

УДК 796

Путров О.Ю.¹, Онищенко Г.М.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. Ю-319 НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

В Україні серед багаточисленних видів спорту, які розвиваються у системі фізичної підготовки, футбол посідає одне з провідних місць. Важко назвати іншу гру, яка могла б змагатися з ним 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. Його називають

спортом № 1, і хоча гру у ножний м'яч знають уже багато століть, досі невідомо, де саме виник попередник сучасного футболу. Хоча "батьківські права" на нього пред'являють багато держав. У Єгипті під час розкопок гробниць фараонів знаходили м'ячі та їхні зображення. У Китаї ще до нової ери захоплювались грою дзю-ню – грою у ножний м'яч. У Стародавній Греції гра з м'ячем © Головач А.А., 2016 ВІСНИК № 139, ТОМ II 32 "епіскірос" нагадувала сучасний футбол. Популярною грою у римлян був "гарпастум". Ця гра захочувалася римською знаттю. У середньовічній Італії гарпастум змінила гра кальчіо. Її учасники ділились на команди, у складі яких були воротарі, захисники, нападаючі. Подібна гра "суль" існувала і у середньовічній Франції. Ігри у м'яч існували і на інших континентах, наприклад, в американських індіанців. У Мексиці понад 1,5 тисячі років тому, тобто набагато раніше, ніж у Європі, племена майя грали каучуковим м'ячем вагою від 2 до 4 кг. Про це є багато свідчень на кам'яних дисках стадіонів, у вигляді глиняних фігурок. Існувала схожа гра також в Японії. Більшість істориків вважають, що футбол постав на традиціях ігор з м'ячами, якими користувалися за давніх часів та в Середньовіччі. Доступність, міжнародне визнання, простота обладнання, величезна емоційність, демонстрація волі і мужності при подоланні дій суперників роблять його цінним засобом фізичного виховання. Він надає змогу досягнути високого рівня фізичної підготовки, розвинути швидкість, силу, витривалість, спритність та інші рухові якості, виховує сміливість, дисциплінованість без великих матеріальних затрат [8]. Футбол хоч і визнаний вид спорту серед студентів, як юнаків, так і дівчат, а також при наявності великої кількості ґрунтовних наукових праць, потрібно підкреслити, що в силу об'єктивних і суб'єктивних причин він, як ефективний засіб підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та підтримання постійного інтересу до занять, не знайшов свого ґрунтового використання в програмах з фізичного виховання у ВНЗ [8]. На сучасному етапі розвитку спорту та фізичного виховання в Україні спостерігається спад обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я. Студентська молодь байдуже та без ентузіазму ставиться до занять фізичної підготовки у ВНЗ. Дана проблема засвідчує потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У вищих навчальних закладах обов'язкові заняття фізичної підготовки які проходять двічі на тиждень забезпечують системність та регулярність рухової активності студентів. Нажаль відповідна кількість занять навіть при максимально оптимальних параметрах не надає змоги досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в

додатковій руховій активності у поза навчальний час. Систематична реалізація та виконання домашніх завдань пов'язаних з відповідною активністю, визначається саме виключно мотивацією власне студента. 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 запропоновано диференційований підхід до розподілу їх на групи для занять фізичним вихованням; обґрунтовано концепція клубної форми організації у вищому навчальному закладі, що враховує фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також наявну матеріально-технічну базу [7, 10, 12]. Беручи до уваги складну економічну ситуацію, потрібно шукати реальні й водночас ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного розвитку студентської молоді. Футбол у вищих навчальних закладах – найбільш придатна форма, зважаючи на фактори, які усім відомі. Це, по-перше, без перебільшення – міжнародна любов до футболу, по друге, комплексний вплив на організм, якому піддаються основні системи людини: серцево-судинна, дихальна і м'язова [7]. Він є значною областю соціально-необхідної діяльності, яка має значний вплив на формування особи: її інтересів, смаків, настрій. Гра несе в собі багато істотних ознак фізичної культури та виховання. 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 [3]. На заняттях фізичного виховання студенти у процесі гри опановують складну техніку і тактику, розвивають фізичні якості; вчаться долати втому, біль; виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища. Ці ознаки надають можливість позитивному розвитку та вихованню вольових рис характеру: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності. Комплексний і різнобічний вплив на організм студентів, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички [2,4]. Футбол як засіб фізичного розвитку розширює можливості естетичного впливу на студентів, розвиває прагнення до фізичної краси, до творчих проявів, до естетично виправданої поведінки [6]. У футболі колектив виступає найактивнішим фактором формування особистості. 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 вчаться один в одного тощо. 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 студент може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом з тим гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу [10]. Футбол, як командна спортивна гра, більшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку студента. Постійно змінюється ігрова ситуація, безперервна боротьба за м'яч пов'язані з найрізноманітнішими рухами і технічно-тактичними діями. У сфері футболу створюються, формуються нескоро минулі культурні, загальнолюдські цінності, оскільки він є об'єктом інтересу мільйонів людей. В наш час футбол набуває особливого значення для виховання та оздоровлення молоді [5]. Гра формує здоровий спосіб життя студентів, залучає їх до занять фізичною культурою і спортом. Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість футболу, в Україні створено систему безперервної футбольної освіти. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя. Актуальність та доцільність використання засобів футболу у навчальному процесі фізичного виховання студентів підтверджується наступним: – футбол розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості людини [9]; – 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 волевих якостей [9]. Футбол – потужний засіб агітації і пропаганди фізичної культури і спорту [5]. Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, виходячи із результатів теоретичного аналізу впливу футболу на формування особистості можна зробити наступні висновки: 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. Це не лише засіб фізичного розвитку студентів, а й засіб вдосконалення та формування важливих якостей особистості – колективізму, свідомої дисципліни, здатності підпорядковувати власні інтереси інтересам колективу, а також потреби в здоровому способі життя. По-друге, важливим аспектом гри у футбол є значний об'єм рухів обумовлений високим емоційним та психологічним рівнем, який являється

важливим фактором, що формує й підтримує зацікавленість до занять з фізичного виховання. Дані результати використання засобів футболу засвідчують вплив на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. Дана проблема має значну перспективу розвитку для майбутніх науковців. Як вже зазначалось, футбол – як засіб підвищення фізичного стану студентів на заняттях залежить від ґрунтового впровадження у програму з фізичного виховання у ВНЗ. Також важливим фактором залишається зацікавлення підопічних підвищенням рухливості й активності позанавчальний час. Тож на даному етапі для тренерів та викладачів дослідження, впровадження, та розвиток футболу як засобу фізичного вдосконалення студентів залишається актуальним та потребує широкого наукового аналізу й систематичного вивчення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біометрія рухових дій людини [Текст] : монографія / М. О. Носко, О. А. Архипов ; [за заг. ред. Архипова О. А.]. – К. : Слово, 2011. – 216 с.
2. Бондарев Д.В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом / Д. В. Бондарев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук.монограф. за ред. С. Єрмакова. – 2006. – № 1.
6. Маляр Е.І. Вплив засобів футболу на рівень функціональної підготовленості студентів-податківців / Е.І. Маляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова – Х., 2007. – № 7. – С. 101-104.
12. Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитномодульної технології. Підручник / Носко М.О., Данілов О.О., Маслов В.М.. – К.: Видавничий Дім "Слово", 2011. – 264 с.