

ФЛАГ-ФУТБОЛ КАК МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Балгурин А.Н., Марина И.А.

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г.Новополоцк, Республика Беларусь*

В статье рассмотрен развивающийся вид спорта – флаг-футбол. Обсуждается возможность его использования на занятиях и во внеучебном процессе студентов как фактора повышения мотивации к здоровому образу жизни. Показана перспективность флаг-футбола для оптимизации двигательной активности обучающихся.

Ключевые слова: флаг-футбол, мотивация к занятиям физической культурой, двигательная активность.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов являются весьма **актуальными** в настоящее время. Тенденция к ухудшению здоровья студенческой молодежи, снижению уровня их физической подготовленности наблюдается на протяжении многих лет как в Беларуси, так и в России [2, 5]. Одной из причин такого положения является низкая двигательная активность основной массы студентов (посещение занятий по предмету «Физическая культура» явно недостаточно для выполнения необходимой суточной двигательной активности) на фоне информационных перегрузок [5, 6]. В связи с этим сейчас особенно важно обновление форм и методов работы по физическому воспитанию студентов.

Обучение физической культуре на основе единого для всех студентов стандарта содержания образования приводит к тому, что большинство из них не получают на занятиях по физической культуре тех знаний, умений и навыков, которые им хотелось бы получить. Это является одной из главных причин снижения удовлетворенности студентов занятиями физической культурой. Одним из важнейших условий возникновения и развития интереса к определенному виду деятельности является свободный выбор занимающихся содержания занятий физической культурой и спортом, позволяющий учитывать их интересы и способности [1]. **Проблема** совершенствования процесса физического воспитания в вузе обостряется с каждым годом, что стимулирует поиск новых средств проведения занятий с учетом мотивационной составляющей занимающихся.

Одним из таких мощных мотивационных факторов для занятий физической культурой среди студентов может служить включение в программу занятий по физвоспитанию спортивных игр вообще, и флаг-

футбола в частности, который набирает свою популярность среди молодежи. Популяризацией этого вида спорта в Беларуси занимается Белорусская республиканская федерация американского футбола, которая уже имеет опыт проведения чемпионатов Республики Беларусь по флаг-футболу в 2020, 2022 и 2023 годах. В России флаг-футбол включен во всероссийский реестр видов спорта, проводятся уже ставшие регулярными чемпионаты и кубки России. Есть опыт проведения всероссийских студенческих соревнований по флаг-футболу.

Целью работы была систематизация данных о позитивном влиянии на человека занятий данным видом спорта.

Флаг-футбол является бесконтактной версией американского футбола. Если в американском футболе для того, чтобы остановить игрока, владеющего мячом, применяется захват (жесткий контакт), то во флаг-футболе достаточно сорвать с него флажок (ленточку). В правилах игры говорится, что важнейшим аспектом флаг-футбола является избегание значительного и опасного контакта между игроками. По этой причине во флаг-футбол могут играть как дети, так и взрослые [4].

Доступность флаг-футбола объясняется отсутствием сложного дорогостоящего оборудования, возможностью играть как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Занимающиеся могут быть с разным уровнем физической и технической подготовки.

Игровая деятельность, связанная с флаг-футболом, обеспечивает отличную кардионагрузку и развивает множество физических качеств [3, 4, 7]:

- регулярные тренировки и игры помогают укрепить мышечный корсет, способствуют развитию силы;
- спринты и быстрые изменения направления движения помогают развивать быстроту;
- необходимость в постоянном движении способствует развитию общей и специальной выносливости;
- выполнение различных движений, одновременный контроль мяча и взаимодействие с партнерами способствует улучшению координации;
- необходимость быстро менять направление и скорость способствует развитию ловкости.

Игра во флаг-футбол подразумевает командное взаимодействие и сотрудничество, что способствует развитию коммуникативных навыков, созданию социальных связей и укреплению дружеских отношений. Необходимость быстрого принятия решения в той или иной ситуации способствует развитию аналитического мышления, умственных способностей и концентрации. Развиваются лидерские навыки, когда обучающиеся могут брать на себя ответственность за игру и принимать решения. Физическая активность, связанная с флаг-футболом, помогает

снять стресс и напряжение, улучшить общее психоэмоциональное состояние, что особенно актуально для студентов, испытывающих нагрузку в учебе.

Флаг-футбол может стать не только средством физической активности, но и важным элементом студенческой жизни, способствуя формированию здорового образа жизни и активного досуга. Развитие студенческого флаг-футбола поможет решать задачи организации внеучебной деятельности в учреждениях высшего образования, тем самым увеличивая число систематически занимающихся физической культурой и спортом среди обучающихся [3]. Соревновательный процесс является логическим продолжением и дополнением учебного процесса, увеличивается время на освоение и совершенствование технических и тактических навыков. Участие в соревнованиях дает возможность студентам ставить перед собой конкретные цели – например, выиграть матч или набрать определенное количество очков. Достижение этих целей повысит уверенность в себе и мотивацию к дальнейшему развитию. Участие в турнирах также может быть источником гордости и удовлетворения.

Выводы. Флаг-футбол помогает решать основные задачи физического воспитания – гармоничное физическое развитие, формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к занятиям физической культурой, бережное отношение к своему здоровью. Флаг-футбол как мотивационный фактор для студентов проявляется в улучшении физического состояния, развитии социальных связей, достижении определенных целей и получении эмоционального удовлетворения. Регулярное включение игр в учебный процесс могут помочь студентам выработать привычку к физической активности, что положительно скажется на их образе жизни в целом.

Литература

1. Балгурин А.Н., Марина И.А. Применение инновационных технологий в физическом воспитании студентов / Техническое обеспечение спортивной деятельности: сборник статей: материалы V Международной научно-технической конференции - Минск: БНТУ, 2018. – с.71-74
2. Белавкина, М.В. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. /М.В. Белавкина, А.В. Борисова, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, Т.А. Финоченко.- Ростов-на-Дону: РГУПС.- 2022.- 108 с.
3. Борина Ю. Ю., Рыбакова Е. О., Сапегин С. В. Перспективы развития флаг-футбола в системе массового спорта //Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 2. – С. 107-109.

4. Корнев С. В. Флаг-футбол как новое направление в физкультурно-образовательной среде // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №. 3-1. – С. 51-53.
5. Лысенко Д.С., Лысенко А.В., Сорокина Л.А., Буйнов Л.А., Арутюнян А.В. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики // Успехи геронтологии. - 2022. - Т. 35, № 1. - С. 61-67.
6. Лысенко Д.С., Лысенко А.В., Федорец В.Н., Арутюнян А.В. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы // Университетский Терапевтический Вестник. - 2023. - 5 (2). - С. 57 – 67.
7. Миронова Т. А. и др. Особенности возникновения новых видов спорта // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22. – №. 4 (168). – С. 74-80.

FLAG FOOTBALL AS A MOTIVATIONAL FACTOR OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Balgurin A.N., Marina I.A.

*Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk, Novopolotsk,
Republic of Belarus*

The article considers a developing sport – flag football. The possibility of its use in classes and in extracurricular activities of students as a factor in increasing motivation for a healthy lifestyle is discussed. The prospects of flag football for optimizing the physical activity of students are shown.

Key words: flag football, motivation for physical education, physical activity.