

**О. В. Яценко**

старший викладач кафедри фізичної культури  
Київського національного торговельно-економічного університету

**О. Г. Бойко**

доцент кафедри фізичної культури  
Київського національного торговельно-економічного університету

**А. І. Бузник**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної культури  
Київського національного торговельно-економічного університету

## ОРГАНІЗАЦІЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Статтю присвячено темі залучення студентів до спеціально організованої рухової активності з використанням різноманітних форм. Зазначено тенденцію до зниження обсягу рухової активності різних верств населення, що пов'язано зі зниженням інтересу до фізкультурно-оздоровчих занять, нівелюванням цінностей здорового способу життя. Охарактеризовано низку нормативно-правових актів щодо розвитку фізичного виховання в закладах вищої освіти. Визначено необхідність формування у студентській молоді компетентностей із фізичного і спортивного виховання як основи їхньої повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності. Вказано на використання у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти базових моделей, а саме: секційної, професійно орієнтованої, традиційної та індивідуальної. Сучасний аналіз дозволяє стверджувати, що проведення секційних занять з фізичного виховання має враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до норм навчальної роботи. Зазначено, що керівники навчальних закладів відповідальні за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та за належний рівень рухової активності, а також за забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням.*

*У результаті дослідження визначено, що ігрова та тренувальна діяльність із футболу надають комплексний і різнобічний вплив на організм студентів, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички. Вказано, що організація секційної роботи у футболі зі студентською молоддю має свої особливості. Студенти повинні оволодіти техніко-тактичними прийомами та навчитися застосовувати їх під час гри. Значна увага приділяється розробці та розучуванню тактичних ходів та взаємодій. Під час проведення занять був використаний метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи, який характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання.*

**Ключові слова:** студентська молодь, футбол, секційні заняття, заклад вищої освіти.

**Постановка проблеми.** Нині спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності всіх верств населення. Це явище пов'язане зі зниженням інтересу до фізкультурно-оздоровчих занять, нівелюванням цінностей здорового способу життя. Як зазначається в указі Президента України № 42/2016 від 09.02.2016 р. «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», впровадження в засобах масової інформації, насамперед на телебаченні, соціальної реклами щодо переваг оздоровчої рухової активності задля зниження ризику неінфекційних захворювань, а також пізнавальних програм для осіб різного віку з питань використання рухової активності в повсякденному житті та подо-

лання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації, значно допоможе у вирішенні цих питань.

Занепокоєння викликає низький рівень здоров'я студентської молоді. Як зазначається у Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді в Україні до 2025 року, модернізація та розвиток освіти повинні набути випереджального безперервного характеру, а також гнучко реагувати на всі процеси, які відбуваються в Україні та світі [8].

На державному рівні прийнято низку нормативно-правових актів щодо розвитку фізичного виховання закладах вищої освіти, а саме: Постанову Кабінету Міністрів України № 1045 від 09.12.2015 р. «Про затвердження Порядку

проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»; Указ Президента України № 42/2016 від 09.02.2016 р. «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу та інших.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 р. №1/9-454 щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, передбачено унормування питань проведення науково-педагогічними працівниками кафедр фізичного виховання занять з різноманітних форм залучення студентів до спеціально організованої рухової активності. Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України, з метою забезпечення викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти на належному рівні запропоновані базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання [5]. До них належать такі:

- секційні – створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня) [5];

- професійно орієнтовані – розроблення низки комплексних програм із фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загально-фізичної підготовки [5];

- традиційні – збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та занесенням до розкладу занять із наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально у спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір [5];

- індивідуальні – закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку. Зокрема, до них належать спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо, й лекторії з

збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві–три обов'язкові зустрічі зі студентом упродовж навчального року нададуть змогу м'якше мотивувати його до фізичної активності [5].

На переконання О.О. Садовського [7], підвищення рівня залученості студентів до спеціально організованої рухової активності можливе через покращення рівня їх рекреаційної культури. Так, науковець теоретично обґрунтував технологію формування рекреаційної культури студентів для ефективного вирішення завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, що враховує соціально-психологічні, педагогічні й організаційні передумови розробки та передбачає функціональну взаємодію таких структурних елементів як мета, завдання, принципи, компоненти, етапи впровадження, критерії ефективності, а також запропонував організаційно-методичні умови її реалізації в умовах закладу вищої освіти [7].

Такий підхід застосовано у праці Н.Л. Корж [2], яка теоретично обґрунтувала технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури у процесі самостійних занять [2]. На її думку, фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, занесення до програми занять різних видів спортивно-оздоровчої рухової активності, які б відповідали інтересам студентів, мотивації до фізичного самовдосконалення та сприяли б підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я [2].

**Мета статті.** Головною метою роботи є розробка програми секційних занять із футболу зі студентською молоддю.

**Виклад основного матеріалу.** На думку Е.І. Маляра, актуальність та доцільність вибору футболу як одного з основних засобів для покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є очевидною. Футбол – це вид спорту, де найбільшою мірою йде сприяння всебічному розвитку людини, пред'являються високі вимоги організму людини. Футбол складається з конструктивних, творчих, інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди [3, с. 8].

Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості як почуття відповідальності, повага до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом із тим гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу [6, с. 56].

Проведення секційних занять з фізичного виховання має враховуватись в основних видах

навчальної роботи та обліковуватись відповідно до норм навчальної роботи. Для формування у студентської молоді компетентностей фізичного і спортивного виховання та масового спорту як основи їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності, застосування набутих здатностей упродовж життя в особистій, навчальній та професійній діяльності, в побуті та сім'ї, а також для підготовки та участі студентів у різноманітних спортивних заходах на університетському, державному, міжнародному рівнях необхідно проводити академічні заняття з фізичного виховання із пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському середовищі.

Модернізація в закладах вищої освіти має бути органічно поєднана з іншими компонентами здорового способу життя, з посиленням відповідальності керівників навчальних закладів за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належного рівня рухової активності, із забезпеченням медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням.

Секційні заняття, які передбачають створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій та секцій рекреаційної спрямованості, що працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час, здійснюються науково-педагогічними працівниками кафедри та передбачають добровільну участь студентів, відповідно до їх уподобань та інтересів; вибір спрямованості занять здійснюється відповідно до варіативних модулів, студенти можуть обирати декілька видів рухової активності [1, с. 128].

Організація секційної роботи з футболу зі студентською молоддю має свої особливості. Студенти повинні оволодіти техніко-тактичними прийомами та навчитися застосовувати їх під час гри. Значна увага приділяється розробці та розумінню тактичних ходів та взаємодій. Якщо розглядати питання взаємозв'язку оволодіння техніко-тактичними діями з розвитком фізичних якостей, котрі визначають їхню ефективність, виникає проблема техніко-тактичного тренування, або, в ширшому значенні, техніко-тактичної підготовки.

В Київському національному торговельно-економічному університеті з 18 листопада по 26 листопада 2019 року пройшли ігри Спартакіади з футболу серед факультетів. Як проходила підготовка студентів до Спартакіади, піде мова далі.

Вправи на розвиток фізичних здібностей вносились у тренувальний процес, заняття проходили у другій половині дня. Тривалість кожного була 90–120 хвилин. Тренувальний процес починався з розминки. Для цього використовувалася спеціальний комплекс вправ, який складався із двох частин: загальної та спеціальної. Футболісти

починали робити розминку з малих м'язових груп з переходом до великих і виконували вправи, спрямовані на поліпшення рухливості суглобів.

У спеціальній частині розминки використовувалися вправи із м'ячем: передачі, ведення, удари, зупинки, переведення, удари по воротах. Тривалість розминки – 30–35 хвилин. Для спеціальної частини використовувалася комплекс вправ інтервального тренування. Під час проведення занять був використаний метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи, який характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти зі зростанням інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

Наведемо приклади комплексу вправ для студентів, які тренуються в секціях із футболу:

1. Стрибки через бар'єри та прискорення на максимальній швидкості 15 м (5 бар'єрів, 5–6 підходів, відпочинок – 80–90 с).

2. Удар головою по м'ячу у стрибку: спочатку відштовхуючись однією ногою, правою, потім лівою (працюємо 30–40 с, відпочинок – 120–150 с, 3 повторення).

3. Перебігання з однієї сторони степа на іншу, правим, потім лівим боком, та прискорення на максимальній швидкості 15 м (10 перебігань, 5–6 підходів, відпочинок – 90 с).

4. Слалом із м'ячем між 10ма фішками та прискорення на максимальній швидкості 15 м (4–6 повторень, відпочинок – 80–90 с).

5. 30 м ведення м'яча із двома обертами на 360 градусів (5 повторень, відпочинок – 80–90 с).

6. Вистрибування на місці з положення в присіді та прискорення на максимальній швидкості 15 м (6–8 вистрибувань, 4–6 повторень, відпочинок – 80–90 с).

7. Стрибки через бар'єри, човниковий біг до 5ти конусів та удар по м'ячу, який котиться, із 15–18 м (5–6 підходів, відпочинок – 80–90 с).

8. 30 м швидкого ведення м'яча та удар по воротах із відстані 14–16 м (5–6 повторень, відпочинок – 80–90 с).

9. Спринт із місця з різних положень – сидячи, лежачи (лицем, спиною), (4 підходи на кожному вправу, відпочинок – 20–30 с).

Використання такого комплексу вправ у ході тренування із застосуванням інтервального методу має високу ефективність. Основна частина в експериментальній групі: вправи на гнучкість; вправи з тактики; навчальна гра. Заключна частина складалася з дихальних вправ, зауваження виховного характеру, настанови та рекомендації.

Ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм

студентів, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички [4, с. 156].

Цілорічні заняття футболом у різноманітних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартуванню, підвищують опірність організму до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму. При цьому виховуються важливі звички постійного дотримання побутового, трудового, навчального та спортивного режимів. Це істотно сприяє формуванню здорового способу життя, досягненню творчого довголіття. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять футбол ефективним засобом активного відпочинку.

**Висновки і пропозиції.** Спортивні ігри є пріоритетним видом рухової активності серед студентів, оскільки це доступний та активний вид рухової активності для юнаків та дівчат. Заняття з футболу ґрунтуються на загальній фізичній підготовці студентів, їх спортивно-технічних показниках і технічній підготовленості. Перспективи подальшого дослідження полягають в обґрунтуванні програми секційних занять із футболу студентської молоді.

#### Список використаної літератури:

1. Глоба ТА. Пріоритетний вибір студентів вищих навчальних закладів різних регіонів України щодо видів рухової активності (видів спорту). *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2015. № 45. С. 126–132.
2. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 19 с.
3. Малаяр Е.І. Розвиток професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2008. 20 с.
4. Малаяр Е.І. Визначення рівня фахової дієздатності студентів-податківців після переважного використання засобів футболу у їх ППФП. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси, 2007. Вип. 11. Т. 1. С. 156–161.
5. МОН України. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Інтернет]. 2015 [цитовано 2019 Бер 5]. Лист МОН №1/9-454. 2015. Вер. 25. Доступно: [http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/).
6. Оксьом П.М., Шумаков О.В. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального. *Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту* : зб. наук. пр. V Всеукр. наук. практ. конф. Львів, 2007. С. 54–58.
7. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 237 с.
8. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. [Інтернет]; [цитовано 2010 Вер. 3]. URL: <http://studsport.com.ua/normatyvno-pravova-baza/>

#### Yatsenko O., Boiko O., Buznyk A. Organization of football sports clubs for youth students in higher education institutions

*The article deals with involving youth students in specially organized physical activity using various forms. There is a tendency to decrease physical activity among people of different social classes, which is associated with fading interest to physical education and health, low value of healthy lifestyle. A number of normative legal acts on the development of physical education in higher education institutions have been analysed in the article. The necessity of forming in students physical and sports competences, as the basis for their full, harmonious and safe life is determined. The process of physical education in institutions of higher education is organized according to such basic models as: club session model, professionally oriented, traditional and individual models. Modern analysis suggests that conducting physical education sessions should be taken into account in the main types of educational work and accounted for in accordance with educational norms. It is stated that heads of educational institutions are to provide, develop and modernize physical education and appropriate level of physical activity with medical and pedagogical control over the process.*

*As a result of the research it is determined that playing and training activities in football have a complex and versatile impact on students' physical health, develop basic physical qualities – speed, agility, endurance, strength, increase functional capacity, form various motor skills. It is stated that organization of football sport clubs for students has its own peculiarities. Students should learn techniques and tactics, learn how to apply them while playing. Much attention is paid to the development and learning of tactical moves and interactions. During the sessions, a method of interval (recurrent) progressive exercise was used, characterized by a progressive increase in the strength of training influence from the beginning to the end of performing a specific training task.*

**Key words:** student youth, football, club sessions, institution of higher education.