

Кривенда В.С., Кондратович А.Б.

Національний технічний університет України НТУУ «КПІ», Київ.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

У зв'язку з європейською орієнтацією та входженням України до Європейського освітнього і наукового простору системою вищої освіти України реалізується ідея Болонського процесу.

Зміцнення державності України і інтеграція її в світове співтовариство неможливі без реформування національної Системи вищої освіти, яка повинна бути спрямована на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки.

До основних завдань предмету 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, з нашої точки зору, є використання міні-футболу в фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

На жаль, ми повинні констатувати той факт, що науково обґрунтовані дослідження, присвячені теоретичному і методичному обґрунтуванню міні-футболу як самостійного виду спорту і можливостей його застосування в фізичному вихованні студентської молоді, дуже небагаточисельні.

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 і дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі [1]

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. 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 важливий морально-вольових якостей: колективізм, 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 міні-футболу в якості базового виду спорту, суттєво сприятиме оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

Вважається, що першими в Європі почали грати в сучасний міні-футбол австрійці. В 1958 році один з селекціонерів збірної Австрії Йозеф Аргауер привіз ідею цієї гри зі Швеції з чемпіонату світу з футболу. Ідею Аргауера запозичив у бразильців, переглянувши їхні двосторонні тренувальні ігри в залі. Він захопився міні-футболом і запропонував організувати турнір. Гра-експеримент всім сподобалась. Поступово міні-футбол завоював популярність і в інших країнах. Правда, в США і Канаді міні-футбол називають «індор-соккер», тобто зальний футбол. Немало прихильників «кишенькового» футболу, в Німеччині. В Голандії «молодший брат» носить назву «цаал-футбол», в Бразилії – «футбол де салон». Проведення чемпіонатів світу показало, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту, а змагання з міні-футболу – захоплююче видовище. Це не така атлетична і жорстка гра, як сучасний-футбол. І все ж достатньо інтенсивна, захоплююча і видовищна, вимагає від гравців високої техніки, уміння добре орієнтуватися і взаємодіяти з партнерами в умовах постійного дефіциту часу і простору. З допомогою систематичних занять міні-футболом можна розвинути не тільки швидкість, спритність, силу і витривалість, а ще й такі риси характеру, як взаємодопомога, колективізм, відповідальність, відчуття поваги до суперників. Гра в міні-футбол пред'являє до свої прихильників достатньо високі вимоги.

Невеликі розміри ігрового майданчика заставляють всіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападаючі в ході гри часто «викочують» роль захисників, а гравцям оборони, яким доводиться періодично вклинюватися в захисні порядки суперників, треба вміти діяти як нападаючим. Одним словом, кожен гравець в міні-футболі в певній мірі повинен володіти і прийомами відбору м'яча, і хлистким ударом по воротах, і різноманітними «фінтами».

В міні-футболі приваблює стрімкий біг, швидка зміна техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, а також непередбачуваність їх ідей. Все це змушує глядачів слідкувати за грою протягом всього матчу.

Гра настільки захоплює і гравців, і глядачів, що здається, вона пролітає без всяких зусиль в одну мить.

Треба відзначити, що гра в міні-футбол дуже емоційна, проходить весь час у швидкому темпі. Гра змушує щосекунди приймати участь у боротьбі за м'яч кожного гравця, перевіряє здатність всіх без винятку вміло взаємодіяти умовах тісної опіки захисників і невеликих розмірів ігрового майданчика. Кожен гравець в міні-футболі значно частіше торкається до м'яча, кожен футболіст повинен діяти з повною віддачею сил, встигаючи захищати свої ворота і атакувати ворота суперників. Крім того, при грі в міні-футбол, м'яч практично весь час знаходиться в грі, гра, проходить без вимушених зупинок.

А.Ф. Поляков констатує, що в останнє десятиріччя серед ігрових видів спорту міні-футбол стрімко набирає оберти і стає все більш популярним. За великий проміжок часу команди Росії і України становилися призерами чемпіонату світу і Європи.

А.А. Смірнов наголошує, що міні-футбол в останні роки стрімко розвивається завдяки його доступності, темпераменту, швидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. Міні-футбол особливо добре прижився в студентському середовищі. В США і Канаді більшість гравців - це студенти університетів і коледжів, в Італії - їх майже половина.

При університетах, інститутах, академіях, студентських містечках великих футбольних полів одиниці, а спортивних майданчиків достатня кількість. І хоча вони передбачені для інших спортивних ігор - баскетболу, волейболу, гандболу, частіше всього студенти ганяють м'яч на них саме ногами. В багатьох ВНЗ створені команди майстрів, які успішно виступають в різних лігах, при чому в змаганнях - приймають участь не тільки чоловічі, а й жіночі команди. Міні-футбол включений в програму по спортивним іграм для студентів факультетів фізичної культури. А.А. Смірнов відзначає, що перевага використання міні-футболу перед великим футболом закладається в тому, що міні-футбол потребує менше матеріальних витрат і в нього можна грати цілий рік, тоді як змагання з футболу проводяться в основному в літній час, коли у студентів канікули. При проведенні спортивних змагань ВНЗ найпопулярнішим видом у студентів є міні-футбол, так що за міні-футболом - велике майбутнє.

Педагогічну оцінку малому футболу дає С.М. Андрєєв (1989), що один з перших оцінив заслуги цієї гри [2]

Граючи в міні-футбол, кожен значно частіше, ніж, скажімо, в футболі торкається м'яча і приймає участь в загальних ігрових діях (а це, погодьтесь, приємно), та і голів в міні-футболі забивається набагато більше, і це теж цікаво.

Підбиваючи підсумки, треба відзначити, що міні-футбол для студентської молоді є грою захоплюючою, цікавою і необхідною для зміцнення їхнього здоров'я та рекомендується для впровадження в навчально-педагогічний процес кафедр фізичного виховання і спорту в ВНЗ.

Література.

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.Андреев С. Н. и др. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986. – 262 с.