

УДК 796.0.5

Кульгук Д.¹, Павлюк І.²

¹ викл., Національний університет харчових технологій

² наук. керівник – канд. фіз. вих., доц., Національний університет харчових технологій

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОГО ФУТЗАЛУ, ЯК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Футзал, є одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді в Україні. Його динаміка, доступність та невисокі вимоги до інфраструктури сприяють швидкому поширенню в університетах України. Студентський футзал не тільки сприяє фізичному розвитку молоді, але й виконує соціальні функції, формуючи командний дух та сприяючи інтеграції студентів. Однак, незважаючи на активний розвиток, студентський футзал стикається з низкою проблем, що гальмують його подальший прогрес [1].

Сьогодні студентський футзал в Україні організований на декількох рівнях: місцевому, регіональному та національному. Основні змагання включають чемпіонати міст та областей, а також національний чемпіонат серед студентських команд. Значну роль у розвитку студентського футзалу відіграють університетські кафедри фізичного виховання та спортивні клуби, які забезпечують організацію тренувань, формування команд та участь у змаганнях [1].

Всеукраїнська футбольна асоціація студентів (ВАСФ) координує проведення чемпіонатів України серед студентських команд, залучаючи більше ніж 50 команд з різних регіонів країни. В останні роки змагання включені до програми Універсиади України, що дозволяє кращим командам отримувати міжнародний досвід, беручи участь у змаганнях Європейської асоціації студентського спорту.

Мотивація є ключовим фактором, що визначає активність і сталість участі студентів у спортивній діяльності, зокрема у футзалі. Заняття спортом підвищують фізичну підготовленість, сприяють соціальній інтеграції та формують позитивне ставлення до здорового способу життя. Однак для залучення студентів до регулярних занять футзалом необхідно створювати умови, що сприяють формуванню й підтримці мотивації [2,5].

Підготовка студентських футзальних команд відрізняється від професійного футзалу. Основний акцент робиться на поєднанні навчання та тренувального процесу, що вимагає ефективного планування часу. Тренери студентських команд часто є викладачами кафедр фізичного виховання, які не завжди мають спеціалізацію у футзалі, що може обмежувати якість

тренувань. Однак, футзал відіграє велику роль для поширення здорового способу життя серед студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Систематичні тренування студентів-футзалістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості у 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 і відповідальності, поваги до своїх партнерів та суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення. Футзал – важливий засіб розвитку у студентів сили, витривалості, швидкості, спритності, орієнтування у просторі та інших важливих фізичних якостей [2,3].

Мотивація до занять футзалом формується під впливом кількох основних факторів:

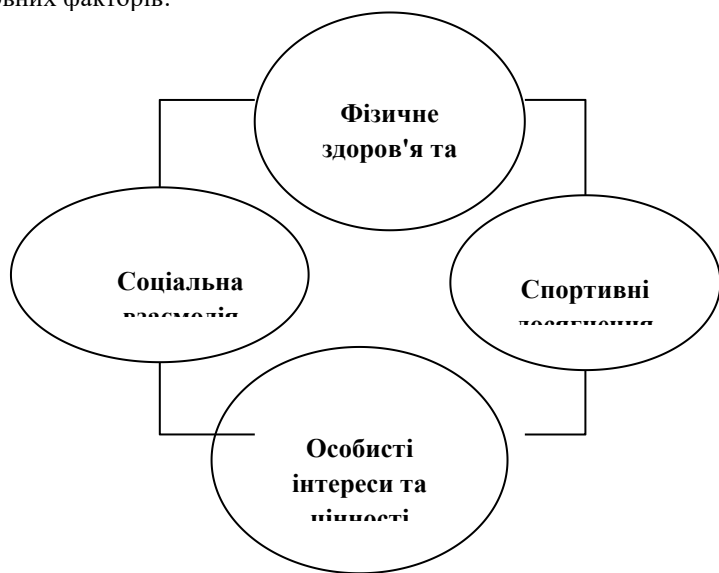


Рис. 1. Фактори, що впливають на мотивацію до занять футзалом

Фізичне здоров'я та самопочуття. Прагнення підтримувати себе в хорошій фізичній формі та покращувати своє здоров'я.

Соціальна взаємодія. Можливість взаємодіяти з іншими студентами, розвивати командний дух та знайомитися з новими людьми.

Спортивні досягнення. Бажання досягати успіхів у змаганнях, отримувати нагороди та визнання.

Особисті інтереси та цінності. Пристрасть до футболу або інших видів спорту як частина індивідуальних захоплень та способу життя.

Формування мотивації до занять футболом у студентів можна розглядати через призму декількох механізмів:

- створення оптимальних умов для занять;
- забезпечення доступності спортивних залів та майданчиків, які відповідають стандартам для футболу;
- організація тренувань у зручний для студентів час, що враховує навчальне навантаження;
- надання спортивного інвентарю та обладнання, яке підвищує якість тренувального процесу;
- використання методик підвищення мотивації під час тренувань;
- запровадження ігрових методик тренування, які роблять заняття більш захопливими.
- підтримка індивідуального підходу до кожного студента, врахування їхніх фізичних можливостей та рівня підготовки;
- використання елементів змагальності в тренувальному процесі (міні-турніри, конкурси тощо), які підвищують інтерес до занять;
- організація змагань та участь у них;
- проведення внутрішньо-університетських змагань і між-університетських турнірів, які надають студентам можливість випробувати свої сили;
- залучення до участі в офіційних чемпіонатах та інших заходах Всеукраїнської асоціації студентського футболу;
- відзначення переможців та призерів змагань, що сприяє формуванню мотивації до досягнення високих результатів;
- застосування матеріальних і нематеріальних стимулів;
- надання стипендій або інших фінансових заохочень студентам, які активно займаються футболом;
- можливість отримання додаткових балів у навчанні або заліку фізичної підготовки за участь у спортивних заходах;
- використання нематеріальних стимулів, таких як грамоти, дипломи, медалі, а також визнання на рівні університету;

Для покращення мотивації студентів необхідно вдосконалювати тренувальний процес, підвищувати рівень організації змагань, розвивати спортивну інфраструктуру університетів та активно залучати студентів до спортивної діяльності. Впровадження сучасних методик тренувань, що включають індивідуальний підхід, використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності та постійна підтримка з боку тренерів можуть суттєво підвищити зацікавленість студентів у футболі [4].

Висновки. Формування мотивації у студентів до занять футзалом є багатфакторним процесом, що вимагає врахування індивідуальних особливостей, умов середовища та використання різноманітних стимулів. Для підвищення ефективності мотиваційних механізмів необхідно створювати умови для активної участі студентів у спортивній діяльності, організовувати цікаві та змагальні тренування, а також забезпечувати підтримку на рівні університетів. Такий підхід сприятиме розвитку спортивної культури серед студентської молоді та підвищенню рівня їхньої фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Костенко М.П. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов, О.В. Отрошко. – К.: НУБіП України, 2019. – 87 с.
2. Щекотилін М. Значущість мотивації як складової успіху в футболі / М. Щекотилін // Історичний досвід і сучасність: матеріали ХХІХ наукової конференції здобувачів вищої освіти : статті. Вип. 45. /відп. ред. В. М. Букач. – Одеса: ПНПУ, 2023. – С. 36-41.
3. Kolayi Hakan, Nurullah Celik Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues. Revista de Psicologia del Deporte. vol. 26, n. 3, 2017, pp. 23-27
4. Всеукраїнська асоціація студентського футболу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://vfas.org.ua/>
5. Студентський чемпіонат світу з футзалу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uaf.ua/article/34455>