

УДК [37.015.311:796.332]-057.87

Головач А.А.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*У статті теоретично досліджено основи покращення фізичного й культурного розвитку студентів вищих навчальних закладів засобами футболу. Розкрито особливості оптимізації процесу фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів (далі ВНЗ). Проведено роботу з аналізу фізичного стану молодих людей у вищій школі. Обґрунтовані та виділені основні переваги та перспективи впровадження засобів футболу у фізичну підготовку студентів. З'ясовані специфіка засобів футболу та їх вплив на фізичний стан студентів.*

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, спорт, футбол, здоровий спосіб життя, оптимізація, студент.

**Постановка проблеми.** В період реформування системи освіти України фізична підготовка є однією із важливих складових навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів. Вона виховує у студентської молоді основи здорового способу життя та сприяє успішній професійній акліматизації.

Фізичний розвиток – це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, формування постави [9].

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності [11, 12].

Питання вдосконалення змісту, форм і методів фізичної підготовки у ВНЗ на даному етапі залишається актуальним. Тоді як ігрові види спорту для молодого організму людини є цілим комплексом удосконалення фізичного стану та рухової активності молоді [12, 13].

Одним із популярних видів фізичної активності як серед студентів, так і загалом серед молоді є футбол. Футбол – як засіб розвитку фізичних якостей та здібностей широко застосовуються у ВНЗ. Він є невід'ємною частиною навчальних програм із фізичного виховання в освітніх закладах.

Через небажання молодого покоління системно займатися фізичною культурою – зменшується рухливість та погіршується їх фізичне здоров'я [11]. А футбол, як засіб фізичного виховання має вагомий вплив на формування особистості студентів у вищих навчальних закладах [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Велика кількість наукових праць та досліджень присвячено саме використанню та впровадженню засобів футболу на заняттях фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. Питання застосування футболу у фізичному вихованні та підготовці студентів досліджували К. Віхров, А. Васильчук, Є. Маля, Р. Сіренко, вивчали розвиток психофізіологічних властивостей на заняттях Р. Сіренко, розглядали підготовку збірних команд ВНЗ І. Максименко, П. Перепелиця. У закордонних наукових виданнях досліджували різні аспекти занять футболом зі студентами. Вивчали та оцінювали вплив різних видів рухової активності студентів, у тому числі і футболу, на інтенсивність занять, розглядали проблему організації поза навчальних занять із студентами, доведено зацікавленість студентів у регулярній руховій діяльності, характерній для футболу.

**Мета роботи** – охарактеризувати вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** 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

"епіскірос" нагадувала сучасний футбол. Популярною грою у римлян був "гарпастум". Ця гра заохочувалася 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, на настрої. 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 підпорядкувати 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.

### Використані джерела

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. – С. 125-129.

3. Бондарев Д.В. Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами / Д. В. Бондарев // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук.пр. Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 20-23.
4. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно- спортивной деятельности / Н. Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 7-9.
5. Маляр Е.І. Визначення рівня фахової дієздатності студентів-податківців після переважного використання засобів футболу у їх ППФП / Е. І. Маляр // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси, 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 156-161.
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.
7. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник. / Петров О.П. – Кам'янець Подільський: Кам'янець Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. – 128 с.
8. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту / Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с.
9. Шилько В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: дисс...докт. пед.наук: 13.00.08 / Шилько Виктор Генрихович – Томск, 2003. – 488 с.
10. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухово активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. – № 4. – С. 118-123.
11. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія / Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
12. Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник / Носко М.О., Данілов О.О., Маслов В.М.. – К.: Видавничий Дім "Слово", 2011. – 264 с.
13. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М.. – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.

*Holovach A.*

#### THE INFLUENCE OF FOOTBALL ON THE PERSONALITY FORMING AMONG THE STUDENTS AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Football as a team sports game mostly contributes to a student's many-sided physical development. The game situation is constantly changing, the continual struggle for a ball are connected with various movements and technical and tactical actions.*

*At the modern stage of the development of teaching methods and physical development theory football can be considered as a component of physical training at higher educational institutions and as one of the games football is not only the means of students' physical development but it is the means of influence on improving and forming the personality's important qualities – that is the spirit of the group, conscious discipline, the ability to put one's own interests under the group's interests and needs in healthy way of life.*

*The important aspect in football is a great number of movements caused by high emotional and psychological level which is the important factor that forms and keeps up the interest in physical training among students. These factors prove the expedient use of football as the main kind of sports, the characteristics of its means and interaction with other kinds of sports taking into account the energy expenses and healthy efficiency could greatly contribute to the educational process optimizing in physical training among the students at higher educational institutions.*

*This problem has a considerable perspective of development for future scientists. The important factor is the interest in movement and activity increasing after classes. So, at this stage researches, implementation and the development of football as a means of students' physical development is actual for coaches and teachers and require the wide scientific analysis and systematic studying the problem.*

**Key words:** *physical preparation, physical education, physical culture, physical development, sport, football, healthy way of life, optimization, student.*

*Стаття надійшла до редакції 11.09.2016*