

УДК 796.332.4

Черненко А. Є.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ У ЗВО**

За останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження 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 студентської молоді. Дослідники підкреслюють, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

У сучасних умовах реформування системи освіти в Україні фізична культура є важливим складовим елементом, що формує у студентської молоді основи здорового способу життя, а також сприяє їх успішній професійній адаптації.

Популярним видом фізичної активності як серед студентів, так і загалом серед молоді є футбол. Засоби футболу широко застосовуються для розвитку різних фізичних якостей. Він є важливим елементом навчальних програм з фізичного виховання в освітніх закладах. Проблеми застосування засобів футболу на заняттях фізичним вихованням присвячено багато досліджень. Зокрема, досліджували питання, пов'язані з використанням футболу у фізичному вихованні студентів, вивчали формування психофізіологічних можливостей на заняттях футболом, розглядали питання підготовки збірних команд ЗВО з футболу. У дослідженнях, проведених за кордоном, вивчали різні аспекти занять футболом зі студентами: оцінювали вплив різних видів рухової активності студентів, у тому числі і футболу, на інтенсивність занять, розглядали проблему організації поза навчальних занять футболом із студентами, доведено зацікавленість студентів у регулярній руховій діяльності, характерній для футболу.

Футбол, як командна спортивна гра, більшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку юного спортсмена. Постійно змінюється ігрова ситуація, безперервна боротьба за м'яч пов'язані з найрізноманітнішими рухами і технічно-тактичними діями.

Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, передусім пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним відпочинком. Водночас позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання.

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. 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. Сучасна система підготовки фахівців високого рівня вимагає всебічного вдосконалення системи професійної орієнтації та підготовки, адже не завжди випускники вищих навчальних закладів виявляються готовими до професійної діяльності.

Заняття футболом розширюють можливості естетичного впливу на студентів, розвиваючи у них прагнення до фізичної краси, до творчих проявів, до естетично виправданої поведінки. Сьогодні краса футболу уособлюється не тільки в демонстрації техніки, у виконавській майстерності окремих гравців, в ефективному завершенні ігрових епізодів. Почуття прекрасного викликають і сам процес гри, його композиція, колективізм і взаємодії гравців.

Футбол – потужний засіб агітації і пропаганди фізичної культури і спорту.

Отже, особливо важливо, що великий об'єм рухів у футболі обумовлений високим емоційним фоном, який «являється важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Ось чому детальний аналіз використання засобів футболу в якості базового виду спорту, характеристика його засобів і сполучень з іншими видами спорту, з врахуванням їх «енергоємності» і оздоровчої ефективності, суттєво могла сприяти оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищого педагогічного навчального закладу.