

УДК 378.015.3-796.332

Гуніна-Орлова Л. М.¹, Орлов О. І.², Безуглий А. В.³

¹доктор біол. наук, професор Державного податкового університету

²канд. пед. наук, доцент Державного податкового університету

³магістр Державного податкового університету

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

У системі підготовки студентів-спортсменів одним із ключових є етап спортивної спеціалізації (у навчально-тренувальних групах), коли досить велике значення має вирішення проблеми всебічної підготовки атлетів, особливо на перших курсах навчання. Комплексна підготовка спортсменів охоплює розвиток та вдосконалення необхідних спеціальних якостей – фізичних, технічних, тактичних, психологічних – та теоретичних знань на основі врахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Стійкий запит із боку суспільства на використання спорту в виховних цілях, точніше, цілеспрямоване використання з цією метою спортивних вправ і невід'ємно пов'язаних з ними змагань, може бути зафіксовано на досить ранніх етапах історії цивілізації. Як зазначається у наукових публікаціях, параметри цього запиту згодом еволюціонують, проте сам запит залишається незмінним. Дитячо-юнацький спорт має значний вплив на соціальне зростання держави. Насамперед, розглянемо функції дитячо-юнацького спорту у співвідношенні з особистістю. «Загальним знаменником» для різноманітних спортивних практик виступає те, що вони задовольняють подібні потреби безпосередніх суб'єктів спортивної діяльності, зокрема, іманентну потребу людини у прояві свого духу, задоволення якою суб'єктивно сприймається як щастя. Якщо підходити до опису цього моменту з позицій онтології М. Хайдеггера, можна сказати, що заняття спортом дозволяють людині відчувати «справжнє буття» у всій його повноті [1].

У молодому віці заняття спортом – це значною мірою полігон для елементарного прояву духу, зростання впевненості у власних силах. Цілями студентів-спортсменів, які на момент вступу до ЗВО не були професіоналами, виступають гра, рух, змагання, освоєння технік, задоволення цікавості шляхом проб та експериментів. Спортивна ж майстерність як форма досягнень, яка стоїть наприкінці довгостроково спланованого шляху, у студентів навряд чи виступає провідним мотивом до занять спортом. Тезою про те, що основою соціального запиту на заняття спортом з боку спортсменів, що навчаються у ЗВО, спочатку виступає самореалізація у русі, бо спортивні заняття дозволяють їм у соціально прийнятних формах компенсувати нестачу викиду рухової енергії у

звичайному житті, а також зберегти при цьому високий рівень розвитку рухових якостей [1].

Сказане вище дозволяє говорити про рухово-компенсаторну функцію студентського спорту, суть якої полягає у задоволенні потреби спортсмена в самоздійсненні та самозростанні за рахунок рухів, що виконуються для самих себе, без переслідування будь-якого відтермінованого результату.

Сьогоднішні глобальні зміни в соціально-економічній сфері, зумовлені зовнішніми викликами, несприятливо позначаються на психоемоційному благополуччі основної частини населення, і значною мірою на підростаючому поколінні, яке все частіше відчуває потребу в кваліфікованій психологічній допомозі, особливо за значного за обсягом інформаційного навантаження студентів та все більшого відходу від індивідуально-орієнтованого навчання, що призводить до перевтоми та психоемоційних зривів [2]. Важливим фактором, що свідчить про необхідність професійної психологічної допомоги студентам, є відсутність комплексних програм виховання підростаючого покоління, спрямованих на формування гуманістичних цінностей, патріотичності та моральності. Усе сказане передбачає активне впровадження психолого-педагогічних технологій у різні сфери життєдіяльності, зокрема посилення їхніх позицій у системі освіти не тільки у середній, але й вищій школі, та визначає актуальність даного питання.

Одним із способів покращення психологічного статусу представників студентського середовища, розвитку їх особистості, є спорт. Заняття спортом призводять не тільки до поліпшення фізичних характеристик юнацтва, але й їх вольових та моральних характеристик. Спорт є чудовою школою для виховання у спортсмена вольових якостей – цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та наполегливості, витримки та самовладання, ініціативи та самостійності, дисциплінованості [3, 4]. Вольові якості виховуються в спортивній боротьбі, в прагненні спортсмена долати свої недоліки, не боятися труднощів, досягати конкретної поставленої перед собою мети. Ці якості, важливі для студента, який займається руховою активністю, перевіряються під час спортивних змагань [5].

В цьому плані для зростання та покращання психологічних і психічних характеристик студентів одним із засобів вибору є заняття футболом. Футбол є одним із найпоширеніших видів спорту в Україні, масовою та популярною грою, а водночас – одним із найдоступніших засобів фізичного виховання та зміцнення здоров'я широких верств населення. Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, повагою до партнерів та суперників, дисциплінованість, активність [6]. Кожен футболіст може виявити свої особисті риси: самостійність, ініціативу, творчість. Разом

про те, ця гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу. У процесі ігрової діяльності необхідно опанувати складну техніку і тактику, розвивати фізичні якості, долати втому, біль, формувати стійкість до несприятливих умов довкілля. Усе це сприяє вихованню волевих характеристик характеру: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності [7].

Гра у футбол висуває суттєві вимоги до особистості гравців. У той же час, заняття футболом впливають на процес становлення особистості спортсмена. Результатом спортивної діяльності є як фізична, технічна, тактична підготовленість і спортивний результат, а й психологічні зміни, до яких, передусім, належить сфера особистості. У дослідженнях психологічних особливостей спортивних ігор недостатньо представлений матеріал, що стосується особистості футболіста, особливо на етапі найбільш активного включення студентів у спортивну діяльність. Водночас студентський вік, особливо на молодших курсах, є одним з найважливіших ключових етапів у становленні особистості. У цьому періоді остаточно формується стійка система особистісних якостей, вдосконалюються такі суттєві механізми психічного регулювання діяльності, як спрямованість особистості, самооцінка, рівень вимог до себе та суспільства [8].

Інформація про психологічні особливості особистості в цьому віці дозволяє тренеру своєчасно проектувати багаторічний підготовчий процес, проводити виховну роботу, формувати спортсмена [9]. Одне з основних положень психологічної теорії особистості – положення про те, що особистість формується у діяльності, що яскраво проявляється у спорті. Однак у дослідженнях психологічних особливостей спортивних ігор недостатньо представлений матеріал щодо формування особистості футболіста, особливо на етапі найбільш активного включення студентів у спортивну діяльність [10], що давало б нам зрозуміти, як заняття з футболу або футбольному клубі у ЗВО впливають на формування та розвиток особистості.

У поступальному розвитку спорту велику роль грає феномен мотивації. Мотивація є як стрижневою характеристикою особистості спортсмена, як веде його до поставленої мети, а й впливає характер всіх процесів спортивної діяльності (реакція на навантаження, відновлення, засвоєння нового, воля і багато іншого) [11]. Важливою особливістю мотивації є її вплив на спортивний результат. В умовах найжорстокішого суперництва і повної самовіддачі та, зрештою, досягнення поставленої мети очікується лише від спортсмена, мотивованого певним чином і володіючого максимальною вираженістю цієї мотивації. Також серед головних особливостей слід виділити мотивацію досягнення: у юних футболістів рівень мотивації

досягнення виявився вищим, ніж у їхніх однолітків, які не займаються футболом [12].

Результати численних досліджень показали тісний зв'язок між рівнем мотивації досягнення та успішної побудови життєдіяльності. Доведено, що люди, які мають високий рівень даної мотивації, шукають ситуації досягнення, впевнені в їх успішному результаті, аналізують ситуацію з позиції ймовірного успіху, готові взяти на себе відповідальність у невизначених умовах, виявляють наполегливість у прагненні до мети, отримують задоволення від вирішення цікавих завдань, не губляться в ситуації змагання, показують велику завзятість при зіткненні з перешкодами [3, 13].

У руховій активності взагалі швидкість – це не лише швидкість пересування на полі, а й швидкість мислення та швидкість роботи з м'ячем. Швидкий з футбольної точки зору гравець має можливість виграти час і простір у суперника, а отже, може за відносної свободи успішніше вирішувати тактичні завдання. Елементарні форми прояву швидкості – це латентний час простих та складних рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частота рухів [14, 15]. Звісно, гра у футбол виключенням не є. Основними передумовами швидкісних здібностей під час занять футболом є рухливість нервових процесів та ефективність нервово-м'язової координації [16].

Виходячи з цього, швидкість реакції, психологічна стійкість, сила нервової системи, більш низка реактивна тривожність, кращий інтелектуальний розвиток, на наш погляд, є основою більш адекватних поведінкових реакцій студентів-спортсменів, які займаються футболом, і в цілому визначають більш структурований розвиток особистості, що є необхідною вимогою нашого швидкоплинного часу в аспекті формування свідомих і відповідальних громадян України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артим'юк Н., Пітин М. Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. С. 3–7.
2. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с.
3. Turdimurodov D.Y. Pedagogical factors of external stimulation affecting the volitional efforts of schoolchildren during physical exercises of a different nature. Innovations in pedagogy and psychology. 2020. N 9, Iss.3. P. 21–25.

4. Turdimurodov D.Y. Education and development of volitive qualities in schoolchildren by means of physical education. *Academicia Globe: Inderscience Research*. 2022. V. 3, N 1. P. 59–62.
5. Torn A. Education of moral-volitional and psychological qualities in athletes. In the Conf. Proc. «Problems and Scientific Solutions». Australia, Melbourne, 2022. DOI: 10.5281/zenodo.6933850
6. Turdimurodov D.Y. Preschool period: pedagogical aspect of education of will in a child. *Current Research Journal of Pedagogics*. 2021. V. 2, N 09. P. 47–52.
7. Yuldashevich T.D. Application of Innovative Technologies in the Process of Formation of Will Qualities. *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*. 2022. V.4, N 8. P. 26–28.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 158 с.
9. Костюкевич В.М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М.. Теорія і методика викладання футболу: навч.-метод. посіб.; 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 297 с.
10. Vysochina N, Sushko R. Selection in sports games with account for athletes' psychological characteristics. *Science in Olympic Sport*. 2021. N 1. P. 37–43. doi: 10.32652/olympic2021.1_3.
11. Ніколаєнко В.В., Байрачний О.В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. N 3. P. 17–22. <https://www.researchgate.net/publication/356285320>
12. Benítez-Sillero, J. de D., Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., & Domínguez-Escribano, M. (2021). Determining Factors of Psychological Performance and Differences among Age Categories in Youth Football Players. *Sustainability*. V. 13, N 14. P. 7713. doi: 10.3390/su13147713.
13. Ніколаєнко В.В. Байрачний О.В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012;3:17–22. <https://www.researchgate.net/publication/356285320>.
14. Орлов О., Волков В. Особливості планування тренувальних навантажень у фізичній підготовці студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам (на прикладі Джу-джитсу). *Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 9: у 4-х томах. Харків-Львів: НВФ «Українські технології». 2005. Т. 1. С. 47–50.
15. Орлов О. Взаємозв'язок фізичних, функціональних та психофізіологічних показників у структурі підготовленості студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4. С. 56–61.
16. Nobari H., Alves A.R., Haghighi H., Clemente F.M., Carlos-Vivas J., Pérez-Gómez J., Ardigo L.P. Association between Training Load and Well-Being

Measures in Young Soccer Players during a Season. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. V. 18, N 9. P. 4451. doi: 10.3390/ijerph18094451.