ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кунгурцев Р. В., здобувач вищої освіти
Черновський С.М., доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: футбол, фізичне виховання, фізична підготовка, фізичний розвиток, студенти, ігрові види спорту, інвентар.

Сучасне суспільство всіляко зацікавлене в якісній підготовці підростаючого покоління до продуктивної праці. Саме тому в період реформування системи освіти України фізична підготовка є однією із важливих складових навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів. Сучасний стан фізичного виховання в Україні характеризується постійним оновленням його змісту, форм та засобів, про що свідчить постійне вдосконалення навчальних програм та нормативних актів. Центральне місце в існуючій системі наукових та педагогічних знань про фізичне виховання та спорт відведено фізичній підготовці. Вона виховує у студентської молоді основи здорового способу життя та сприяє успішній професійній акліматизації.

На сьогодні у ЗВО розробляються і впроваджуються системи професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами ігрових видів спорту. Серед багаточисленних видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання, найбільш поширеними є: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол та багато інших.

Футбол – це значна область соціально необхідної діяльності, що має серйозний вплив на формування культури особи, її інтересів, смаків, на настрій мільйонів людей на Землі. Наші дослідження мають на меті вирішення актуальної проблеми, висвітлення ролі футболу у формуванні загально розвиненої особистості в процесі здобуття нею вищої освіти. А оскільки саме футбол являє собою такий вид спорту, який найбільшим чином сприяє різнобічному фізичному розвитку людини і разом з тим ставить організму виключно високі вимоги, а тому і слугує вагомим чинником на процес формування особистості студентів у вищих навчальних закладах. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасний футбол продовжує завойовувати все більшу популярність в світі. Велика кількість наукових праць та досліджень присвячено конкретно темі використання та впровадження засобів футболу на заняттях фізичної підготовки у вищих навчальних закладах.

Засоби футболу широко застосовуються для розвитку різних фізичних якостей (А. Дулібський, 2001; В. Шамардін, 2002; В. Костюкевич, 2006). Він є важливим елементом навчальних програм з

фізичного виховання в освітніх закладах (К. Віхров, 2002; Й. Фалес, 2003; В. Соломонко, 2005). Проблемі застосування засобів футболу на заняттях фізичним вихованням присвячено багато досліджень. Зокрема, досліджували питання, пов'язані з використанням футболу у фізичному вихованні школярів і студентів (К. Віхров, 2002; А. Васильчук, 2006; Є Маляр, 2007; Р. Сіренко, 2008), вивчали формування психофізіологічних можливостей на заняттях футболом (Р. Сіренко, 2006), розглядали питання підготовки збірних команд ЗВО з футболу (І. Максименко, 2002;.П. Перепелиця, 2006.)

На першому місці серед популярних видів спорту посідає футбол. Важко назвати іншу гру, яка могла б створила конкуренцію йому у популярності. Футбол (англ. football, "ножний м’яч") – командний вид спорту, в якому метою є забити м’яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника. В даний час найпопулярніший і наймасовіший вид спорту в світі. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперників роблять футбол як вид спорту цінним засобом фізичного виховання. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість.

У вищих навчальних закладах систематичність рухової активності студентів забезпечується обов’язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно з відповідними нормативними актами відбуваються двічі на тиждень (хоча в реаліях один раз, і то за вибором студента). Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у поза навчальний час (М. Булатова, 2007; В. Кашуба, 2010).

На думку Петренко І.Г. та Петровського В.Р привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прикладів гри з виникненням незліченних комбінацій, широкі можливості для єдиноборств з проявом сили, спритності, витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди.

Футбол несе в собі багато істотних ознак культури взагалі і фізичної культури зокрема. Перш за все тому, що в його сфері здійснюється діяльність, яка спрямована на вдосконалення, перетворення природних даних людини як відносно фізичних якостей, так і рухових навиків, формується культура тіла і руху, а також культура поведінки, спілкування, пізнання. Найактивнішим фактором формування особистості тут виступає

колектив. А команда існує в тому випадку, якщо в усіх є спільна мета; якщо всі працюють разом; якщо досягнута психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди вчяться один в одного тощо (Б.Ф. Мєдведенко, 1993).

У футболі головну роль відіграють не лише гравці, а й тренер. Творчість тренера, його культура (тобто якість діяльності) ґрунтується на знанні теорії гри взагалі і футболу зокрема, умінні аналізувати великі об'єми інформації, пов'язаної з практичним досвідом проведення футбольних матчів, знанні психології гравців і команд (як своїх, так і суперників). Необхідність гнучкості мислення визначається динамізмом гри, її варіативністю, деколи непередбачуваністю поведінки окремих футболістів і команди в цілому, несподіваною зміною малюнка гри.

Завдяки різноманітній рухової діяльності, широким координаційним і атлетичним можливостям займаються футболом швидше і успішніше освоюють життєво важливі рухові вміння та навички, в тому числі і трудові. Гра в футбол (або його елементи) служить хорошим засобом не тільки загальної фізичної підготовки. Прояв максимальних швидкісно-силових можливостей і вольових зусиль, широкого тактичного мислення дозволяє удосконалювати багато спеціальні якості, необхідні в різних видах спорту. Як зазначає М. Тимчик, проводити змагання з футболу потрібно там, де є можливість використовувати природні й штучні перешкоди, створювати ситуації, що дозволяють проявляти відповідальність, дисциплінованість, мужність, упевненість, рішучість, сміливість, організованість та інші особистісні якості. Важливо також обмежувати часом виконання певного завдання у процесі виконання футбольних елементів. Це сприяє отриманню нових знань, умінь і навичок виконувати поставлені завдання, формує бажання у студентів займатися здоровим способом життя, бути прикладом для молодого покоління.

За результатами аналізу наукових робіт багатьох учених у галузі фізичного виховання футбол позитивно впливає на стан здоров'я студентів, на формування фізичних та моральних якостей тощо. Але, варто наголосити, що за даними наукових досліджень й за власними спостереженнями з'ясовано, що сучасна студентська молодь намагається уникати заняття з фізичного виховання, надаючи перевагу пасивному способу життя (комп'ютерні ігри, зустрічі з однолітками та ін.).

Досвідчені фахівці, зокрема Остапенко Ю.О., та Абрамцов В. вважають, що необхідною умовою для формування стійкого інтересу до практичних занять із футболу необхідно дотримуватися виконання наступних завдань: формуванням позитивних емоцій при проведенні практичних занять; свідоме осмислення значення впливу практичних занять на організм спортсмена; постановка реальних цілей; створення атмосфери колективізму; запобігання у спортсменів незадовільного психічного стану; спортсмен повинен прагнути до покращення особистих результатів.

Тому дана проблема засвідчує потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Актуальність та доцільність цих даних підтверджується на думку Головач А.А. наступним: футбол розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості людини; систематичні заняття футболом розширюють функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів, вдосконалюються координаційні та адаптаційні здібності; футбол виховує у гравців такі важливі якості характеру як воля, сміливість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму; футбол сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей, що також є вагомим фактором для розвитку стійкості до профшкідливостей у професійній діяльності; футбол вимагає, щоб у кожного гравця були добре розвинуті почуття відповідальності, взаєморозуміння, готовності до взаємодопомоги; футбол сприяє розвитку певних особливостей зорових сприймань, спостережливості, уваги, уяви, мислення, емоційної стійкості та вольових якостей.

Студентська молодь байдуже та без ентузіазму ставиться до занять фізичної підготовки у ЗВО. Футбол є потужним засобом агітації і пропаганди фізичної культури і спорту. Тому розробляються нові підходи до організації проведення занять з фізичного виховання із використанням засобів і методів для підвищення фізичного стану студентів. На підґрунті розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я студентів пропонуються диференційовані підходи до розподілу їх на групи для занять фізичним вихованням; обґрунтовано концепцію клубної форми організації у вищому навчальному закладі, що враховуватиме фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також наявну матеріально-технічну базу.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Таким чином, можна зробити висновки, що ігрові види спорту мають велике виховне значення, всебічно розвивають людину. По-перше, сучасний стан теорії та методики фізичного виховання надає можливість розглянути футбол як вид (компонент) фізичної підготовки студентів у ВНЗ і як один з видів гри. Він слугує засобом вдосконалення та формування важливих якостей особистості – колективізму, свідомої дисципліни, здатності підпорядкувати власні інтереси інтересам колективу, а також потреби в здоровому способі життя. Дані результати використання засобів футболу засвідчують позитивний вплив на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. Отже, в умовах сьогодення для тренерів та викладачів фізичного виховання ЗВО питання впровадження та розвиток футболу як засобу фізичного вдосконалення студентів залишається актуальним та потребує широкого наукового аналізу й систематичного вивчення та подальших розвідок у цьому напрямку.

Список використаних джерел

1. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
2. Головач А. А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів /А.А. Головач // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139(2). – С. 31-34.
3. Мощіц А. Роль футболу у фізичному вихованні. Режим доступу: https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4717
4. Остапенко, Ю.О. Формування мотивації до занять у футболістів юнацького віку [Текст] / Ю.О. Остапенко, В. Абрамцов // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 16–17 квітня 2020 р.). – Суми: СумДУ, 2022. – С. 119-122.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Сколота Е.В., здобувач вищої освіти
Черновський С.М., доктор філософії,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізичне виховання, інновації, йога, новітні методики, скандинавська ходьба.

На сучасному етапі розвитку фізичної культури одним із головних завдань є організація фізкультурно-оздоровчої роботи. Тому значну увагу у фізичному вихованні науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Науковці зазначають, що вирішити цю проблему можуть інновації, а також позитивні зміни в змісті та організації навчання. Відомо, що під інноваційною діяльністю розуміється діяльність, направлена на реалізацію накопичених досягнень з метою здобуття нових або додаткових навичок з новими якостями. Інновації, в рамках яких розвиваються педагогічні технології, самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду.