норм і цінностей” [1; 2; 4]. Виходячи з цього, самим студентам належить важлива роль у зміцненні фізичного здоров'я, виявленні їхньої мотивації до занять з фізичного виховання, визначення напряму у виборі рухової активності в процесі навчання.

Специфіка рухової активності настільки різноманітна, що пошук системних якостей легше здійснювати в одному з напрямів – оздоровчому або спортивному, ніж шукати загальні властивості, притаманні всім її різновидам. Ефективність занять з фізичного виховання з конкретною спортивною спрямованістю підтверджено низкою наукових досліджень (С. А. Гудима, 1991; І. М. Маломужев, 1991 (легка атлетика); А. І. Драчук, 2001, А. М. Лотарєв, 1998 (баскетбол); О. М. Школа, 2009; О. В. Фоменко, 2014 (аеробіка), Т. Т. Ротерс, 2010 (ритмічна гімнастика)).

Великою популярністю у студентської молоді користується міні-футбол. Цю аксіому підтверджено низкою наукових досліджень у цьому напрямі (І. Г. Максименко, 2001, П. М. Оксьом, 2008; С. В. Галюза, 2013 та

ін.). Але в силу об'єктивних і суб'єктивних причин міні-футбол як ефективний засіб стимулювання рухової активності студентів, підтримання постійного інтересу до занять фізичною культурою не знайшов свого використання в програмах функціонування фізичного виховання у ВНЗ.

Робота виконана відповідно до “Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.” за темою 2.4 “Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні і спорті” (№ державної реєстрації 0112U002001), а також згідно з науково-дослідною роботою, яка виконується за кошти держбюджету на 2014–2015 рр. “Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних і медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя” (№ державної реєстрації 0113U002003).

**Мета статті** – обґрунтувати використання засобів міні-футболу як пріоритетного стимулювання рухової активності студенток університетів.

Завдання:

1. За даними літературних джерел зробити аналіз засобів міні-футболу.

2. Визначити психологічні складові засобів міні-футболу у стимулюванні рухової активності студенток університетів.

Рухова активність передбачає природні рухи, що сприяють усебічному розвитку людини, вдосконаленню її фізичних здібностей і духовного потенціалу, розширенню арсеналу життєво важливих рухових умінь.

Міні-футбол належить до універсальних видів рухової активності, адже систематичні заняття цим видом спорту дають змогу вдосконалювати функціональну діяльність організму, забезпечувати правильний фізичний розвиток, формувати такі навички й риси характеру, як взаємодопомога, активність, вміння підпорядковувати особисті інтереси завданням, що стоять перед колективом, почуття відповідальності, прагнення до досягнення високого результату.

Рухова активність студентської молоді – це спосіб самовдосконалення і самовираження в процесі фізичного виховання. На нашу думку, елементи міні-футболу – різновидом бігу, постійна зміна його напрямку, раптові зупинки, стрибки, повороти, тактичне мислення, прояв якого сприяє технічне втілення, – є найкращими дієвими засобами орієнтації студенток на організовану рухову активність, дбайливе ставлення до особистого здоров'я.

Усі фізичні вправи, що використовують у міні-футболі, поділяють на неспецифічні і специфічні, які, у свою чергу, можна умовно поділити на такі групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі; допоміжні, змагальні.

За допомогою загально-підготовчих вправ ефективно вирішуються завдання всебічного фізичного виховання і вибіркового впливу на розвиток основних фізичних якостей, формування рухових навичок і умінь.

Спеціально-підготовчі вправи містять елементи змагальних вправ, їх варіанти, а також рухи й дії, суттєво схожі з ними за формою та характером здібностей, що проявляються (ігрові дії і комбінації).

Водночас спеціально-підготовчі вправи поділяють на підвідні й розвиваючі. Підвідні вправи сприяють, переважно, засвоєнню форми, техніки рухів. Розвиваючі вправи призначені для розвитку фізичних якостей.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення у спортивній діяльності.

Змагальні вправи – становлять предмет гри у міні-футбол і виконують згідно з правилами змагань. Вони характеризуються комплексним проявом основних фізичних якостей в умовах постійної та миттєвої зміни ситуацій і форм рухів і являють собою рухому, що варіюється залежно від умов, сукупність різноманітних рухових дій, поєднаних “сюжетом” [6].

Необхідність покращення здоров'я і фізичної підготовленості студенток вимагають від профільних кафедр забезпечення їх знаннями щодо основних положень рухової активності людини, а також відновлення і збереження фізичного здоров'я як головного компонента продуктивності життя і праці [6].

Слід зазначити, що численна кількість бажаючих займатися в секціях міні-футболу (футзалу) протягом року постійно зростає.

Рухова активність – це багатопланова діяльність, пов'язана з управлінням систем організму в процесі вирішення рухових завдань. Структуру рухової активності людини становить її систематична, мотивована діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення. Головним її компонентом є засоби й методи навчання, що застосовують на заняттях, фізичні вправи, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи і дії [4].

Таким чином, використання під час навчально-виховного процесу засобів гри у міні-футбол буде спрямоване на стимулювання рухової активності студенток у сфері фізичної культури.

Так, різноманітні естафети й рухливі ігри, що вимагають прояву сміливості й рішучості; ходьба і біг із закритими очима; різноманітні вправи з протидією суперника; застосування навмисного упередженого суддівства викладачем – це той фонд рухових “міні-футбольних” дій, який містить елементи ризику та спрямований на розвиток вольових якостей, витримки й самоволодіння, емоційної стійкості тощо.

Розвиток і вдосконалення функцій уваги (обсяг, розподіл, переключення, концентрація, стійкість) забезпечать передачі м'яча в парах, трійках з переміщенням; біг та ходьба зі зміною швидкості та напрямку руху, зупинками та поворотами за раптово поданим сигналом; біг по позначках; гра в міні-футбол двома м'ячами, квадрати; ведення м'яча із зоровим та без зорового контролю, із зміною швидкості й напрямків, із зупинками й обведенням стійок.

Створення на заняттях умов для розвитку творчості полягає в залученні студентів до розробки цікавих, оригінальних комбінацій із взяттям воріт.

Для розвитку кмітливості та спостережливості використовують вправи, які вимагають від студенток правильного вибору позиції на полі, уміння передбачити дії суперника.

Продуктивність, аналітичність і оперативність мислення розвиваються під час вправ з протидією суперника; вправ, спрямованих на вирішення рухових завдань за обмежений проміжок часу; навчальних ігор, що вимагають прояву спостережливості, уваги та волі [2].

### **Висновки.**

Аналіз засобів міні-футболу дав змогу виокремити їх умовні групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

Визначено психологічні складові засобів міні-футболу у стимулюванні рухової активності студенток університетів.

Перспективою подальшого дослідження вбачаємо в постійному моніторингу ситуації щодо покращення фізичної підготовленості, розумової працездатності студентів університетів засобами міні-футболу.

### **Список використаної літератури**

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – Київ : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Маляр Е. Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей засобами футболу / Е. Маляр // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту : у 4 т. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 330–333.
3. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Павло Михайлович Оксьом. – Харків, 2008. – 21 с.
4. Футзал : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / М. П. Повисший, В. І. Братусь. – Київ : Логос, 2015. – 110 с.

*Стаття надійшла до редакції 01.02.2016.*

---

Таможанская А. В. Психологические составляющие средств мини-футбола в стимулировании двигательной активности студенток университетов

*Решить проблему сбережения и укрепления здоровья студенческой молодежи призваны новые воспитательные методы, которые апеллируют, прежде всего, к сознанию и сознательного творческого отношения молодых людей к нормам и ценностям. Способом самоусовершенствования и самовыражения в процессе физического воспитания является двигательная активность студенческой молодежи, способствующая расширению арсенала жизненно важных двигательных умений.*

*Приоритетным направлением в выборе двигательной активности в процессе обучения студенток университетов является использование средств мини-футбола, направленных на воспитание смелости, решительности, волевых качеств, эмоциональной стойкости, функций внимания, сообразительности и внимательности, творчества, продуктивности и аналитичности мышления.*

**Ключевые слова:** студентки, двигательная активность, мини-футбол.

Tamoganskaya A. Psychological Components Means a Mini-Football in Stimulating Motor Activity of Students of University

*The solution to the problem of preservation and strengthening of health of student young people should be sought in the need for attention to individual physical health, physical improvement, integrate health care, athletic and sports programs. And it provides new methods that are also intended to contribute to the expansion of the arsenal of vitally important skills.*

*Football as an effective means of stimulating the motor activity of students maintaining a steady interest in physical culture has not found its use in programs of physical education functioning in higher education.*

*Priority in the selection of motor activity in the learning process of students at the university have the use of funds mini-football, which will be aimed at instilling courage, determination, willpower, emotional stability, attention, intelligence and attentiveness, creativity, productivity and analytical thinking.*

*Means were analyzed mini-football that has allowed to allocate four categories: General preparatory, special preparatory, auxiliary and competition. Also identified psychological components of means of mini-football in the stimulation of motor activity of students at the university.*

**Key words:** *students, physical activity, mini-football.*