

МІНІ-ФУТБОЛ ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Оксьом Павло, Шумаков Олег

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми

Анотація. У статті розглянуто використання міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студентів закладу вищої освіти України. *Мета дослідження* - визначити ефективність міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Матеріал і методи дослідження.* У дослідженні брали участь студенти-юнаки, віком від 17 до 22 років у кількості 30 осіб, що склали експериментальну ($n=15$) та контрольну ($n=15$) групи. Базою педагогічного експерименту був Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з питань дослідження, педагогічний експеримент, а також тестування показників фізичної підготовленості студентів на початку та після закінчення педагогічного експерименту, що тривав протягом навчального року. *Результати.* Аналіз вихідних показників фізичних якостей із показниками, отриманими після завершення педагогічного експерименту, засвідчив, що всі показники основних фізичних якостей студентів ЕГ, що займалися міні-футболом у спортивній секції зазнали значних змін ($p<0,05-0,001$), а у студентів КГ не виявлено суттєвих розбіжностей ($p>0,05$) між показниками фізичних якостей до початку педагогічного експерименту і після його закінчення. *Висновки.* Отримані дані дають нам підстави стверджувати, що міні-футбол є одним з найпопулярніших видів спорту у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. Міні-футбол як універсальний засіб фізичного виховання є

ефективним комплексним засобом фізичного виховання студентської молоді. Регулярні заняття міні-футболом ефективно впливають на комплексний розвиток фізичних якостей студентів закладів вищої освіти України.

Ключові слова: фізичне виховання, міні-футбол, комплексний засіб, фізичні якості, студенти.

Вступ. У статті 4 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» регламентуються засади державної політики у сфері фізичної культури та спорту. Зокрема зазначається про те, що державна політика у сфері фізичної культури та спорту ґрунтується на засадах: визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя, а також сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою та спортом громадян різних вікових груп.

Проте, на сучасному етапі у закладах вищої освіти України через різке та необґрунтоване скорочення навчальних годин склалася вкрай негативна ситуація з викладанням навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Це призвело до зниження ролі фізичної культури та спорту у формуванні майбутнього фахівця, зменшення рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я. Рівень рухової активності вітчизняних студентів складає у середньому тільки 15,0–20,0 % від належної норми, що за твердженням науковців становить один з найнижчих показників у Європі та не відповідає фізіологічній нормі (Про затвердження Стратегії, 2020; Тимощук, 2018).

Різнманітні аспекти фізичного виховання студентської молоді вивчали та аналізували передові вітчизняні науковці. Зокрема (Єрмаков, 2013; Носко, 2010; Кривенцова, 2013; Булатова, 2004 та ін.) досконало вивчали питання підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Ціла низка науковців у різні роки (Візітей, 2005; Видрін, 2006; Круцевич, 2008; Кривенцова, 2011 та ін.) займалась питанням формування фізичної культури особистості фахівців. Важливим аспектам та психофізіологічним особливостям спортивного тренування студентської молоді були присвячені дослідження провідних фахівців

(Запорожанов, 2013; Козіна, 2011 та ін.). Роботи Кондратович (2017), Тимощук (2018), Цьось та ін., (2016) свідчать, що зміцнення й збереження здоров'я людини можливе лише за умови оптимальної рухової активності та систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Важливим методам, що дозволяє впливати на стан організму студентів, є метод спорідненого впливу, у якому основний зміст відводиться навчанню фізичних вправ, проведенню спортивних та рухливих ігор, естафет, спрямованих на розвиток різноманітних фізичних якостей в процесі фізичного виховання.

Одним із самих масових і найпопулярніших ігрових видів спорту серед студентської молоді України в останні роки став міні-футбол. Народившись у столиці Уругваю Монтевідео, в першій половині двадцятого століття, він досить швидко набув свого розвитку так само й в інших країнах та континентах (Костенко та ін., 2019; Кулаков, 2022; Мазурчук та ін., 2020; Оксьом та ін., 2023).

Особливого значення набуває міні-футбол для поширення здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти та зміцнення їхнього здоров'я.

Міні-футбол – важливий засіб розвитку у здобувачів вищої освіти таких фізичних якостей як сила, витривалість, швидкість, спритність, орієнтування у просторі та інших (Кулаков, 2022; Мазурчук та ін., 2020).

Передбачається, що комплексний підхід у процесі фізичного виховання студентів дозволить розвивати різноманітні фізичні здібності одночасно. Підбір фізичних вправ, рухливих ігор, естафет для розвитку фізичних здібностей в процесі спрямованої фізичної підготовки необхідно здійснювати з урахуванням принципів і положень педагогіки та теорії і методики фізичного виховання. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей студентів засобами міні-футболу дозволить покращити функціональний стан, здоров'я та фізичну підготовленість, розумову та фізичну працездатність.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за темою науково-дослідної роботи на 2024-2025 рр. кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка: «Інноватика та фізкультурно-

оздоровча практика у фізичному вихованні різних груп населення та підготовці спортсменів» (№ державної реєстрації 0124U000719).

Мета дослідження – визначити ефективність міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студентів закладу вищої освіти.

Завданнями дослідження були:

1. Провести аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження.
2. Виявити вплив занять міні-футболом на комплексний розвиток фізичних якостей студентів вищого закладу освіти.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь студенти-юнаки, віком від 17 до 22 років у кількості 30 осіб, що склали експериментальну (n=15) та контрольну (n=15) групи. Базою педагогічного експерименту був Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел з питань дослідження, педагогічний експеримент, а також тестування показників фізичної підготовленості студентів на початку та після закінчення педагогічного експерименту, що тривав протягом навчального року.

Результати досліджень та їх обговорення. Розвиток фізичних якостей студентів є одним із головних завдань фізичного виховання студентської молоді, а також покликаний забезпечити формування певних прикладних знань, умінь і навичок, які сприяють досягненню готовності кожного студента до успішної професійної діяльності.

Основні фізичні якості – сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність дуже необхідні в багатьох видах професійної діяльності. Тому завчасний їх розвиток у процесі фізичного виховання студентів до професійно необхідного рівня є одним із пріоритетних завдань у закладах вищої освіти.

У контексті нашого дослідження важливим є також з'ясувати чому саме міні-футбол ми вважаємо комплексним засобом фізичного виховання студентів. Міні-футбол ми вважаємо комплексним засобом фізичного виховання, тому що

в процесі занять міні-футболом ми забезпечуємо одночасне вирішення багатьох і різних завдань системи фізичного виховання не порушуючи при цьому взаємозв'язки окремих елементів цієї системи. У нашому дослідженні звертається увага на комплексний розвиток фізичних якостей студентів під впливом систематичних занять міні-футболом під час навчання у закладі вищої освіти.

Міні-футбол є одним з бажаних та найпопулярніших видів спорту, який найчастіше обирають студенти для занять під час навчання у закладі вищої освіти. Це унікальний вид спорту, що з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі особливості інших ігрових видів спорту (Костенко та ін., 2019).

Цілий ряд авторів відзначають, що серед переваг та привабливих рис цього виду спорту є насамперед те, що міні-футбол не такий жорсткий вид спорту, як великий футбол, тому він добре прижився в студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат. У багатьох закладах вищої освіти України створено як чоловічі, так і жіночі команди, які успішно виступають на змаганнях різних рівнів (Костенко та ін., 2019; Мазурчук та ін., 2020; Оксьом та ін., 2023).

Міні-футбол – невибагливий вид спорту. Для гри у міні-футбол використовують як баскетбольні так і гандбольні майданчики, хокейні коробки, футбольне поле (впоперек) чи навіть звичайну місцевість, якщо необхідно провести гру за спрощеними правилами.

Міні-футбол – дуже емоційний вид спорту. У міні-футболі учасникам та глядачам подобаються і стрімкий біг, і прискорення, і обманні рухи, і удари по воротах, і відбір м'яча, і швидка зміна маневрів на майданчику і непередбачуваність дій гравців протягом матчів, і унікальність кожного ігрового епізоду.

Гравці у міні-футболі активно діють по всьому ігровому полю, вони мають бути швидкими та рухливими, володіти добре розвинутими навичками контролю простору і часу, щоб вміти прискоритися та швидко змінити напрям руху. Кожний гравець у міні-футболі повинен володіти засобами відбору м'яча,

досконалою технікою ведення м'яча, влучним пасом та влучним і сильним ударом по воротах. Крім того, треба легко витримувати високий темп гри (Костенко та ін., 2019; Оксьом та ін., 2023).

Ігрова діяльність у міні-футболі характеризується змагальністю, а це в свою чергу сприяє вихованню у гравців важливих особистісних якостей: наполегливість, рішучість, цілеспрямованість. Під час гри формується творча ініціатива, оскільки кожен гравець під час гри на майданчику самостійно вирішує коли і яким способом йому діяти, що формує у тих, хто займається творчу ініціативу. Розвиток зазначених якостей позитивно впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до закладу вищої освіти та подальше успішне навчання студентів.

Кожен гравець у міні-футболі змушений діяти не за стандартним програмами, а в залежності від ситуації, тому з нашої точки зору використання міні-футболу на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє розвитку творчого мислення студентів.

Граючи у міні-футбол гравець отримує навантаження аеробно-анаеробного характеру і тому використання цієї надзвичайно захоплюючої гри на заняттях з фізичного виховання має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей студентів: витривалості, сили, швидкості, спритності. Покращення загальної фізичної підготовленості студентів в процесі занять міні-футболом сприяє зміцненню здоров'я, вихованню основних фізичних якостей, підвищенню рівня загальної працездатності.

Для міні-футболу властива різноманітність рухових навичок й ігрових дій, які відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять міні-футболом ці якості гармонійно доповнюють одна одну (Мазурчук, 2020).

У роботі Кулаков (2022) вказує, що міні-футбол є дієвим засобом для покращення здоров'я нації. Заняття цим видом спорту сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молодого людини.

У процесі занять міні-футболом розвиваються практично всі м'язи людини, в тому числі й серцевий м'яз (міокард), розвиваються та зміцнюються органи дихання, серцево-судинної системи що є актуальним для уникнення «коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19)». Розвивається й ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Особливого значення набуває міні-футбол для поширення здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти та зміцнення їхнього здоров'я. Систематичні тренування молодих студентів-футзалістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості в досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товарищескості, уміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку та відповідальності, поваги до своїх партнерів і суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення.

Сучасний підхід до розвитку фізичних якостей у процесі навчання підвищує значущість і актуальність даного виду спорту. Застосування спеціальних засобів і методів навчання, з урахуванням вікових особливостей, дає можливість досягти швидких позитивних результатів під час навчання, в майбутньому – успішних та високих спортивних результатів. Крім того, розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти є важливою частиною виховного процесу, при цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання культури, побутового, трудового, навчального, спортивного режимів і сприяє формуванню здорового способу життя, досягнення творчого довголіття (Кулаков, 2022).

З метою вивчення впливу занять міні-футболом на рівень розвитку фізичних якостей студентів були створені контрольна група (КГ) у кількості 15 осіб і експериментальна група у кількості 15 осіб (ЕГ) віком від 17 до 22 років чоловічої статі, належних за станом здоров'я до основної медичної групи. Студенти ЕГ протягом навчального року займалися міні-футболом, відвідуючи

заняття у спортивній секції закладу вищої освіти, студенти КГ займались фізичним вихованням за програмою кафедри.

Оцінка розвитку фізичних якостей студентів протягом навчального року показала наступні результати. *Рівень силової підготовленості* досліджувався за результатами тесту згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів) і для студентів-юнаків ЕГ становив в середньому $16,5 \pm 4,5$ разів на початку навчального року і $24,0 \pm 2,3$ разів в кінці навчального року, тоді як для студентів КГ: $16,8 \pm 2,3$ разів на початку навчального року і $17,1 \pm 1,4$ разів в кінці навчального року відповідно.

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей визначався за допомогою стрибка у довжину з місця (см). У студентів ЕГ він становив в середньому – $235,5 \pm 11,2$ см на початку навчального року і $245,5 \pm 10,3$ см в кінці навчального року, тоді як у студентів КГ: $230 \pm 5,2$ см на початку навчального року і $230 \pm 8,3$ см в кінці навчального року.

Рівень розвитку швидкості визначався за результатами тестування з бігу на дистанції 30 м (с). У студентів ЕГ він становив в середньому – $5,1 \pm 0,5$ с на початку навчального року і $4,9 \pm 0,6$ с в кінці навчального року. Тоді як студенти КГ мали результати $5,0 \pm 0,6$ с і $5,1 \pm 0,2$ с відповідно.

Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Студенти, що займались міні-футболом і складали ЕГ мали результат в середньому $10,6 \pm 3,3$ см на початку навчального року і $12,8 \pm 3,8$ см в кінці навчального року. Студенти КГ мали результат $11,5 \pm 5,3$ см і $12,0 \pm 2,5$ см відповідно.

Рівень розвитку спритності студентів-юнаків визначався за допомогою човникового бігу 4×9 м (с). Для студентів ЕГ, що займалась міні-футболом результат становив в середньому $9,2 \pm 0,3$ с на початку навчального року і $8,7 \pm 0,2$ с в кінці навчального року. Тоді як для студентів КГ результат човникового бігу 4×9 м (с) становив в середньому $9,1 \pm 0,4$ с на початку навчального року і $9,2 \pm 0,8$ с в кінці навчального року.

Рівень розвитку витривалості визначався за допомогою тестування з бігу на 3000 м (хв.с) Результат студентів ЕГ становив в середньому – $12.45 \pm 0,3$ на початку навчального року і $12.05 \pm 0,44$ в кінці навчального року. Студенти КГ мали результат $12.40 \pm 0,5$ на початку навчального року і $12.45 \pm 0,3$ в кінці навчального року.

Аналіз вихідних показників фізичних якостей із показниками, отриманими після завершення педагогічного експерименту засвідчив, що всі показники основних фізичних якостей студентів ЕГ, що займались міні-футболом зазнали значних змін ($p < 0,05 - 0,001$), а у студентів КГ не виявлено суттєвих розбіжностей ($p > 0,05$) між показниками фізичних якостей до початку педагогічного експерименту і після його закінчення.

Висновки. Отримані дані дають нам підстави стверджувати:

1) Міні-футбол є одним з найпопулярніших видів спорту у фізичному вихованні студентів вищого закладу освіти.

2) Міні-футбол як універсальний засіб фізичного виховання є ефективним комплексним засобом фізичного виховання студентської молоді. Регулярні заняття міні-футболом ефективно впливають на комплексний розвиток фізичних якостей студентів закладів вищої освіти України.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні в освітній процес розроблених спеціально-орієнтованих фізичних вправ для занять з міні-футболу, спрямованих на розвиток фізичних якостей студентів у закладах вищої освіти України.

Список використаних джерел

Reference

Кондратович, А.Б. (2017). Вплив занять футболом на показники фізичних якостей студентів. *Materials of the XIII International scientific and practical conference «Cutting-edge science–2017»*, 13, 99–101.

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/cab15bc3-eb29-4702-a3ad-91ba4e06dbc9/content>

- Костенко, М.П., Краснов, В.П., & Отрошко, О.В. (2019). *Футзал в закладах вищої освіти*. Навчальний-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. Київ: НУБіП України.
https://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
- Кулаков, Д.В. (2022). Фізичне виховання (Тактика гри у футзал). Методичні рекомендації для організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова.
- Мазурчук, Олег, Панасюк, Олександр, Митчик, Олександр, Герасимюк, Петро, & Хомич Анатолій. (2020). Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (51), 52–57.
<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-52-57>
- Оксьом, П.М., Бережна, Л.І., & Янченко, А.М. (2023). Систематизація основних помилок гравців при відборі м'яча один на один в іграх студентської команди з міні-футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К(162)23, 304–308. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).62](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).62)
- Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (2020). *Постанова Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 р. №1089*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
- Тимощук, О.В. (2018). Вплив фізичної активності та загартування на адаптаційні можливості учнівської і студентської молоді, що перебуває в умовах сучасних закладів освіти. *Молодий вчений*, 7(71), 217–221.
<https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-7-71-43>

Цьось, А., Шевчук, А., & Касарда, О. (2016). Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4, 83–87.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Павло Оксьом

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Україна

Олег Шумаков

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Україна

Отримано: 25.03.2025. Прийнято: 26.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
