

УДК 373. 5 : 355] : 37. 037

Головіна С. С.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТЗАЛУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Проведений на базі КНТЕУ експеримент дозволяє стверджувати про ефективність проведення навчальних занять з фізичного виховання на основі використання засобів футзалу, що полягає у досягненні вищих, порівняно з секцією загальної фізичної підготовки, зрушень у рівнях фізичної, технічної та функціональної підготовленості. Більше того, відчуття студентами позитивних змін свого функціонального стану, успішна участь у змаганнях підтримували високу відвідуваність тренувань. Вказане дозволяє стверджувати про доцільність спортизації занять з фізичного виховання на основі використання засобів футзалу у закладі вищої освіти.*

**Ключові слова:** футзал, студентський спорт, мотивація студентів.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Фізична культура і спорт у закладах вищої освіти – це складова частина розвитку закладів вищої освіти, яка сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, вихованню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей всіх учасників навчально-виховного процесу, організації змістовного дозвілля студентської молоді та оптимізації спорту вищих досягнень.

Одним із завдань закладів вищої освіти є вдосконалення форм мотивації і залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного як при обов'язкових заняттях фізичною культурою, так і її видами в позанавчальний час.

Діюче реформування системи фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України супроводжується запровадженням інноваційних процесів в системі фізичного виховання, які диктуються новими соціально-економічними умовами, соціальними запитами суспільства і прискорюють формування зацікавленості університетської молоді до занять фізичним вихованням. Одним із шляхів виконання вищезазначених завдань є спортизація фізичного виховання, зокрема, на основі командно-ігрових видів спорту. Водночас, необхідні науково-практичні дослідження щодо форм та методів спортизації фізичного виховання з метою забезпечення відвідуваності занять, стабільного підвищення рівня функціональної підготовленості студентів тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теорії та методиці фізичного виховання присвячено праці А. Зайцева, А. Костюнина, В. Кузнєцова, М. Набатникової, А. Новікова, М. Озоліна, В. Платонова, С. Савіна, В. Філіна та інших, водночас саме використання засобів футзалу при організації занять з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти залишається недостатньо висвітленим.

**Формулювання мети роботи.** Автор ставила за мету вивчити динаміку зміни функціонального стану та техніко-тактичної підготовленості студентів у рамках проведення занять на основі футзалу та змагальної активності (участі у Першій лізі Чемпіонату Києва серед студентських команд), а також дослідити динаміку відвідуваності та комплектацію спортивної секції з футзалу.

### **Завдання дослідження**

1. Обґрунтувати доцільність спортизації системи фізичного виховання студентської молоді.
2. Аргументувати доцільність організації занять з фізичного виховання на основі використання засобів футзалу у закладі вищої освіти.
3. Визначити детермінанти мотивації студентів до регулярних занять спортом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У вересні 2017 року з-поміж студентів, які виявили бажання займатися футзалом на заняттях з фізичного виховання та у позааудиторний час, була сформована відповідна команда (до того часу в КНТЕУ серед командно-ігрових видів спорту був представлений футбол, баскетбол, волейбол). Вказане дозволило автору розпочати педагогічний експеримент щодо організації занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти на основі використання засобів футзалу.

Міркування щодо доцільності проведення занять з фізичного виховання на основі використання засобів футзалу зводилися до наступного:

– численні дослідження (зокрема, Е. Алієва, А. Костюнина, І. Наткіна, Г. Тамошанської, О. Школи та інших) доводять той факт, що футзал є одним з найбільш доступних, масових і ефективних засобів підвищення функціональної підготовленості і зміцнення здоров'я студентської молоді. Крім того, навички гри в футзал дозволяють студентам успішно брати участь в популярних серед молоді комерційних та неофіційних змаганнях, основаних на правилах футболу/футзалу;

– на заняттях фізичного виховання зі студентами використання розмаїття засобів ігрових видів спорту підвищує емоційний фон та позитивно впливає на процес формування інтересу та стійкої мотивації;

– КНТЕУ має відповідну матеріально-технічну базу, а саме: сучасний обладнаний манеж, спеціальне поле на відкритому повітрі, тренажерну залу та зал фізичної реабілітації. Адміністрація університету може забезпечити студентів спортивною формою та оплатити стартові внески для участі у змаганнях;

– Футбольна асоціація студентів м. Києва (ФАСК) щорічно проводить Чемпіонат з футзалу серед студентських команд вищої та першої ліги, що дає можливість забезпечити змагальний момент в учбово-тренувальному процесі. Крім того, можливо проводити внутрішньоуніверситетські змагання (між факультетами та між гуртожитками за прикладом інших командно-ігрових видів спорту);

– висвітлення у соціальних мережах та на офіційних сайтах КНТЕУ, ФАСК, інших сайтах спортивної спрямованості фактів тренувальної та змагальної діяльності команди з футзалу приверне увагу інших студентів та буде мотивувати їх до участі у тренуваннях та змаганнях;

– велика кількість студентів, що займаються у футбольній секції КНТЕУ (близько 200 осіб), потенційно забезпечить наповнення і секції з футзалу студентами із середнім та високим рівнем функціональної та технічно-тактичної підготовленості, а також мотивованих до змагань.

Тренер студентської команди КНТЕУ з футзалу мала вирішувати під час навчально-тренувального процесу наступні завдання:

– оцінити функціональний стан та рівень техніко-тактичної підготовленості студентів, які виявили бажання тренуватися у секції футзалу;

– провести дослідження мотиваційної сфери цих студентів;

– спланувати учбово-тренувальну та змагальну діяльність;

– забезпечити початковий, поточний та підсумковий контроль функціонального стану та стану техніко-тактичної підготовленості студентів та їх мотиваційної сфери;

– фіксувати та аналізувати обсяг тренувальних навантажень.

Для планування порядку вирішення вищезазначених завдань як основа була використана низка науково-прикладних робіт фахівців теорії та методики фізичного виховання (А. Зайцева, А. Костюнина, В. Кузнецова, М. Набатникової, А. Новікова, М. Озоліна, В. Платонова, С. Савіна, В. Філіна та ін.).

Водночас, планування учбово-тренувальної діяльності, в першу чергу, мало б враховувати той факт, що спортивна діяльність новоствореної команди відноситься до масового студентського спорту. Як відомо, співвідношення часу, що виділяється на заняття спортом, і часу на освіту, визначає межу між аматорським та професійним ставленням до спорту, між масовим і професійним спортом, і відповідає двом різним цілям видів спортивної діяльності студентів. Перша з них спрямована на посилення здоров'я та збереження деякого рівня фізичної підготовленості, а друга – на досягнення високих спортивних результатів.

Крім того, в силу низки соціальних та економічних причин, певна кількість студентів частину свого вільного від навчання часу, яку могла б витратити на спортивну діяльність, вимушена витратити на працю і матеріальне забезпечення свого життя.

З іншого боку, навіть при наявності вільного часу, регулярні заняття фізичною культурою та спортом можливі тільки за наявності інтересу та бажання займатися, здатності витримувати навантаження, що зростають. Також для студентів важливим є розуміння необхідності заняття фізичними вправами та наявність прагнення до успіху в спортивній кар'єрі.

Як зазначають Б. Балан, Г. Лунін, планування тренувального процесу футзалістів повинно бути пов'язане з вибором оптимальних впливів на організм спортсменів, які будуть адекватні стану і сприятимуть росту тренуваності гравців. А тому, ефективне управління станом футзалістів та їх перехід на більш високий рівень працездатності можливі лише при комплексному обстеженні всіх сторін їхньої підготовленості [3].

На базі аналізу даних про змагальну діяльність і підготовленість спортсмена ґрунтується розробка системи поетапного контролю. Його результати, відзначає В. Платонов «... визначають основні напрямки роботи і шлях досягнення заданого ефекту, обумовлюють підбір засобів і методів педагогічної дії. Використовуючи отриману інформацію, планують побудову мікро- та мезоструктури тренувального процесу» [4, с.226].

Також Б. Балан, Г. Лунін підкреслюють, що ефективне управління плануванням підготовки футзалістів залежить від таких факторів як оволодіння тренером знань основних аспектів педагогіки, фізіології, біомеханіки і психології, управлінських впливів у процесі фізичної, теоретичної,

психологічної, тактичної і технічної підготовки, а також змагальної діяльності футзалістів і комплексного контролю за результатами їхньої тренувальної і змагальної діяльності [3].

У процесі планування учбово-тренувальної роботи команди з футзалу вельми корисними виявилися результати дослідження С. Томарова [5], який експериментально довів ефективність трьох- та чотиригодинних занять на тиждень. Виходячи з доведеного твердження, що ефективність фізичних навантажень в значній мірі залежить від інтенсивності їх виконання, а також від раціонального розподілу їх обсягу за зонами інтенсивності, С. Томаров засвідчив: футзалісти, що займаються чотири рази на тиждень, освоїли навантаження більш високої інтенсивності, ніж студенти-футзалісти, які займалися тричі на тиждень. На його думку, навчально-тренувальний процес, організований за методом триразових занять тривалістю по 60 хвилин, дозволяє підняти на високий рівень фізичний, функціональний та психічний стан студентів. Однак чотириразові заняття за тиждень протягом 45 хвилин надають більш виражений (за результатами комплексного контролю) і стійкий ефект, у тому числі і в змагальній діяльності [5].

Водночас, вважаємо, що заняття протягом 45 хвилин не може бути комплексним, зокрема, включати тактичну підготовку, відпрацювання технічних елементів, виконання вправ зі стретчингу тощо. Тому учбово-тренувальні заняття для збірної команди КНТЕУ проводились тривалістю 1,5 години, чотири рази на тиждень за умови відсутності матчу у рамках Чемпіонату м. Києва, та тричі на тиждень – за умови участі у таких матчах. Крім того, студентам було наголошено на необхідності самостійно проводити ранкову зарядку.

С. Томаров, у ході свого педагогічного експерименту щодо психофізичного стану студентів зробив висновки за часом простої і складної рухових реакцій, оцінював точність реакції на рухливий об'єкт і «почуття часу». Для дослідження темпів патологічних реакцій та особливостей уваги застосовував таблиці Шульте. Для оцінки функціональних резервів організму використовував проби Штанге і Генчі. Загальна працездатність оцінювалась пробєю PWC<sub>170</sub>. Про спеціальну підготовку автор судив за технікою ведення м'яча різними способами, а також показниками змагальної діяльності. Для оцінки швидкісної витривалості використовувався човниковий біг 7x50 м. Рівень швидкісних, силових якостей та загальної витривалості оцінювався результатами бігу на 100 м, кількістю підтягувань у висі на перекладині та згинань і розгинань рук в упорі лежачи, а також часом бігу на дистанцію 3000 м відповідно. За результатами стрибків в довжину різними способами С. Томаров судив про швидкісно-силові якості м'язів нижніх (і побічно – верхніх) кінцівок [5].

Г. Таможанська та О. Школа розробили дієву річну програму оздоровлення студенток, що ґрунтується на використанні у позааудиторних заняттях оптимального співвідношення специфічних і неспецифічних засобів міні-футболу [6]. Встановлено, що оптимальне співвідношення специфічних і неспецифічних тренувальних навантажень – у пропорції 70:30 (%). Автори стверджують, що використання на практиці розробленої програми позааудиторних занять міні-футболом студенток університетів сприяє покращенню рівня їх фізичної і технічної підготовленості, показників функціонального стану організму і здоров'я, ефективній підготовці до майбутнього материнства і майбутньої професійної діяльності.

Також ці автори досліджували питання щодо раціональної побудови тренувального процесу студентів вищих навчальних закладів; особливості впливу секційних занять міні-футболом на фізичну підготовленість студенток; зміни антропометричних показників дівчат в період пубертатного росту. Авторами були виявлені психологічні складові засобів міні-футболу в стимулюванні рухової активності студенток університетів та обґрунтована спеціальна програма навчання для студенток вищих навчальних закладів з міні-футболу за допомогою інформаційних технологій.

А. Зайцев на основі всебічного дослідження довів, що для визначення поточного рівня фізичної підготовленості, стану тренуваності та інших показників спортсменів командно-ігрових видів спорту необхідні вправи, що відповідають вимогам теорії тестів. Зокрема, інформативними та надійними (аутентичними) стосовно футзалістів є [7]:

- швидкісні силові здібності – стрибок в висоту з місця поштовхом двох ніг (за Абалаковим);
- стартова швидкість – біг 6 м по прямій з високого старту;
- дистанційна швидкість – біг 20 м по прямій з високого старту, біг 30 м по прямій з високого старту;
- рухово-координаційні здібності – біг по трикутнику (кожна сторона трикутника – 10 м). З високої стійки спортсмен має максимально швидко пробігти 10 м (А-Б) приставними кроками вправо (вліво), потім, повернувшись до стійки, обігає три стійки (перша ліворуч), і, повернувшись за стійкою В, фінішує (біг спиною вперед), біг по зигзагу (на 30-метровому відрізьку в 10 м від лінії старту, через кожні 3,33 м послідовно встановлено 6 стійок висотою не менше 1,5 м кожна. Відстань від останньої стійки до лінії фінішу – 3,35 м. Різниця результатів бігу по прямій (30 м) і по зигзагу характеризувала рівень розвитку координаційних можливостей);

- швидкісна витривалість – "човниковий біг" ялинкою (зі старту гравець виконував прискорення вліво на відстань 9 м і повертався назад. В момент заступу однією ногою за лінію старту спортсмен повертався і виконував таке ж прискорення, на ту ж відстань, але вправо. Повернувшись на лінію старту

у момент заступу спортсмен повертався та виконував прискорення вліво на відстань 18 м та зворотно. У тій же послідовності все виконувалось вправо. Повернувшись на лінію старту спортсмен виконував прискорення по прямій на відстань 36 м та обратно), 40-секундний біг «човник» (по 20-метровому відрізку виконувався безперервний біг протягом 40 секунд);

– загальна витривалість – біг протягом 6 хвилин по манежу (різновид тесту Купера).

На початку річного експерименту нами було проведено тестування рівня фізичної, технічної та функціональної підготовленості на основі тестів, згідно з методикою А. Зайцева [7]. Оцінка функціонального стану студентів, які виявили бажання тренуватися по футзалу, засвідчила неоднаковий рівень функціональної підготовленості.

Тренувальні заняття проводилися чотири рази на тиждень в аудиторний та позааудиторний час. При проведенні тренувальних занять застосовувався такий методологічний підхід як індивідуалізація та диференціація техніко-тактичної підготовки з наступним акцентуванням на командній грі. Вказаний підхід дозволив врахувати індивідуальні особливості кожного студента для максимальної реалізації завдань кожного конкретного заняття, а також, в цілому, оздоровлення та зміцнення організму студентів-спортсменів.

Поетапне планування тренувального процесу передбачало його поділ на макро-, мезоцикли та тижневі мікроцикли. При цьому поділ річного освітнього циклу був зроблений на два семестрових періоди. Так, у вересні 2017 року після двох початкових тижнів тренувань, було проведено зафіксовані контрольні нормативи. В кожному мезоциклі, перший тижневий мікроцикл мав спрямованість на об'ємну роботу з низькою інтенсивністю, тобто роботу в помірному режимі (65%).

Другий і третій мікроцикли були спрямовані на підвищення інтенсивності (в субмаксимальному режимі) з чергуванням режимів діяльності 65% і 85%. Четвертий мікроцикл – ударний (максимальне навантаження) – змагання чи фіксування контрольних нормативів. В першому навчально-тренувальному занятті мікроциклу 30 хвилин відводиться на техніку і тактику в футзалі, решта часу використовується для розвитку швидко-силових, силових якостей. Друге заняття спрямоване на тренування всіх видів витривалості. Таким чином, методика учбово-тренувального заняття з використанням засобів футзалу в нашому дослідженні мала комплексну спрямованість.

На заключному етапі дослідження виявлена позитивна динаміка розвитку специфічних рухових якостей та загального функціонального стану, яка представлена у нижченаведеній таблиці 1 (до педагогічного експерименту додатково було залучено 20 студентів КНТЕУ, які займалися у рамках секції загальної фізичної підготовки).

Таблиця 1

**Результати тестування гравців збірної команди з футзалу та контрольної групи секції загальної фізичної підготовки КНТЕУ**

Контрольні вправи	На початку експерименту		У кінці експерименту		Зрушення, %	
	футзал	ЗФП	футзал	ЗФП	футзал	ЗФП
Стрибок в довжину з місця, м	2,5	2,05	2,73	2,13	9,15	9,6
біг 30 м	4,75	5,2	4,49	5,08	10,57	10,23
біг по трикутнику, сек	13,4		12,7		10,55	
"човниковий" біг ялинкою, с	51,3		46,8		10,96	
біг 50 м	7,06	8,8	6,72	8,61	10,5	10,22
Піднімання тулубу, раз/хв	50	45	55	48	9,09	9,3
"човниковий"	180		197		9,13	

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Проведений на базі КНТЕУ експеримент дозволяє стверджувати про ефективність проведення навчальних занять з фізичного виховання на основі використання засобів футзалу, що полягає у досягненні вищих, порівняно з секцією загальної фізичної підготовки, зрушень у рівнях фізичної, технічної та функціональної підготовленості.

Більше того, відчуття студентами позитивних змін свого функціонального стану, успішна участь у змаганнях підтримували високу відвідуваність тренувань. Слід зазначити, що середня відвідуваність студентами секції загального фізичного виховання здебільшого коливається в межах 65-70%, тренування секції з футзалу відвідували всі студенти за винятком поважних причин (що також пояснюється щільним змагальним графіком та пов'язаною з цим додатковою мотивацією, після завершення Чемпіонату та незважаючи на початок сесії відвідуваність тренувань студентами-футзалістами тримається у межах 70-80%).

Висвітлення успішної роботи секції з футзалу в Інтернеті, на інформаційних екранах учбових корпусів КНТЕУ, спілкування студентів тощо забезпечили приток нових студентів до секції з футзалу.

Незважаючи на певну позитивну динаміку показників сили, витривалості та швидкості, успіхів у змагальній діяльності (за підсумками Чемпіонату міста Києва з футзалу серед команд Першої ліги команда КНТЕУ посіла перше місце, провівши 10 матчів (8 перемог та 2 нічі), студенти-футзалісти не позбулися низки недоліків, зокрема, щодо певних командних тактичних дій (вихід з-під пресінгу), точності дій з м'ячем, взаєморозуміння при переході з однієї тактичної схеми на іншу. Тому необхідно провести роботу з покращення контрольованості психологічного стану спортсменів для можливості реалізації ігрового потенціалу у складних ситуаціях. Водночас, функціональний стан гравців був здебільшого задовільним, що дозволяло виконувати тренерські установки на матч.

### Використані джерела

1. Алиев Э. Г. Мини-футбол (футзал): учебник для студентов высших учебных заведений / Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
2. Алиев Э.Г. Организационные проблемы развития мини-футбола (футзала) в вузах / Э. Г. Алиев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – № 4.
3. Балан Б. А. Особливості підготовки студентських збірних команд з футзалу до короткострокових змагань / Б. А. Балан, Г. В. Лунін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №1. – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-01/12bbastc.pdf>
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004 – 584 с.
5. Томаров С. А. Интенсификация учебного процесса по физическому воспитанию специализации мини-футбол студентов технического вуза // Ученые записки университета Лесгафта. / С. А. Томаров. – 2010. – №4 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intensifikatsiya-uchebnogo-protsesssa-po-fizicheskomu-vospitaniju-spetsializatsii-mini-futbol-studentov-tehnicheskogo-vuza>
6. Таможанская А. В. Обоснование программы внеаудиторных занятий мини-футболом студентов университетов // ППМБПФВС / А. В. Таможанская, Е. Н. Школа. – 2016. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-programmy-vneauditornyh-zanyatij-mini-futbolom-studentok-universitetov>
7. Зайцев А. А. Определение надежности тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности в женских командно-игровых видах спорта // Вестник спортивной науки. – 2004. – №3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-nadezhnosti-testovyh-uprazhneniy-dlya-otsenki-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-v-zhenskih-komandno-igrovyyh-vidah>.

Golovina S.

### ORGANISATION OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING SESSIONS ON THE BASIS OF FUTSAL IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

*The experiment has been carried out on the basis of Kyiv National University of Trade and Economics and has confirmed the effectiveness of conducting training sessions on physical education on the basis of the use of futsal. As a result, levels of physical, technical and functional form of the students appeared to be higher, in comparison with the section of general physical training.*

*The author being the coach of the university team has conducted series of tests based on special performance of futsal players and also tests to control the general functional state of the team members.*

*Moreover, students' sense of positive changes in their functional state, successful participation in competitions supported a high attendance of training sessions, also after the end of the Championship games. It should be noted that the average attendance of students in the general physical education section varies in the range of 65-70%, the futsal section training was attended by all students, except for valid reasons. Though students' futsal is not a professional sport but a mass one the training sessions have been held 3 times per week minimum 1.5 hour long each. Such schedule enabled the coach to plan multitasking training sessions, covering futsal theory and stretching exercises.*

*The coverage of the successful work of the futsal section on the Internet, on the information screens of the KNUTE educational buildings, the communication of students, etc., provided the influx of new students to the futsal section. Additional measures to attract and to motivate KNUTE students in futsal have been tournaments among university faculties and dormitories.*

*The experiment demonstrates the effectiveness of sportization of physical education training sessions on the basis of the use of futsal at a higher education institution. Though the role of the Football Association of Kyiv students should not be underestimated as a well-organised championship, covered by media remains one of the incentives of futsal popularity among students.*

**Key words:** futsal, students, motivation, students sport, physical education

Стаття надійшла до редакції 12.09.2018 р.