

шкільного віку зумовлюється використанням різних методичних прийомів і засобів на заняттях [2, 3].

Обговорення. Слід пам'ятати про те, що нереалізовані в певному віці рухові можливості організму надалі важко піддаються значним змінам. Тому необхідно вже в цьому віці приділяти величезну увагу розвитку рухових якостей у дітей. Всебічна фізична підготовка молодшого школяра повинна передбачати досягнення оптимального рівня і гармонійного розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності.

Багато фахівців показують, що розвиток фізичних якостей – одне з центральних завдань фізичного виховання у ліцях.

Рекомендації. Правильно організоване виконання вправ, сприяють входу дитини в колектив і вихованню у неї звички жити інтересами колективу. При виконанні учням початкової школи часто доводиться виявляти вольові зусилля, щоб долати невпевненість і навіть страх. У результаті постійного тренування в учнів виховуються сміливість, рішучість, наполегливість. Разом з вольовими якостями одночасно виховуються моральні риси особистості, а моральне виховання неможливе без прояву вольових зусиль. Саме це необхідно враховувати у навчальному процесі.

Література

1. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 10. 2013. С.7–11.
2. Добринський В. С. Фізичний розвиток дітей і підлітків з урахуванням стану їх здоров'я: навч. посібник. Луцьк: Волин. обл. друк., 2015. 191 с. Бібліогр.: С. 179–187.м
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2017. 252 с.

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ - ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Омельченко Тетяна

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації
ome.taniawa@ukr.net*

Анотація. Сьогодення потребує вирішення проблеми залучення студентів першого року навчання до систематичних занять руховою активністю. Найбільш популярним видом рухової активності серед юнаків є

заняття міні-футболом. Доведено, що систематичні заняття міні-футболом підвищують рівень рухової активності та рівень фізичної підготовленості юнаків 17-18 років.

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

Summary. Omelchenko T. Health and recreation classes with mini football as a means of increasing the mobile activity and physical fitness of students in the first year of education. Today, there is a need to solve the problem of involving students of the first year of study in systematic motor activity classes. The most popular type of physical activity among young people is playing mini-football. It has been proven that systematic mini-football classes increase the level of motor activity and the level of physical fitness of 17-18-year-old boys.

Keywords: students, motor activity, physical fitness, mini-football.

Постановка проблеми. Актуальною проблемою сьогодення є зниженням рівня рухової активності та фізичної підготовленості юнаків 17-18 років. Це обумовлює зниження рівня здоров'я, підвищення захворюваності, непридатність для військової служби і створює загрози для існування української нації. У наші дні здорові юнаки – це майбутнє нашої країни, надійна охорона держаних кордонів, відбудова нашої країни у повоєнний час. У зв'язку з цим, проблема залучення студентів 17-18 років до систематичних оздоровчо-рекреаційних занять руховою активністю є актуальною. Аналізуючи результати сучасних досліджень [1,3], варто зазначити низький рівень залученості юнаків руховою активністю. Однак, варто зазначити високий рівень зацікавленості футболом, що спостерігається протягом тривалого часу. Футбол, як засіб оздоровчо-рекреаційних володіє цілим комплексом якостей, основна з яких – висока емоційність, задоволення від м'язової роботи, почуття бадьорості, прилив енергії, задоволення від можливості неформального спілкування [2]. Міні-футбол за правилами гри дуже близький до футболу, хоча має деякі відмінності, які є перевагами для організації оздоровчо-рекреаційних занять.

Обговорення. Міні-футбол стрімко розвивається та набуває популярності, зокрема серед студентської молоді. Сьогодні - це командна гра в залі, у якій беруть участь дві команди по 5 гравців у кожній, що як правило утворюється з однієї академічної групи студентів Під час гри дозволяється необмежена кількість заміні. У даній грі використовується менший за розмірами м'яч, з меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч, що є більш безпечно, особливо для початківців. Правила гри створюють акцент на імпровізації, креативності та техніці, а також контролі м'яча та передачах в обмеженому просторі [3]. В процесі проведення дослідження було розроблено програму оздоровчо-рекреаційних занять із використанням засобів міні-футболу, яка спрямована на профілактику гіподинамії та розвиток фізичних якостей студентів першого року навчання. Змістовне наповнення програми оздоровчо-рекреаційних занять складала наступні

розділи: теоретична підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, технічна і тактична підготовка. Програма занять була розрахована на 4 місяці. Заняття проводились три рази на тиждень. Тривалість окремого заняття складала 60 хвилин. Кількість учасників - 12 хлопців 17-18 років.

Оцінка ефективності розробленої програми здійснювалась на основі тестів, які характеризують рівень рухової активності, а також загальну та спеціальну фізичну підготовленість юнаків 17-18 років. В процесі дослідження було встановлено позитивний вплив запропонованої програми занять на рівень рухової активності: зменшилася кількість юнаків з низьким рівнем рухової активності, збільшилась кількість студентів з високим рівнем рухової активності.

В процесі оздоровчо-рекреаційних занять міні -футболом результати спеціальної фізичної підготовленості юнаків 17-18 років суттєво покращились, а саме: удар по воротах підйомом, удар по воротах внутрішньою стороною стопи, удар по воротах носком, зупинка м'яча подошвою.

Позитивна динаміка спостерігалася і показників загальної фізичної підготовленості юнаків 17-18 років, а саме бистроти, спритності, швидкісно-силових якостей та витривалості. Доцільно зазначити, що отримані результати виконання тестових вправ, на початку та наприкінці дослідження мають статистично достовірні відмінності ($p \leq 0,05$).

Рекомендації. З метою оптимізації рівня рухової активності, показників фізичної підготовленості, що є основою виховання здорового покоління, доцільно організовувати оздоровчо-рекреаційні заняття міні-футболом для студентів першого року навчання.

Література

1. Гордієнко О.І. Футбол як засіб залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 2023;3К (162):103-7
2. Присяжнюк С. І. Міні-футбол для студентів-початківців аграрних вищих навчальних закладів. Методичний посібник / С.І. Присяжнюк, В.П. Стрикаленко та ін. Методичні рекомендації щодо використання допоміжного обладнання в фізичній підготовці юних футболістів. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. 2021. С. 127-130.
3. Як провести тренування з міні-футболу. URL : <http://faqukrgur.ru/budinok/12362-jak-provesti-trenuvannja-z-mini-futbolu.html>