

УДК 796.332:796.012.1-057.87

Масалов К.О.¹

¹ асп., Запорізький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Анотація. Описано особливості розвитку фізичних якостей студентів засобами футболу. Встановлено, що футбол посідає важливу роль у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, студенти, фізичне виховання, фізичні якості, футбол.

Вступ. 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 [2].

На теперішній час в умовах повномасштабного вторгнення рф до України та зміни аспектів життєдіяльності суспільства вимоги до фізичної підготовленості студентів посилюються, оскільки це становить запоруку успішної трудової діяльності і пояснюється потребами кадрового забезпечення армії в майбутньому.

Система вищої освіти реформується під впливом багатьох чинників, зокрема воєнного стану, і одним з важливих питань, які постають перед державою, є розвиток фізичного й духовного здоров'я молоді, що становить пріоритетний напрям у підготовці майбутніх фахівців.

А. Короляничук [2] зазначає, що на сьогодні у ВНЗ 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.

Актуальність досліджуваного питання полягає у висвітленні важливого значення футболу в процесі розвитку фізичних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання в рамках організації навчального процесу вищих навчальних закладів освіти.

Мета дослідження: шляхом аналізування методичної та наукової літератури дослідити особливості розвитку фізичних якостей студентів засобами футболу та висвітлити значення футболу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. В системі фізичного виховання використовують різні ігрові види спорту, а саме футбол, тому що його популярність обумовлюється, насамперед, комплексною дією на організм при вихованні студентської молоді, видовищністю гри, економічною доступністю [3].

Складовою успішної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти є належна побудова навчального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості студентів, зокрема швидкості, швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, негативно впливає на загальний рівень фізичного здоров'я молодого покоління.

П. Оксьом та О. Шумаков [4] акцентують увагу на тому, що 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.

Загальновідомим є те, що футбол – один з найпопулярніших видів спорту, зокрема серед здобувачів вищої освіти. Враховуючи свою популярність, футбол давно став частиною освітнього процесу на заняттях з фізичного виховання як в закладах загальної середньої освіти, так і у вищих навчальних закладах.

Л. Анікєнко, В. Білоконь, Н. Дакал у своєму дослідженні [1] стверджують, що застосовуючись як засіб фізичного виховання, футбол позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, спритності, стрибучості. Атмосфера здорового суперництва, характерна для змагально-ігрової діяльності у футболі, сприяє формуванню морально-вольових якостей, що займаються. Навчальні заняття з футболу проводяться, як правило, на відкритому повітрі за різних погодних умов, що позитивно впливає на організм студентів.

Заняття футболом передбачають виконання різноманітних фізичних вправ, які направлені на оволодіння технічними навичками гри і сприяють розвитку, вдосконаленню рухових якостей. Рухова активність під час гри позитивно впливає на організм студентів.

Як стверджують науковці Н. Нестеренко та А. Порохнявий [3], на сьогоdnішній день пріоритетними стають не просто фізичний розвиток

студента, придбання ним різних вмінь і навичок, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме укріплення здоров'я шляхом щоденних занять фізичними вправами. Формування у студентської молоді здорового способу життя, під яким розуміється типова сукупність форм и засобів життєдіяльності, яка сприяє повноцінному виконанню навчально-тренувальних, соціальних і біологічних функцій, є важливим завданням фізичної освіти у вищому навчальному закладі.

Футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом [1].

Висновки. Таким чином, футбол займає важливе місце у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Футбол слугує ефективним засобом популяризації фізичної культури і спорту та різностороннього фізичного розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анікеєнко Л. В., Білоконь В. П., Дакал Н. А. Футбол як базовий засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3К (162). С. 21–25.

2. Королячук А. В. Роль футболу у формування всебічно розвинутої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4К (132). С. 104–107.

3. Нестеренко Н., Порохнявий А. Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 4 (149). С. 73–77. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).17).

4. Оксьом П. Міні-футбол як комплексний засіб фізичного виховання студентів закладу вищої освіти / П. Оксьом, О. Шумаков // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2025. – С. 211–221. – URL: <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/view/325938>