



Столыпинский  
вестник

Научная статья  
Original article  
УДК 796.799

**МИНИ-ФУТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ  
ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

**MINI-FOOTBALL AS AN EFFECTIVE WAY TO IMPLEMENT A  
VARIABLE COMPONENT IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS  
OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

**Меженская Марина Ивановна**, старший преподаватель, Севастопольский  
государственный университет, Россия

**Mezhenskaya Marina Ivanovna**, Senior Lecturer, Sevastopol State University,  
Russia

**Аннотация.** В статье анализируется мини-футбол как эффективный способ реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов высшего учебного заведения. Выявляются преимущества мини-футбола, обуславливающие его внедрение в систему физического воспитания студентов. Рассматривается физиологическое воздействие, которое мини-футбол оказывает на занимающихся. Приводятся рекомендации по проектированию и организации учебно-тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей студентов.

**Annotation.** The article analyzes mini-football as an effective way to implement a variable component in the physical education of students of a higher educational

institution. The advantages of mini-football are revealed, which determine its introduction into the system of physical education of students. The physiological effect that mini-football has on the students is considered. Recommendations are given on the design and organization of the educational and training process, taking into account the individual characteristics of students.

**Ключевые слова:** высшее учебное заведение, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, мини-футбол.

**Keywords:** higher education institution, students, physical education, physical fitness, mini-football.

Эффективным инструментом оптимизации жизненного уклада, формирования здорового образа жизни, приобщения к активному отдыху и увеличения работоспособности студентов на протяжении обучения в вузе является грамотная организация учебно-тренировочных занятий в рамках физической подготовки [1]. Правильная постановка учебно-тренировочной и воспитательной работы в университете способствует превращению спортивных занятий в хорошее средство личностного развития, воспитания физических, волевых и нравственных качеств. Включение в физическое воспитание вариативного компонента в виде спортивных игр является эффективным способом повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, а также снижения напряжения, связанного с учебной деятельностью, и зарядки организма на дальнейшую продуктивную жизнедеятельность [2]. При выборе видов двигательной активности для построения системы физического воспитания в вузе необходимо учитывать не только их влияние на физическую подготовленность и развитие отдельных физических качеств, но и популярность в молодёжной среде. Оптимальным для включения в структуру физического воспитания видом двигательной активности является мини-футбол, который вызывает заинтересованность студентов и активизирует действие основных энергообеспечивающих систем организма. Данное обстоятельство делает

актуальным исследованием занятий мини-футболом как части физического воспитания студентов университетов.

Целью работы является изучение мини-футбола как эффективного способа реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов высшего учебного заведения. Для её достижения были использованы аналитический, синтетический, индуктивный и дедуктивный методы обработки тематических исследований, научных публикаций и релевантных литературных источников.

Мини-футбол представляет собой популярную в молодёжной среде модификацию классического футбола, которая в силу отсутствия необходимости в дорогостоящей экипировке и специальных помещениях является оптимальным видом спорта для культивирования среди студенческой молодёжи [3]. С целью развития этого направления в 2008 г. Ассоциацией мини-футбола России и Российским футбольным союзом при поддержке Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ был учреждён общероссийский проект «Мини-футбол – в вузы». Проект базируется на спортивно-ориентированном подходе, который нацелен на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физическими упражнениями.

Мини-футбол расширяет спектр функциональных возможностей организма, обеспечивая развитие ловкости, скорости, силы и выносливости, и способствует формированию таких морально-волевых качеств, как целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, выдержка и смелость [4]. Большой объём игровых движений способствует поддержанию высокого эмоционального фона, что обеспечивает интерес к занятиям. Небольшой размер игровой площадки требует от игроков активных действий на всех её частях. При этом в силу малого размера команд игрокам, вне зависимости от их специализации, необходимо одновременно уметь выполнять роль как защитников, так и нападающих.

Игра в мини-футбол представляет собой нагрузку аэробно-анаэробного характера, однако современные тенденции интенсификации игрового процесса

способствуют повышению удельного веса анаэробного способа энергообразования, на который в отдельных случаях может приходиться 80-90 % при частоте пульса 180-210 уд./мин [5]. Такой уровень интенсивности обменных процессов поддерживается в течение 40-150 с, после чего двигательная активность снижается. Нагрузки субмаксимальной интенсивности способствуют существенному повышению обменных процессов, при котором порядка 80 % энергии поступает аэробным путём, а частота пульса составляет 170-190 уд./мин. Длительность такого типа нагрузок составляет 5-7 мин. Нагрузки средней интенсивности могут осуществляться на протяжении всего игрового времени, до 2-3 ч, при этом частота сердечных сокращений находится в интервале 140-170 уд./мин.

Систематические тренировки по мини-футболу содействуют проявлению и развитию генетических возможностей нервной системы [6]. Также регулярные занятия благоприятно сказываются на развитии головного мозга, поскольку в процессе игры разнообразные сигналы стимулируют работу нервных клеток, способствуют формированию и поддержанию нейронных связей, что имеет большое значение для студентов, учебная деятельность которых подразумевает высокий уровень активности коры головного мозга.

Формирование учебно-тренировочных групп по мини-футболу должно осуществляться с учётом уровней физической, морфофункциональной и технической подготовленности студентов, использующихся при разработке методов прогноза их спортивной перспективности [7]. Чтобы прогноз был надёжным и обоснованным, оценка двигательной подготовленности должна состоять из оценки компонентов всех двигательных способностей. В соответствии с выявленными уровнями подготовленности необходима разработка структуры общей тренировки, а также индивидуальной для каждого игрока траектории освоения игры в мини-футбол, предусматривающей прохождение этапов пропедевтического курса, базовой подготовки, учебно-тренировочного и спортивного совершенствования.

Проектируя структуру учебно-тренировочного процесса, преподавателю следует ориентироваться на график основного обучения студентов, подгоняя циклы подготовительного, соревновательного и переходного периодов под циклы профессионального обучения и каникулярного времени с учётом интенсивности учебной нагрузки [8]. Благодаря этому в структуре учебно-тренировочного процесса можно будет выделить оптимальные периоды интенсивных, поддерживающих, ординарных и восстанавливающих нагрузок, обеспечивающих сбалансированное развитие ведущих и компенсирующих двигательных способностей, которые требуются для освоения игры в мини-футбол.

Обучение студентов игре в мини-футбол должно выстраиваться с учётом следующих принципов [9]:

- последовательность и непрерывность использования определённых форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса для углубления и расширения теоретических знаний, совершенствования двигательных качеств, развития и закрепления необходимых двигательных навыков и умений;
- постепенность изменения интенсивности и объёма тренировки с учётом используемых нагрузок, уровня подготовленности и возможностей студентов;
- комплексность физической, тактической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- воспитывающий характер учебно-тренировочного процесса.

Для определения изначального уровня физической подготовленности студентов и последующего контроля развития их двигательных умений и навыков могут использоваться такие тесты, как жонглирование, ведение мяча на протяжении 30 м, ведение мяча с ударом по воротам, координационная лестница, челночный бег 5 по 30 м с ведением мяча и удары с 6 м в цель [10].

Специфика мини-футбола существенно отличается от большого футбола, что обуславливает различия учебно-тренировочного процесса [11]. В подготовке мини-футболистов основной акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств, поэтому «отрезковая работа» осуществляется по 10, 15, 20 м. Скоростно-силовые способности представляют собой сопряжённое проявление скорости и силы движения, при этом наиболее значимой разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная» сила – способность вкладывать значительные силы в действия за малое время.

Таким образом, занятия по мини-футболу являются эффективным способом реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов вузов, поскольку обеспечивают увеличение уровня их физической подготовленности и значительно повышают интерес к учебным занятиям. Средства мини-футбола способствуют воспитанию стремления к здоровому образу жизни, реализации интересов и потребностей студенческой молодёжи в регулярных занятиях физическими упражнениями. При правильной организации образовательного процесса занятия стимулируют обучающихся к самостоятельным тренировкам, изучению теории и практики игры, освоению её методики, овладению техническими и тактическими приёмами и совершенствованию в данном виде спорта в период получения высшего образования.

### Список литературы

1. Сторчевой Н.Ф., Мелентьев А.Н. Эффективность учебно-тренировочного процесса при физкультурно-оздоровительной подготовке студентов аграрных вузов (на примере футбола) // Современное педагогическое образование. – 2019. – № 2. – С. 49-55.
2. Истомина А.А., Разуваева И.Ю. Педагогические технологии в системе физического воспитания студентов с применением спортивных игр // Наука, техника и образование. – 2019. – № 11 (64). – С. 66-68.

3. Парфенов А.С., Мышкин А.И., Старовойтов Ю.Н. Мини-футбол в вузе // Наука-2020. – 2019. – № 2 (27). – С. 92-96.
4. Юсупов Р.С. Повышение уровня физической подготовки студентов с помощью мини-футбола // Проблемы науки. – 2021. – № 9 (68). – С. 73-76.
5. Иванов И.В., Фефилятьев С.А., Чугин М.А. Влияние мини-футбола на развитие организма студентов // Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи: материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум – 2022». – Архангельск, 2022. – С. 39-41.
6. Иванов И.В., Чугин М.А. Влияние мини-футбола на развитие студентов // Наука-2020. – 2022. – № 3 (57). – С. 41-46.
7. Эшов Д.Н., Ваниян С.Б. Обоснование методики отбора студентов для занятий мини-футболом // Проблемы педагогики. – 2020. – № 5 (50). – С. 110-112.
8. Юсупов Р.С. Структура учебно-тренировочного процесса студенческой команды по мини-футболу // Проблемы науки. – 2021. – № 3 (62). – С. 61-63.
9. Егоров А.Б. Значение мини-футбола для эффективности образовательного процесса по физической культуре / А.Б. Егоров, В.И. Аржаных, Е.Е. Лукашина, В.Н. Милаков, И.М. Успенская, А.Н. Алёшкин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 101-105. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p101-105
10. Насыров Р.Р., Пешкова Н.В., Карпова А.О. Техническая подготовка студентов вузов в рамках элективного курса по мини-футболу в вузе // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – 2020. – С. 196-199.
11. Соловьев М.М. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе / М.М. Соловьев, П.Б. Святченко, А.А. Зиновьев, А.О. Филатов //

Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 319-322.

### **Bibliography**

1. Storchevoi N.F., Melentiev A.N. The effectiveness of the training process in the physical education and health training of students of agricultural universities (on the example of football) // Modern Pedagogical Education. - 2019. - No. 2. - P. 49-55.
2. Istomin A.A., Razuvaeva I.Yu. Pedagogical technologies in the system of physical education of students with the use of sports games // Science, technology and education. - 2019. - No. 11 (64). - S. 66-68.
3. Parfenov A.S., Myshkin A.I., Starovoitov Yu.N. Futsal at the university // Science-2020. - 2019. - No. 2 (27). - S. 92-96.
4. Yusupov R.S. Increasing the level of physical training of students with the help of mini-football // Problems of Science. - 2021. - No. 9 (68). - S. 73-76.
5. Ivanov I.V., Fefilatiev S.A., Chugin M.A. Influence of mini-football on the development of the students' organism // Topical issues of psychology and the formation of a healthy lifestyle of student youth: materials of the XIV International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum - 2022". - Arkhangelsk, 2022. - S. 39-41.
6. Ivanov I.V., Chugin M.A. Influence of futsal on the development of students // Nauka-2020. - 2022. - No. 3 (57). - S. 41-46.
7. Eshov D.N., Vaniyan S.B. Substantiation of the methodology for selecting students for futsal classes // Problems of Pedagogy. - 2020. - No. 5 (50). - S. 110-112.
8. Yusupov R.S. The structure of the educational and training process of the student mini-football team // Problems of Science. - 2021. - No. 3 (62). - S. 61-63.
9. Egorov A.B. The value of mini-football for the effectiveness of the educational process in physical culture / A.B. Egorov, V.I. Arzhanykh, E.E. Lukashin, V.N. Milakov, I.M. Uspenskaya, A.N. Alyoshkin // Uchenye zapiski universiteta im.

- P.F. Lesgaft. - 2021. - No. 3 (193). - S. 101-105. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p101-105
10. Nasyrov R.R., Peshkova N.V., Karpova A.O. Technical training of university students in the framework of the elective course in mini-football at the university // Actual problems of physical culture, sports and tourism: materials of the XIV International scientific and practical conference dedicated to the 75th anniversary of the Victory in the Great Patriotic War. - 2020. - S. 196-199.
11. Soloviev M.M. Speed-strength fitness of athletes in mini-football / M.M. Solovyov, P.B. Svyatchenko, A.A. Zinoviev, A.O. Filatov // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft. - 2019. - No. 5 (171). - S. 319-322.

© Меженская М.И., 2023 Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №3/2023

**Для цитирования:** Меженская М.И. МИНИ-ФУТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ// Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №3/2023