

## ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РОЛЬ ФУТЗАЛУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Назар Бугайчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Луцьк, Україна; nazario2922@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-42-46>

### Анотація

**Актуальність.** Використання футзалу в рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів як сучасного й популярного виду ігрової активності сприяє оптимізації рухового режиму та впливає на відновлення після розумових навантажень, формування рухових умінь і навичок. **Мета дослідження** – визначити особливості навчання гри у футзал як оздоровчо-рекреаційного виду діяльності студентської молоді. **Методи дослідження.** Аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення експериментальних досліджень науковців та систематизація отриманих результатів дослідження. **Результати дослідження.** Особливості використання футзалу як засобу формування оздоровчо-рекреаційної активності досліджено на основі його впровадження в освітній процес та дозвілля сучасних студентів. Виокремлено обов'язкові структурні компоненти, які мають бути присутні під час вивчення футзалу. Теоретична частина має включати такі теми: «Футзал як сучасний вид рухової активності», «Історія розвитку футзалу в Україні та за її межами», «Теоретичні основи тренувального процесу», «Аналіз проблем розвитку футзалу», «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у футзалі», «Структура тренувального процесу у футзалі», «Організація заходів зі зміцнення здоров'я людини шляхом використання елементів футзалу» та ін. Визначено практичний аспект навчання техніки й тактики гри у футзал. Виокремлено принципи використання футзалу як засобу формування рекреаційно-оздоровчої активності студентської молоді. **Висновки.** Футзал, з одного боку, сприяє розвитку самостійності, самоорганізації, ураховує інтереси студентів, з іншого – здійснює міжособистісну взаємодію, що сприяє формуванню соціальної активності та психологічної стійкості.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна діяльність, футзал, студенти, здоровий спосіб життя, рухова активність.

**Nazar Buhajchuk. Futsal Health and Recreation Value in the Organization of Students' Leisure Activities. Topicality.** The use of futsal as a modern and popular type of game activity in the students' recreational and health activities, leads to the optimization of the motor activity and affects the formation of motor skills and abilities. **The Purpose of the Research** is to determine the peculiarities of futsal trainings as a health-recreational activity of student youth. **Research Methods:** analysis and synthesis of the research papers, pedagogical observation, generalization of scholars' experimental research and systematization of the obtained research results. **The Research Results.** Peculiarities of futsal as a means of health-recreational activity have been investigated on the basis of its implementation in the educational process and students' leisure activities. The main structural components that must be present at futsal study are highlighted. The theoretical part should include the following topics: Futsal as a Modern Form of Motor Activity; Futsal History of Ukraine and Abroad; Theoretical Basis of Futsal Training; The analysis of the Futsal Development; Means, Methods and Principles of Sports Training in Futsal; Structure of Futsal Training Process; Organization of the Events on Human Health Improvement by using Futsal, etc. The practical aspect of futsal technique and game tactics has been determined as well as the principles of using futsal as a means of the students' recreational activity have been highlighted. **Conclusions.** Futsal, on the one hand, promotes the development of human independence, self-organization, taking into account the students' interests; on the other hand, it provides interpersonal interaction, which contributes to the formation of social activity and psychological stability.

**Key words:** health and recreational activities, futsal, students, healthy lifestyle, motor activity.

**Вступ.** У сучасному спортивному середовищі футзал є одним із наймасовіший видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Великі футзальні турніри (чемпіонат світу, чемпіонати Європи серед чоловіків, жінок, юнаків до 19 років), широко висвітлюються по телебаченню та в інтернеті, а успіхи на цих турнірах наших національних збірних викликає інтерес серед різних верств населення та може сприяти їх залученню до активного дозвілля, що, зрештою, забезпечує підвищення їхньої рухової активності. Отже, наразі існує нагальна потреба в додаткових заходах, спрямованих на залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності засобами футзалу [9].

Використання футболу в умовах освітнього процесу сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності. Водночас заняття з футболу в позанавчальний час може розглядатися як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів, їх взаємодії з педагогами, батьками та іншими дорослими. Відомо, що в процесі гри у футбол відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на їхній функціональний стан організму [6].

**Мета дослідження** – визначити особливості навчання гри у футбол як оздоровчо-рекреаційного виду діяльності студентської молоді.

**Методи дослідження.** У статті використано такі методи, як аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження, узагальнення експериментальних досліджень науковців та систематизація отриманих результатів дослідження.

**Результати дослідження.** Необхідність упровадження та застосування футболу в освітньому процесі є беззаперечним. Футбол як ефективний засіб фізичного виховання сучасної молоді має такі функції гри: інтегруюча – визначає й координує взаємодію педагогічного, психологічного та соціального компонентів ігрової діяльності або переважання одного з них залежно від поставлених завдань; розвивальна – забезпечує динаміку розвитку психофізичної підготовленості, мотиваційної, емоційної, когнітивної й вольової сфер особистості; компенсаторна – надає можливості для реалізації актуальних потреб здобувачів освіти в самовираженні, самостверженні, саморозвитку, самопізнанні, самовдосконаленні [3].

Футбол є популярним та масовим засобом фізичного виховання й зміцнення здоров'я студентської молоді. Колективний характер діяльності виховує почуття товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, поваги до партнерів та суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити особистісні якості: самостійність у прийнятті рішення, ініціативу, елементи творчої діяльності [11].

Застосування футболу в освітньому процесі має свої особливості. Проаналізувавши структуру та особливості навчання цього виду рухової активності в закладах освіти, ми виокремили ті обов'язкові структурні компоненти, які мають бути присутні під час вивчення освітнього компонента «Футбол».

Теоретична частина має включати в себе такі теми:

- «Футбол як сучасний вид рухової активності»;
- «Історія розвитку футболу в Україні та за її межами»;
- «Теоретичні основи тренувального процесу»;
- «Аналіз проблем розвитку футболу»;
- «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у футболі»;
- «Структура тренувального процесу у футболі»;
- «Організація заходів зі зміцнення здоров'я людини шляхом використання елементів футболу» та ін.

Для забезпечення якісного вивчення освітнього компонента значну увагу потрібно приділяти його практичному аспекту. Так, ми виокремили ті практичні теми, які, на нашу думку, допоможуть швидко, але водночас ефективно оволодіти цим видом рухової активності. Навчання техніки та тактики гри у футбол можуть сприяти такі теми:

1. Навчання техніки гри без м'яча (стійка, пересування, біг, зупинка, повороти);
2. Навчання техніки зупинки м'яча (зупинка м'яча тулубом і головою, правила розрахунки траєкторії й швидкості польоту);
3. Навчання техніки ведення м'яча (особливості ведення різними частинами стопи);
4. Навчання техніки ударів по м'ячу (удари різними частинами ноги та головою);
5. Навчання техніки відбору м'яча (під час передач, прийому й ведення);
6. Навчання техніки обманних рухів (фінтів) (на удар, передачу, ведення, відбір);
7. Навчання техніки гри воротаря (ловлення м'яча, відбивання м'яча, переведення м'яча, кидки м'яча);
8. Індивідуальна тактика (дії без м'яча, у нападі, у захисті);
9. Групові дії (у нападі 2-х, 3-х і більше гравців, у захисті);
10. Командні дії (у нападі, у захисті).

Потрібно зазначити, що пріоритет в освітньому процесі надається змагальній діяльності як провідній умові підвищення мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Використання футзалу як засобу формування рекреаційно-оздоровчої активності студентської молоді в дозвіллевій діяльності, на нашу думку, повинно ґрунтуватися на таких принципах:

- забезпечення достатнього рівня рухової активності для формування здорового способу життя;
- формування в студентів потреби в систематичних самостійних заняттях фізкультурно-спортивною діяльністю;
- розвиток командних, емоційно-вольових та мотиваційних якостей.

Розглянемо детальніше особливості критеріїв фізичної підготовки у футзалі, що визначає його оздоровчо-рекреаційну роль. Потрібно зазначити, що у футзальній програмі відсутнє розмежування між показниками загальної й спеціальної фізичної підготовленості. Основними фізичними якостями, які, передусім, формуються під час гри у футзал, є швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності [5]. Також футзал вимагає від спортсменів значного прояву комплексу рухових здібностей, специфічної технічної підготовки й нетрадиційних тактичних дій та взаємодій як у нападі, так і в захисті [10].

На думку деяких авторів, під час гри у футзал простежуємо більш високі значення під час тестування швидкісних здібностей і гнучкості й відбувається зниження показників витривалості здібностей нижніх кінцівок [8]. Безперечно, у гравців у футзал більш високо розвиненні швидкість реакції та гнучкість. Це може бути зумовлене невеликими розмірами майданчика для гри у футзал, що спричиняє вищу швидкість польоту м'яча й динамічну зміну ігрових ситуацій. У футзалі гравці зупиняють більшість м'ячів за допомогою використання рухливості суглобів та швидкості реагування на ситуацію, яка відбувається на майданчику [12].

Розвиток фізичних якостей студентської молоді, котра займається таким ігровим видом активності, як футзал, залежить від багатьох факторів – антропометричних показників, віку, статі, загального рівня фізичної підготовленості та особливостей функціонування організму. Так, в осіб, які систематично займаються футзалом, спостерігаємо підвищений рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, пов'язаний із розвитком витривалості. Саме в процесі формування цієї фізичної якості підвищуються функціональні можливості не лише серцево-судинної, а й дихальної системи, відповідальних за постачання організму киснем; розширюються резервні можливості печінки, нирок, збільшується капіляризація м'язів, покращується стійкість до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму та зовнішнього впливу [1].

Систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування фізичного навантаження через ігрові види спорту чинить позитивний вплив на організм. Вони спричиняють зміну його реактивності, збагачують умовно-рефлекторну діяльність людини новими властивостями, покращують гомеостатичні функції організму та активують обмінні процеси, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах постійних змін зовнішнього середовища, яке безперервно змінюється. Спортивно орієнтоване фізичне виховання сприяє формуванню витривалості, спритності, покращує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів, які мають патологічні відхилення від норми [7].

Проте оздоровчий вплив ігрових видів рухової активності, зокрема, і футзалу можливий лише за умови дотримання основних правил, а саме:

- а) систематичності застосування фізичного навантаження;
- б) поступового нарощування інтенсивності фізичного навантаження;
- в) повторюваності фізичних вправ протягом певного проміжку часу з метою закріплення досягнутих результатів;
- г) індивідуалізації фізичних вправ залежно від індивідуальних особливостей організму.

**Дискусія.** Науковці стверджують, що однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів є спортивно-орієнтована модель організації занять із фізичного виховання. У закладах освіти проведено окремі дослідження, спрямовані на вивчення ефективності академічних занять із фізичного виховання з пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському середовищі. Проведені опитування серед студентської молоді вказують на високу популярність футзалу як пріоритетного виду рухової активності. За останні п'ять років класичні ігрові види спорту втрачають свою актуальність. Натомість доступність і масовість футзалу на сьогодні дають йому змогу конкурувати з футболем.

Фахівці в останні роки продовжують відзначати серед молодого покоління малорухливий спосіб життя. У таких умовах викладачам фізичного виховання потрібно виконувати декілька завдань: формувати в здобувачів освіти стійку мотивацію до самостійних занять різними видами рухової активності; залучати їх до різних видів спорту, що проводяться на свіжому повітрі та не потребують спеціального обладнання, сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, покращенню фізичного стану, формуванню життєво важливих рухових умінь і навичок тощо. Виконання окреслених завдань можливе на заняттях із футболу [4].

Сучасні дослідження вказують на те, що футбол висуває високі вимоги до організму й особистості спортсмена: вимагає швидкості мислення, прийняття самостійних рішень, сміливості та наполегливості, швидкісних, силових, координаційних здібностей, вольових якостей, емоційної стійкості. Ми вважаємо, що в літературі недостатньо висвітлено проблему взаємозв'язку психофізіологічних особливостей організму спортсменів з особливостями освоєння техніки гри у футбол, що може бути перспективою наших подальших досліджень.

**Висновок.** Широке впровадження в освітній процес командних ігор, таких як футбол, сприятиме зростанню привабливості фізичного виховання для здобувачів освіти і, як наслідок, збільшить їх рухову активність під час дозвіллевої діяльності. Посилення ігрового та змагального компонентів занять уможливить розвиток загальнокультурних компетентностей, уміння організовувати ефективну комунікацію, працювати в команді та забезпечувати чесну конкуренцію. Футбол, з одного боку, сприяє розвитку самостійності, самоорганізації, ураховує інтереси студентів, з іншого – здійснює міжособистісну взаємодію, що сприяє формуванню соціальної активності й психологічної стійкості.

#### Джерела та література

1. Андрус А., Сербю Є., Фестрига С. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 6–12.
2. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 12(39). С. 9–14.
3. Головіна С. С. Організація занять з фізичного виховання на основі використання засобів футболу у закладі вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. № 154 (1). С. 54–58.
4. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості. *Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн.* Харків, 2015. № 1 (45). С. 55–59.
5. Костюкевич В. Побудова тренувальних занять у футболі: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2013. 194 с.
6. Коханець П. П. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості і психофізіологічних характеристик студентів-футбалістів 1-го і 2-го курсів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 74–78.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
8. Петрук Л. А., Сініцина О. В., Сотник О. В., Бірук І. Д. Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3(111)19. С. 127–132.
9. Розпутній О. П. Особливості навчально тренувального процесу студентської команди з футболу. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. X Міжнар. наук. конф. (24–25 трав. 2017 року). Київ, 2017. 160 с.
10. Таможанська Г. В. Передумови застосування занять міні-футболом як дієвого засобу покращення стану здоров'я студентської молоді. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. С. 289–291.
11. Шаповал Є. Ю. Футбол (міні-футбол), як засіб вдосконалення фізичних якостей у студентів факультету фізичного виховання. *Редакційна колегія*. 2018. № 4. С. 145–147.
12. Ярмоленко О. В., Малахова Я. В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футболу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2019. № 11. С. 38–44.

#### References

1. Andres, A., Serbo, Ye., Fetryha, S. (2015). Sportyvno-orientovane fizychnе vykhovannia studentiv [Students` sports-oriented PE]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young Sports Science of Ukraine*: zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny, 19, 6–12 (in Ukrainian).

2. Bielikova, N. O. (2013). Suchasnyi pohliad na perspektyvy modernizatsii vyshchoi fizkulturnoi osvity [A contemporary view of the prospects for the modernization of higher physical education]. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova – Scientific Journal of M. P. Drahomanova National Pedagogical University. Serii 15: Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova, 12(39), 9–14 (in Ukrainian).
3. Holovina, S. S. (2018). Orhanizatsiia zaniat z fizychnoho vykhovannia na osnovi vykorystannia zasobiv futzalu u zakladi vyshchoi osvity [Organization of PE classes based on the futsal equipment use in a higher education institution]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 154 (1), 54–58 (in Ukrainian).
4. Hryenko, V. M. (2015). Stavlennia studentiv do fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia ta yikh samoosinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti [Students` attitude to PE, a healthy lifestyle and their self-assessment of the physical fitness]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky Reserch and Sports Bulletin: nauk.-teor.zhurn*, 1 (45), 55–59 (in Ukrainian).
5. Kostiukevych, V. (2013). Pobudova trenuvalnykh zaniat u futboli: navchalnyi posibnyk [Football trainings construction]. Vynnytsia: Planer, 194 (in Ukrainian).
6. Kokhanets, P. P. (2010). Vzaiemozviazky pokaznykiv fizychnoho rozvytku, funktsionalnoi pidhotovlenosti i psykhofiziologichnykh kharakterystyk studentiv-futalistiv 1-ho i 2-ho kursiv [Interrelationships of physical development indices, functional readiness and psychophysiological characteristics of the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> years of study futsal students]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology, Medical and Biological Issues of Physical Education and Sports*, 1, 74–78 (in Ukrainian).
7. Krutsevych, T., Panhelova, N. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [PE modern trends in higher educational institutions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 3, 109–114 (in Ukrainian).
8. Petruk, L. A., Sinityna, O. V., Sotnyk, O. V., Biruk, I. D. (2019). Naipopuliarnishi sportyvni sektsii sered studentiv pershoho kursu [The most popular sports sections amid the first-year of study students]. *Naukovyi chasopys Nats. ped un-tu im. M.P. Drahomanova – Scientific Journal of the National Pedagogical University. Serii 15: Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova, 3(111)19, 127–132 (in Ukrainian).
9. Rozputnii, O. P. (2017). Osoblyvosti navchalno trenuvalnoho protsesu studentskoi komandy z futzalu [Peculiarities of the educational and training process of the student futsal team]. *Proceedings from X Mizhnarodnoi naukovo konferentsii «Molod ta olimpiyskyi rukh» - The X International Scientific Conference Youth and the Olympic Movement (May 24–25, 2017)*. *Molod ta olimpiyskyi rukh: zbirnyk tez dopovidei X Mizhnarodnoi naukovo konferentsii (24–25.05, 2017 roku)*. Kyiv, 160 (in Ukrainian).
10. Tamozhanska, H. V. (2016). Peredumovy zastosuvannia zaniat mini-futbolom yak diievoho zasobu pokrashchennia stanu zdorovia studentskoi molodi [Prerequisites for the use of mini-football classes as an effective means of improving the student youth health]. *Naukovi konferentsii Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury – Scientific Conferences of the Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 4, 28–291 (in Ukrainian).
11. Shapoval, Ye. Yu. (2018). Futzal (mini-futbol), yak zasib vdoskonalennia fizychnykh yakosti u studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia [Futsal (mini-football) as a means of improving students` physical skills of the Faculty of Physical Education]. *Redaktsiina kolehiia – Editorial board*, 4, 145–147 (in Ukrainian).
12. Yarmolenko, O. V., Malakhova, Ya. V. (2019). Optymizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv na osnovi zastosuvannia konstruktyvnoi modeli sportyvno-orientovanoho fizychnoho vykhovannia z vykorystanniam futzalu [Optimizing the students` PE by the application of a constructive model of sports-oriented PE using futsal]. *Pedahohika y suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia – Pedagogy and Modern Aspects of Physical Education*, 11, 38–44.

Стаття надійшла до редакції 30.09.2022 р.