

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБОМ ГРИ У ФУТБОЛ

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF FOOTBALL

Проведено аналіз наукових підходів до створення позитивних емоцій із метою пошуку шляхів покращення стану здоров'я та підвищення фізичної працездатності майбутніх кваліфікованих фахівців. Визначено зв'язок хорошого фізичного стану із задоволенням власним життям і позитивними емоціями, нормальною самооцінкою. Виявлено вплив занять фізичними вправами на створення позитивних емоцій у студентів та, як наслідок, на покращення їх здоров'я. Розкрито необхідність оздоровчого напрямку занять фізичним вихованням. Проведено дослідження, яке демонструє позитивний вплив занять фізичним вихованням на загальний психофізіологічний стан студента.

Ключові слова: позитивні емоції, негативні емоції, настрої, заняття фізичними вправами, оздоровчий вплив, емоційний стан, психофізіологічний стан, емоційне здоров'я.

Проведен анализ научных подходов к созданию положительных эмоций с целью поиска путей улучшения состояния здоровья и повышения физической работоспособности будущих квалифицированных специалистов. Определена связь хорошего физического состояния с удовлетворением жизнью и положительными эмоциями, нормальной самооценкой. Выявлено влияние занятий физическими упражнениями на создание положительных эмоций у студентов и, как следствие, на улучшение их здоровья. Рас-

крыта необходимость оздоровительного направления занятий физическим воспитанием. Проведено исследование, которое демонстрирует положительное влияние занятий физическим воспитанием на общее психофизиологическое состояние студента.

Ключевые слова: положительные эмоции, негативные эмоции, настроение, занятия физическими упражнениями, оздоровительное воздействие, эмоциональное состояние, психофизиологическое состояние, эмоциональное здоровье.

The analysis of scientific approaches for creating positive emotions is conducted in order to find ways to improve the health and improve the physical capacity of future qualified specialists. The connection of a good physical state with satisfaction of life and positive emotions, normal self-esteem is determined. The influence of physical exercises on the creation of positive emotions of students and, as a consequence, on improving their health. The necessity of health-improving direction of physical education training is revealed. A study was conducted that demonstrates the positive impact of physical education on general psychophysiological state of the student.

Key words: positive emotions, negative emotions, mood, physical exercise, health effect, emotional state, psycho physiological state, emotional health.

УДК 159.942.5+613.6.01+37.011.3

Щекотиліна Н.Ф.,

викладач кафедри фізичного виховання
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Павлюк А.,

студент III курсу соціально-
гуманітарного факультету
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Щекотилін Г.А.,

тренер
футбольного клубу «Чорноморець», У – 15

Постановка проблеми в загальному вигляді. Прагнення України увійти в Європейську співдружність країн та в Європейський Союз неможливе без суттєвого покращення якості життя населення. Водночас від якості життя залежить якість трудового потенціалу, а отже, і перспективи розвитку держави.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Кожна людина прагне бути здоровою, успішною, почуватися в безпеці та досягти вершин у своєму житті. Однак на шляху до цього в останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів, що зумовлено насамперед чинниками соціально-економічного й спадкового характеру, обтяженням навколишнього середовища, нездоровим і малорухливим способом життя, низьким рівнем загальної фізичної підготовленості. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що зумовлює особливу соціальну значущість збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді.

На сьогодні пріоритетним завданням вищої освіти є формування нової генерації фахівців, здатних на основі інтеграції загальнолюдських і професійних цінностей реалізовувати в професії індивідуальний спосіб життєдіяльності, орієнтуватися на сучасні технології, напрацьовувати власну стратегію професійної діяльності, реально оцінювати свої можливості та нести відповідальність за результати своєї праці.

Відповідно, актуальною проблемою для педагогічної теорії й практики є формування професійно значущих якостей особистості майбутнього фахівця, спрямоване насамперед на створення передумов для виходу студента на оптимальну траєкторію власного професійного розвитку. Сучасний етап розвитку нашого суспільства відкриває великі можливості для формування гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості, яка поєднала б у собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість.

Фізичний розвиток проявляється в таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна із цих характеристик сприяє зміцненню здоров'я. Сучасна сфера рекреаційно-оздоровчої діяльності являє собою

досягнення більших результатів рухової підготовленості на основі реалізації нових підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, що відповідає індивідуальним особливостям кожного, хто займається.

Фізичне виховання – це рекреаційно-відновлювальна дисципліна, яка являє собою безперервний навчально-виховний процес, у ході якого вирішуються завдання всебічного фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішного навчання студентів, формування в них організаторських та інструкторських умінь і навичок із подальшим їх використанням у майбутній професійній діяльності.

Залучення до спорту й фізичної культури забезпечує людині фізичне загартовування, виховує спритність, чіткість і швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття колективізму. Повноцінний фізичний розвиток студентів можливий лише за комплексного використання засобів фізичного виховання, зокрема природних факторів, гігієнічних заходів і фізичних вправ [2; 3].

Чільне місце у всебічному фізичному розвитку студентів відводиться спортивним іграм: баскетболу, футболу, волейболу тощо.

Футбол посідає важливе місце серед інших засобів фізичного виховання та ускладнюється від курсу до курсу через введення додаткових завдань і більш складних способів виконання. Ця гра належить саме до тих видів спорту, які сприяють всебічному фізичному розвитку й водночас висувають значні вимоги до організму. Рухові дії, які виконуються на свіжому повітрі, здійснюють великий оздоровчий вплив, оскільки сприяють зміцненню нервової системи та рухового апарату, покращенню обміну речовин, функціональній діяльності всіх систем організму.

Футбол як соціальне явище не проходить повз біологічну зміну природних можливостей студентів. Розширюючи діапазон спроможностей їхнього організму, він сприяє розвитку здібностей, подоланню великих фізичних напружень. Ця гра формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою й спортом.

Сучасний футбол – це швидка та дуже жорстока гра. Необхідно постійно вступати в силову боротьбу за м'яч як на футбольному газоні, так і в повітрі, швидко виконувати складні технічні прийоми на обмеженому просторі задля протидії супернику. Для цього необхідно володіти необхідними силовими, швидкісно-силовими якостями, еластичними та міцними зв'язками, сильними м'язами, високою координацією рухів і швидким тактичним мисленням.

У футболі вдосконалюються навички більшості основних рухів, які сприятливо впливають

на фізичний розвиток і працездатність студента, а також створюються сприятливі умови для виховання позитивних морально-вольових рис студентів. Така гра привчає долати егоїстичні спонукання, виховує витримку, необхідність приймати швидкі й розумні рішення, правильно їх реалізовувати в грі, сприяє вихованню впевненості, рішучості. Під час гри студент завжди має можливість випробувати свої сили та переконатися в успішності дій [1; 4].

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

Великий обсяг рухів у футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять із фізичного виховання.

Для навчання гри у футбол використовуються найрізноманітніші дії з м'ячем, що забезпечує необхідне фізичне навантаження на всі групи м'язів студента. Емоційність, динамічність, різноманітність дій та ігрових ситуацій у футболі приваблюють студентів до цієї гри.

Навчання студентів основним прийомам володіння м'ячем в ігрових ситуаціях повинне мати на меті досягнення сприятливого фізичного розвитку й різнобічної рухової підготовленості, а також ознайомлення з футболу у доступній формі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

С.Н. Андреев, В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний, В.С. Келлер, В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, В.М. Платонов, М.М. Булатова, О.В. Соломонко, Ж.О. Цимбалюк, Ф.Н. Должко, А.В. Козлов, О.С. Лідо та інші фахівці вказують на необхідність гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних засобів, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості. Саме в спортивних іграх молодь отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати й затвердити себе, отримати безліч радісних емоцій і переживань.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Однак сучасні наукові дані свідчать про те, що ефективність навчально-тренувального процесу може бути досягнута тільки в тому разі, якщо враховуються всі види підготовки, а високий рівень досягнень у спорті зумовлює необхідність постійного їх удосконалення. Фізична підготовка в спорті, зокрема й у футболі, повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця в змагальній діяльності [1; 3].

Метою статті є аналіз теоретичних основ оптимізації процесу фізичного виховання засобами гри у футбол та розкриття особливостей розвитку фізичних якостей студентів під час занять футболом.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки; це та частина підготовки людини, яка спрямована на зміцнення її органів і систем, підвищення розвитку рухових здібностей (силових, швидкісних, координаційних, витривалості та гнучкості) з одночасним покращенням вольових якостей і вдосконаленням техніки виконання різних вправ. Фізична підготовка є базовою, тому її побудову необхідно організувати з урахуванням індивідуальних особливостей молодого організму, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі [2; 3].

Заняття футболом сприяють розвитку швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтації в просторі. Загалом усі ігри з м'ячем розвивають відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські відносини, засновані на співпраці та взаємодопомозі. Вони вимагають витримки, рішучості, сміливості. Студенти вчать управляти своїми рухами в різних ігрових умовах і ситуаціях. Успішність гри спортсмена значною мірою залежить від того, наскільки швидко він реагує на дії суперника та партнера по команді, реалізує власні практичні задуми. Звідси й виникає особлива важливість удосконалення здатності футболіста до швидких і раптових дій [5].

Головне завдання процесу навчання – оволодіння руховими навичками й спеціальними знаннями. Студенти вивчають правила гри, техніку та тактику дій, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Під тренуванням варто розуміти спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно корисної діяльності.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом тренування за рахунок підбору найбільш ефективних засобів тренування.

Метою тренування є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я тих, хто займається іграми, набуття ними техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей.

Підготовка до участі в змаганнях здійснюється в межах спеціально організованого навчально-тренувального процесу. Його головне призначення – забезпечити розв'язання завдань фізич-

ного виховання за допомогою обраного виду спорту, зокрема футболу. Кожний гравець має бути підготовлений так, щоб повністю оволодіти технікою й тактикою гри та вміти проявити їх, якщо змога, на найвищому рівні. Це вимагає оволодіння спортсменом досить складним комплексом знань, умінь і навичок, що характеризується як «уміння грати». Із цього постає зрозуміла педагогічна спрямованість навчально-тренувального процесу – навчання й виховання та вдосконалення й тренування.

Зміст навчально-тренувального процесу складають різні вправи, за допомогою яких розв'язуються поставлені завдання. При цьому з підвищенням спортивної майстерності гравців зміст тренування змінюється, різнобічні засоби використовуються в різних пропорціях, одні вправи замінюють іншими.

Процес опанування спортивної гри складається з трьох етапів:

1) попередній етап, що забезпечує створення обов'язкових передумов (попереднє загальне знайомство з грою, виховання інтересу до вивчення гри);

2) початкове навчання, у процесі якого засвоюються елементарні знання й навички, розвиваються необхідні рухові якості;

3) удосконалення, що забезпечує послідовне зростання спортивної майстерності та досягнення кожним гравцем і командою загалом значних спортивних результатів.

Фізична підготовка спортсменів складається із загальної та спеціальної. Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності гравців. Оптимально побудований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і пропорційний розвиток різних рухових якостей.

Високі показники рівня загальної фізичної підготовленості є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей та ефективної роботи з удосконалення інших складників підготовленості спортсменів (технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки). Загальна фізична підготовка відрізняється від спеціальної тим, що охоплює широке коло різних видів рухової діяльності.

При цьому між різними руховими навичками, як і між фізичними якістьями, може існувати позитивний чи негативний зв'язок. Саме тому загальну фізичну підготовку будують так, щоб використати можливість позитивних взаємодій між ними, виключити негативний вплив на спеціалізацію, обираючи такі засоби, які найбільшою мірою забезпечують розвиток окремих якостей.

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціо-

нальних можливостей, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовленість сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій та психічної готовності гравців до досягнення високої спортивної форми. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, стрибучості, гнучкості, витривалості.

Для вирішення цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для них координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні й рухливі ігри, окремі вправи з інших спортивних ігор.

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на загальній руховій підготовленості гравців. Тому до неї необхідно переходити лише після досягнення гравцями достатнього рівня загального фізичного розвитку. Найбільшого ефекту досягають завдяки використанню взаємопов'язаного методу розвитку фізичних якостей разом з удосконаленням координації рухів.

Схожий характер рухової діяльності в більшості спортивних ігор дає змогу позначити головні характерні особливості вправ, які використовуються для спеціальної фізичної підготовки, зокрема:

- максимальна або близька до неї інтенсивність;
- комплексний характер прояву фізичних якостей у швидкісно-силовому режимі, наближеному до умов ігрової діяльності, у поєднанні з технікою, тактикою та проявом психічних якостей;
- змінний характер діяльності різної тривалості;
- переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення.

Під час розвитку спеціальних фізичних якостей варто пам'ятати про те, що в кожній вправі необхідно умовно виділяти техніку її виконання (вихідне положення, напрям, амплітуду й ритм руху тощо), а також визначити, як проявляються при цьому сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, уміння розслаблятися та інші якості.

З'ясовано, що ефект швидкісно-силової підготовки залежить від гальмувально-збудливого стану центральної нервової системи. Тому під час розвитку цих якостей необхідно враховувати вплив стомлення. Таким чином, високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей забезпечує більш ефективно вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу й дихання, покращує функціонування центральної нервової системи [1; 5].

На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково розв'язуються різні завдання.

Головні завдання навчально-тренувального процесу у футболі є такими: а) зміцнення здоров'я

та підвищення працездатності на основі різнобічного гармонійного розвитку; б) опанування спеціальними знаннями, уміннями й навичками; в) виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально-вольових якостей та спеціальна підготовка для досягнення високих результатів; г) подальше підвищення спортивної кваліфікації. Розв'язання цих завдань здійснюється за допомогою організації, змісту й методики проведення занять і змагань.

Досягнення високих спортивних результатів визначається рівнем підготовленості гравців і команд. Комплексний характер дій футболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки. Вона складається із самостійних, проте тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної, суддівської. Усі ці види підготовки визначають структуру навчально-тренувального процесу. Його основою є теоретична, організаційно-методична та суддівська підготовка, їх призначення полягає в набутті спеціальних знань і вмінь, необхідних для проведення занять та змагань.

Виховання високих морально-вольових рис характеру й розвиток спеціальних психологічних якостей здійснюються в процесі психологічної та морально-вольової підготовки. Фізична підготовка є необхідною основою для проведення й подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок і вмінь.

Центральне місце в структурі навчально-тренувального процесу посідає техніко-тактична підготовка, під час якої вивчаються й удосконалюються спеціальні ігрові прийоми. Ігрова та змагальна підготовка футболістів є зразком системності у взаємозв'язку фізичних якостей і техніко-тактичних дій.

Взаємозв'язок сторін підготовки потребує цілеспрямованого впливу, значення якого є таким великим, що в тренувальному процесі футболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ – інтегральну (суцільну) підготовку. Інтегральна підготовка являє собою систему тренувальних вправ, які сприяють прояву максимальних тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та всіх інших видів підготовки в суцільній ігровій і змагальній діяльності футболістів.

Названі види підготовки обов'язково входять до навчально-тренувального процесу з футболу, однак залежно від контингенту тих, хто займається, представлені в різних співвідношеннях. Так, у заняттях зі студентами збільшується частка фізичної підготовки, що забезпечує найбільш повноцінний розвиток молодого організму, натомість у командах кваліфікованих футболістів головну увагу приділяють техніко-тактичній підготовці

та участі в змаганнях. Проте в обох випадках необхідно вирішувати в комплексі завдання виховання й фізичного вдосконалення.

Навчально-тренувальний процес не варто зводити лише до досягнення високих спортивних результатів, оскільки це неодмінно призведе до звуження його змісту та втрати освітнього, виховного, а іноді й оздоровчого ефекту [3; 4].

Висновки. Підсумовуючи все вищесказане, можна зробити висновок, що футбол виховує не тільки силу, швидкість, спритність, а й мужність, волю до перемоги, сміливість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму, почуття відповідальності, взаєморозуміння, готовності до взаємодопомоги. Він розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості людини; сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму та розширенню адаптаційних можливостей, а також розвитку певних особливостей зорових сприймань, спостережливості, уваги, уяви, мислення, емоційної стійкості й вольових якостей.

Заняття футболом сприяють як фізичному, так і моральному розвитку студентів, дають можливість постійно розвивати й удосконалювати роботу м'язового апарату, серцево-судинної системи,

нервової системи, удосконалювати координаційні та адаптаційні здібності, підвищувати загальну тренованість молодого організму.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 7–9.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 ч. Черкаси, 2006. Ч. 1. 420 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. К.: Олімпійська література, 2005. 193 с.
5. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць / за ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. № 4. С. 118–123.