

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
“РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ”
“УДАЧНИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ГОРНОТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ”

Исследовательская работа
по дисциплине Индивидуальный проект
на тему: **«Мини-футбол как средство профессионально – прикладной физической
подготовки студентов технических колледжей»**

Автор:

Мамаев Михаил Витальевич

2 курс, группа Р23/9у

21.01.10. Ремонтник горного оборудования

Научный руководитель: Кыдрашева Чечек Михайловна

Преподаватель ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

«Удачинское отделение ГТП»

г. Удачный, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	4
Глава 1. Теоретические основы мини-футбола	4
1.1 История мини - футбола и его развитие	4
1.2 Отличия мини - футбола от классического футбола	4
Глава 2. Практическое значение мини –футбола в техническом колледже	6
2.1 Влияние мини-футбола на физическое развитие студентов	6
2.2 Анализ физического влияния мини-футбола и традиционных физических упражнений на студентов технического колледжа	6
2.3 Исследование влияния мини-футбола на формирование общих, профессиональных компетенций студентов технического колледжа	7
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	10
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	11

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол представляет собой командный вид спорта, который значительно способствует развитию таких важнейших навыков, как сотрудничество, лидерство, коммуникация и командная работа. В условиях современных технических колледжей наблюдаются определенные недостатки в физической подготовке студентов, что в значительной степени обусловлено ограниченным временем, выделяемым на физическую активность.

В данном исследовании **объектом** анализа является процесс физической подготовки студентов технических колледжей, где мини-футбол выступает в качестве основного инструмента.

Предметом исследования является влияние этого вида спорта на физическое состояние студентов.

Гипотеза заключается в том, что регулярные занятия мини-футболом оказывают положительное воздействие на уровень физической подготовки студентов технических колледжей, способствуя их общему развитию. Цель данного исследования – определить, каким образом мини-футбол влияет на физическое развитие студентов технического колледжа.

Цель исследования: определить влияние мини – футбола на физическую подготовку студента технического колледжа

Задачи исследования:

- 1) Изучить теоретические основы мини-футбола;
- 2) Выявить, какие качества развиваются на занятиях по мини – футболу;
- 3) Определить значимость занятий мини – футболом в профессионально – прикладной подготовке студентов технических колледжей.
- 4) Исследовать влияние мини-футбола на формирование профессиональных компетенций студентов технического колледжа.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МИНИ-ФУТБОЛА

1.1 История мини - футбола и его развитие

Мини-футбол, также известный как футзал, появился в Бразилии в 1930-х годах. Он был разработан как игра для молодежи, чтобы играть на небольших площадках. Основные правила были адаптированы от футбола, но с меньшими полями и командами из пяти игроков. Игра быстро приобрела популярность в Бразилии и других странах Южной Америки. В 1956 году была основана Конфедерация футзала, что дало толчок для развития организации и правил игры. В 1989 году был проведен первый чемпионат мира по футзалу под эгидой ФИФА. Это привлекло внимание к мини-футболу, и с тех пор этот вид спорта стал международно признанным. В 1990-х годах мини-футбол начал развиваться в Европе и других регионах. Правила включают 5 игроков в команде, меньшие размеры поля и ограничения на количество касаний мяча. Игра стала более быстрой и динамичной. Сегодня мини-футбол имеет свою лигу, турниры и даже олимпийские проекты. Он продолжает развиваться, привлекая новых игроков и зрителей. Мини-футбол стал неотъемлемой частью спортивной культуры в ряде стран, включая Испанию, Португалию и Бразилию, где проводятся серьезные турниры и развивается молодежный спортивный потенциал.

В итоге, мини-футбол стал не просто уличной игрой, а важным аспектом мировой спортивной культуры, который объединяет людей и развивает навыки игры в футбол.

1.2 Отличия мини - футбола от классического футбола

Мини футбол – «младший брат» традиционного европейского футбола. Наряду с общими чертами, эта уменьшенная версия имеет ряд отличий от основного вида спорта. Рассмотрим детальнее, чем «большой» футбол отличается от мини футбола. Хотя мини-футбол по своей популярности не сможет сравниться с традиционным футболом под открытым небом, эта версия «большого спорта» в нашей стране тоже имеет свою армию поклонников. На то есть несколько причин. К примеру, одна из них – особенности климата в России, делающие игру под открытым небом возможной лишь в летнее время.

Некоторые отличия мини-футбола от классического футбола:

- Количество игроков. В мини-футболе общее количество участников игры — 10 (4 игрока и вратарь в команде), в классическом футболе — 22 (10 игроков и вратарь).
- Размер поля. В мини-футболе — 40 на 20 метров (игра проводится в закрытом помещении, с паркетным полом), в классическом футболе размер поля — 105 на 68 метров, игра проходит на поле, на траве либо искусственном покрытии.

- Размер мяча. В мини-футболе его окружность составляет 62–64 см, вес — до 440 грамм, в классическом футболе мяч имеет окружность 68–70 см, вес — до 450 грамм.
- Продолжительность матча. В мини-футболе матч длится два тайма по 20 минут («чистое» время), в классическом футболе — два тайма по 45 минут.
- Расстояние от ворот до точки пенальти. В мини-футболе — 6 метров, в классическом футболе — 11 метров.
- Офсайд. В мини-футболе его нет, в классическом футболе — есть.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ МИНИ –ФУТБОЛА В КОЛЛЕДЖЕ

2.1 Влияние мини-футбола на физическое развитие студентов

Влияние мини-футбола на физическое развитие студентов заключается в следующем:

- Сохранение и укрепление здоровья. Занятия этим видом спорта способствуют укреплению нервной системы, развитию двигательного аппарата, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обмену веществ в организме.
- Развитие физических качеств. Мини-футбол обеспечивает развитие ловкости, скорости, силы и выносливости.
- Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительная мышечная работа прерывисто-переменного характера способствует укреплению сердечной мышцы, развитию лёгких и формированию грудной клетки.
- Совершенствование двигательных навыков. Техника мини-футбола базируется на простых и естественных движениях: беге, прыжках, остановках, поворотах во время перемещения по площадке, разнообразных действиях с мячом.
- Кроме того, регулярные занятия мини-футболом благоприятно сказываются на развитии головного мозга, поскольку в процессе игры разнообразные сигналы стимулируют работу нервных клеток, способствуют формированию и поддержанию нейронных связей.

2.2. Анализ физического влияния мини-футбола и традиционных физических упражнений на студентов технического колледжа

В исследовании приняли участие 10 студентов технического колледжа в возрасте от 16 до 18 лет. Студенты были разделены на две группы: экспериментальную группу (5 человек), которая регулярно участвовала в занятиях мини-футболом, и контрольную группу (5 человек), которая продолжала заниматься обычными физическими упражнениями без акцента на мини-футбол.

Эксперимент проводился на протяжении трех месяцев. Студенты экспериментальной группы занимались мини-футболом три раза в неделю, уделяя каждому занятию по два часа. Уроки включали разминку, тренировку технических навыков, игровые сессии, а также общие физические упражнения, такие как бег и силовые тренировки. В то же время контрольная группа продолжала заниматься обычной физической активностью, включая бег и силовые упражнения, но футболом они не занимались.

Таблица 1 демонстрирует сравнение показателей физической подготовки студентов технического колледжа до и после проведения эксперимента. В рамках исследования были выделены две группы: экспериментальная и контрольная.

Таблица 1. Исследование физического влияния мини-футбола и обычных физических упражнений на студентов технического колледжа

Группа	Показатели	До эксперимента	После эксперимента
Экспериментальная	Выносливость (минута бега)	14:30	13:00
	Сила (кол-во подтягиваний)	7	12
	Скорость / координация (секунды)	17	15
Контрольная	Выносливость (минута бега)	14:40	14:20
	Сила (кол-во подтягиваний)	6	7
	Скорость / координация (секунды)	16	16

Вывод: Значительное улучшение физической подготовки в экспериментальной группе:

- **Выносливость:** Студенты экспериментальной группы увеличили среднее время бега на 1 минуту 30 секунд, что указывает на существенное улучшение выносливости.
- **Сила:** Количество подтягиваний в экспериментальной группе выросло почти вдвое, демонстрируя значительный прирост мышечной силы.
- **Скорость и координация:** Сокращение времени выполнения упражнения "челнок" на 2 секунды говорит об улучшении скоростных характеристик и координации движений.

Незначительные изменения в контрольной группе:

- **Выносливость:** Улучшение составило всего 20 секунд, что несравнимо с результатами экспериментальной группы.
- **Сила:** Увеличение количества подтягиваний всего на 1 повторение показывает минимальный прогресс.
- **Скорость и координация:** Время выполнения упражнения "челнок" осталось практически неизменным.

Таким образом, регулярное участие в занятиях мини-футболом оказало положительное влияние на физическую форму студентов технического колледжа, что делает этот вид спорта эффективным инструментом для улучшения профессионально-прикладной физической подготовки.

2.3 Исследование влияния мини-футбола на формирование общих, профессиональных компетенций студентов технического колледжа

Предыдущие исследования показали важность физической подготовки для специалистов различных профессий, включая тех, кто работает в сфере ремонта и обслуживания горного оборудования. В частности, одно из исследований было направлено на изучение влияния

регулярных занятий мини-футболом на физическую форму студентов технического колледжа, обучающихся по специальности "Ремонтник горного оборудования".

В таблице 2 рассмотрим показатели физической подготовки: выносливость, сила и скорость/координация. Для каждого из этих показателей указаны профессиональные компетенции, которые соответствуют определенным видам деятельности ремонтника горного оборудования, а также связь этих показателей с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

Таблица 2. Показатели физической подготовки, направленные на формирование профессионально – прикладной физической подготовки ремонтников горного оборудования с требованиями ФГОС СПО

Показатель	Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности	Связь с требованиями ФГОС СПО
Выносливость	ПК 2.1. Выполнять комплекс работ по ремонту и наладке гидравлической и пневматической систем.	Способность работать длительное время без усталости
Сила	ПК 1.1. Выполнять монтаж и демонтаж узлов и механизмов оборудования, агрегатов и машин.	Способность выполнять тяжелые физические работы
Скорость/координация	ПК 2.3. Выполнять сбор и коммутацию гидравлических и пневматических цепей в соответствии с принципиальными и монтажными схемами.	Быстрота реакции и точность движений при работе с оборудованием

Кроме того, в процессе освоения образовательной программы у студентов технического колледжа формируются общие компетенции, такие, как командная работа, лидерство и дисциплина, также формируемые на основе занятий мини-футболом (табл.3)

Таблица 3. Показатели психологической подготовки, направленные на формирование профессионально – прикладной физической подготовки ремонтников горного оборудования с требованиями ФГОС СПО

Показатель	Общие компетенции, соответствующие видам деятельности	Связь с требованиями ФГОС СПО
Командная работа	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Мини-футбол требует взаимодействия с другими игроками, что развивает навыки сотрудничества, взаимопонимания и поддержки внутри коллектива.

Лидерство	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Игроки учатся брать на себя инициативу, руководить действиями своей команды и мотивировать товарищей.
Дисциплина	ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Для достижения успеха в игре необходимо соблюдать правила, следить за своими эмоциями и оставаться сосредоточенным даже в сложных ситуациях.

Вывод: Таким образом, занятия мини-футболом можно рассматривать как эффективный способ повышения профессиональной эффективности будущих специалистов в области ремонта горного оборудования, поскольку они способствуют развитию ключевых физических качеств и общих компетенций, соответствующих требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мини-футбол, как одна из самых динамичных и доступных командных игр, оказывает значительное влияние на формирование профессиональных навыков студентов технического колледжа. В процессе игры учащиеся развивают не только физическую подготовку, но и важнейшие социальные, коммуникативные и лидерские качества. Эти аспекты имеют непосредственное отношение к будущей профессиональной деятельности студентов.

Участие в мини-футболе позволяет студентам развивать высокую степень социальной ответственности, учиться работать в команде и принимать совместные решения, что критически важно в дальнейшей профессиональной деятельности. Кроме того, через игру студенты развивают реакцию и устойчивость к неудачам и учатся управлять эмоциями.

Важно отметить, что интеграция мини-футбола в образовательный процесс создает гармоничную систему, где физическая культура и образование дополняют друг друга. Такой подход способствует не только укреплению здоровья и улучшению физической подготовки, но и развитию межличностных связей и комфортной среды в учебном заведении.

Таким образом, мини-футбол не просто спорт — это мощное средство, способствующее всестороннему развитию студентов и подготовке их к профессиональной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Общая физическая подготовка студентов - <https://urok.1sept.ru/articles/637956>
2. Теоретические основы командной работы - <https://sky.pro/wiki/profession/teoreticheskie-osnovy-psihologii-komandnoj-raboty/>
3. Основы методики обучения футболистов - <https://infourok.ru/osnovy-metodiki-obucheniya-futbolistov-5037316.html>