

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Петренко І.Г., Петровський В.Р.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

У статті досліджено теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів ВНЗ засобами футболу. Обґрунтовано необхідність оптимізації процесу фізичного виховання студентів ВНЗ. Здійснено аналіз стану питання в теорії та практиці фізичного виховання студентів. Визначено переваги та перспективи використання засобів футболу у фізичному вихованні студентів. Розкриті особливості засобів футболу та їх вплив на організм студентів.

Ключові слова: оптимізація, фізичне виховання, студент, футбол.

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 (О. Фанигіна, 2008, Н. Турчина, 2009; М. Колос, 2010).

Дослідники підкреслюють, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (О. Благій, 2004, С. Канишевський, 2005; О. Малімон, 2009; Ю. Фурман, 2010, Т. Круцевич, 2010). 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. У цьому контексті актуальним питанням є вдосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання у ВНЗ (С. Миколаєнко, 2006).

Популярним видом фізичної активності як серед студентів, так і загалом серед молоді є футбол. Засоби футболу широко застосовуються для розвитку різних фізичних якостей (А. Дулібський, 2001; В. Шамардін, 2002; В. Костюкевич, 2006). Він є важливим елементом навчальних програм з фізичного виховання в освітніх закладах (К. Віхров, 2002; Й. Фалес, 2003; В. Солломоно, 2005). Проблеми застосування засобів футболу на заняттях фізичним вихованням присвячено багато досліджень. Зокрема, досліджували питання, пов'язані з використанням футболу у фізичному вихованні школярів і студентів (К. Віхров, 2002; А. Васильчук, 2006; Є. Маляр, 2007; Р. Сіренко, 2008), вивчали формування психофізіологічних можливостей на заняттях футболом (Р. Сіренко, 2006), розглядали питання підготовки збірних команд ВНЗ з футболу (І. Максименко, 2002; П. Перепелиця, 2006). 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.

Не дивлячись на особливу популярність футболу серед студентів, причому як серед юнаків, так і серед дівчат, та наявність наукових досліджень в області футболу (С. Андреев, 1989; В. Кравцов, 2002; А. Поляков, 2002; А. Смірнов, 1997), потрібно зазначити, що в силу об'єктивних і суб'єктивних

причин футбол, як ефективний засіб підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та підтримання постійного інтересу до занять, не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Мета роботи – розкрити теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу.

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 (О. Фанигіна, 2008, Н. Турчина, 2009; М. Колос, 2010).

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 (В. Платонов, 2006; Т. Круцевич, 2010). Водночас позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання (С. Канишевський, 2008; М. Дутчак, 2011).

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 (М. Булатова, 2007; В. Кашуба, 2010). Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, не пов'язаних з означеною активністю, реальність її систематичної реалізації визначається виключно відповідною мотивацією студентів (Т. Браун, Л. Декерс, 2007; Г. Єдинак, 2011).

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 (Є. Маляр, 2010, Л. Пилипей, 2011).

Доведено доцільність використання засобів і методів фізичного виховання у підвищенні фізичного стану студентів (С. Халайджі, 2006; А. Кривенко, 2007; О. Фанигіна, 2008). Розробляються нові підходи до організації проведення занять з фізичного

виховання. Так, на підставі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я студентів (Л. Долженко, 2009) запропоновано диференційований підхід до розподілу їх на групи для занять фізичним вихованням; обґрунтовано концепція клубної форми організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі (С. Королінська, 2007), що враховує фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також наявну матеріально-технічну базу. Аналізуючи стан фізичного здоров'я студентів, українські фахівці (В. Романенко, 2005; С. Канішевський, 2007; Є. Захаріна, 2008, В. Гуменний, 2010, Т. Круцевич, 2010) стверджують, що серед більшої частини молоді не сформовано потребу піклуватися про власне здоров'я.

На думку ряду вчених (М. Віленський, 1994; Л. Лубишева, 2001; В. Столяров, 2010), для ефективного використання цінностей фізичної культури і спорту в цілях подолання кризової ситуації необхідно забезпечити різноманітність форм і варіативність змісту фізичного виховання, що дозволяють організовувати рухову активність студента співвідносно ціннісним орієнтаціям, інтересам, потребам. Як оптимальних засобів оздоровчо-кондиційної тренування, здатних надати комплексний вплив на організм займаються, зокрема на їх функціональний стан і психічну сферу, рекомендовані заняття футболом.

Футбол – це одне з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я широких верств населення. Гра займає провідне місце в загальній системі фізичного виховання.

Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прикладів гри з виникненням незліченних комбінацій, широкі можливості для єдиноборств з проявом сили, спритності, витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [1, с. 3].

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 футболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом з тим гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу [7, с. 56].

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.

Сучасний футбол відрізняється складністю і різноманітністю технічних прийомів. Систематичне заняття футболом, участь у змаганнях з цього виду спорту надають всебічний вплив на майбутніх футболістів: вдосконалюється функціональна діяльність їх організму, забезпечується нормальний фізичний розвиток. Заняття спортом сприяє також вихованню цілого ряду позитивних якостей і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повагу до партнерів або суперникам в іграх, свідомої дисципліни, активності, почуття відповідальності, пунктуальності, спортивної етики [8, с. 48].

В процесі ігрової діяльності необхідно опанувати складною технікою і тактикою, розвивати фізичні якості; долати втому, біль; виробляти стій-

кість до несприятливих умов зовнішнього середовища; строго дотримувати побутовий і спортивний режим і т.д. Все це сприяє вихованню вольових рис характеру: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності.

Заняття футболом розширюють можливості естетичного впливу на студентів, розвиваючи у них прагнення до фізичної краси, до творчих проявів, до естетично виправданої поведінки [4, с. 9]. 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 взаємодія гравців.

Ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм студентів, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички [5, с. 156]. Цілолітні заняття футболом в самих різних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартуванню, підвищують опірність до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму. При цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання побутового, трудового, навчального та спортивного режимів. Це багато в чому сприяє формуванню здорового способу життя, досягненню творчого довголіття. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять футбол ефективним засобом активного відпочинку.

Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним і атлетичним можливостям займаються футболом швидше і успішніше освоюють життєво важливі рухові вміння та навички, в тому числі і трудові [7, с. 54]. У тренуванні по іншим видам спорту футбол часто використовується в якості додаткового засобу. Гра в футбол (або його елементи) служить хорошим засобом не тільки загальної фізичної підготовки. Прояв максимальних швидкісно-силових можливостей і вольових зусиль, широкого тактичного мислення дозволяє удосконалювати багато спеціальні якості, необхідні в різних видах спорту.

Футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді [4, с. 7; 7, с. 55]. Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її 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 [1, с. 3].

Педагогічну оцінку малому футболу дає С.М. Андреев (1989), що один з перших оцінив заслуги цієї гри.

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, використовуваних в грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети [7, с. 55]. Технічні прийоми – це засіб ведення гри. Вони дуже різноманітні. В процесі гри футболісту доводиться виконувати як складно-координаційні (удари по м'ячу головою в падінні, удари через себе в падінні, удари з літа і т.д.), так і найпростіші прийоми з м'ячем (зупинка м'яча ногами і тулубом, удари по м'ячу ногами, ведення м'яча, вкидання і т.д.). Тому заняття футболом сприяють як фізичному, так і моральному розвитку студентів, дають можливість постійно розвивати і вдосконалювати роботу м'язового апарату, серцево-судинної систе-

ми, нервової системи, підвищувати загальну тренуваність юного спортсмена Командний характер гри і високий технічно-тактичний рівень сучасного футболу висуває підвищені вимоги до всіх сторін психіки вихованців секції. Футбол виховує не тільки силу, швидкість, спритність, але і мужність, волю до перемоги, почуття колективізму [7, с. 56].

Доцільність переважного використання засобів футболу у процесі фізичного виховання студентів підтверджується наступним:

- футбол розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості людини [8, с. 44];

- систематичні заняття футболом розширюють функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів, вдосконалюються координаційні та адаптаційні здібності [8, с. 45];

- 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 факто-

ром для розвитку стійкості до профшкідливостей у професійній діяльності [8, с. 45].

- 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 вольових якостей [6, с. 102].

Футбол – потужний засіб агітації і пропаганди фізичної культури і спорту [4, с. 8].

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.

Список літератури:

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02 / А. Г. Васильчук. – Львів, 2007. – 19 с.
2. Бондарев Д. В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом / Бондарев Д. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. С. Єрмакова. – 2006. – № 1. – С. 125-129.
3. Бондарев Д. Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами / Дмитрий 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 // 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 ШПФП // 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 // 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. Оксьом П. М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, О. В. Шумаков // Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр. V Всеукр. наук. – практ. конф. – Львів, 2007. – С. 54-58.
8. Шилько В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: дисс...докт. пед.наук. – Томск, 2003. – 488 с.
9. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової 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.

Петренко И.Г., Петровский В.Р.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

Аннотация

В статье исследованы теоретические основы оптимизации процесса физического воспитания студентов вузов средствами футбола. Обоснована необходимость оптимизации процесса физического воспитания студентов вузов. Осуществлен анализ состояния вопроса в теории и практике физического воспитания студентов. Визначено преимущества и перспективы использования средств футбола в физическом воспитании студентов. Раскрыты особенности средств футбола и их влияние на организм студентов.

Ключевые слова: оптимизация, физическое воспитание, студент, футбол.

Petrenko I.G., Petrovsky V.R.

Pereyaslav-Khmelnitsky State Pedagogical University named after Grigory Skovoroda

THEORETICAL BASIS OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BY MEANS OF FOOTBALL

Summary

This article explores the theoretical basis of optimizing physical education of university students by means of football. The necessity of optimizing physical education students. The analysis of the issue in the theory and practice of physical education studentiv. Vyznachenno advantages and prospects of the use of football in physical education students. The features means football and their impact on the students.

Keywords: optimization, physical education, student, football.