

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

УДК 378:796.323.2:355.01:004

*Воробйов О. В., старший викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У контексті зниження рівня фізичної активності серед студентської молоді особливої актуальності набуває впровадження в освітній процес видів рухової діяльності, які є не лише ефективними, а й цікавими для здобувачів освіти. Футбол як командна гра має значний потенціал для фізичного, психічного, соціального та морального розвитку студентів. Його систематичне використання у процесі фізичного виховання сприяє формуванню здорового способу життя, вихованню вольових якостей, розвитку комунікативності та стійкості до стресів [1].

Вибір форм рухової активності у закладах вищої освіти має ґрунтуватися як на суспільному запиті, так і на особистісних уподобаннях студентів. Це визначає необхідність науково обґрунтованого вдосконалення організації фізичного виховання у ЗВО. Серед найпопулярніших видів спортивної діяльності молоді виокремлюється футбол, який активно впроваджується в освітній процес як у вищих, так і в закладах середньої та професійної освіти.

Футбол є ефективним засобом розвитку базових фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координації, а також сприяє формуванню морально-вольових якостей у студентів [2]. Навчально-тренувальні заняття з футболу зазвичай проводяться на відкритому повітрі, що позитивно впливає на фізичне загартування та адаптаційні можливості організму.

Футбол забезпечує унікальну динаміку навантаження, що змінюється залежно від ігрових епізодів, дозволяючи поєднувати аеробну та анаеробну роботу. Це сприяє розвитку серцево-судинної витривалості, м'язової сили, швидко-силових якостей і координації рухів. У контексті освітньої діяльності футбол також виконує психотерапевтичну функцію: знижує рівень тривожності, емоційного напруження, сприяє збереженню психічного здоров'я студентської молоді.

Одним із основних завдань викладача фізичного виховання є навчання студентів техніці та тактиці гри у футбол з метою формування в них навичок самостійних занять цим видом спорту в майбутньому [3]. Однак

реалізація цього завдання ускладнюється обмеженим обсягом навчального часу та складністю технічних прийомів, характерних для футболу. У зв'язку з цим доцільним є застосування інноваційних методичних підходів: поетапне навчання техніко-тактичним діям, моделювання ігрових ситуацій, використання відеоаналізу та мультимедійних засобів.

Професійна підготовка сучасного фахівця повинна поєднувати високий рівень освіченості, фізичної підготовленості та культури здорового способу життя. Футбол, як командна спортивна гра, забезпечує всебічний фізичний розвиток, тренує функціональні системи організму, сприяє вихованню таких якостей, як колективізм, взаємоповага, дисциплінованість і відповідальність [4].

У процесі занять футболом студенти опановують складні техніко-тактичні дії, розвивають рухові навички, навчаються долати фізичні та емоційні труднощі, адаптуються до зовнішніх чинників, формують волевільні риси характеру, а також звички до дотримання режиму. Усе це сприяє формуванню здорового способу життя та створює умови для професійної витривалості й творчого довголіття.

Крім фізичних і психоемоційних ефектів, футбол має й естетичне значення – гра формує почуття краси рухів, прагнення до досконалості, гармонії в поведінці. У змагальному та тренувальному процесі активізуються когнітивні та тактичні здібності, які також важливі для інших видів спорту, де футбол може використовуватися як додатковий засіб загальної фізичної підготовки.

З огляду на сучасний стан здоров'я студентської молоді, знижену рухову активність та мотивацію до занять фізичними вправами, впровадження футболу в освітній процес постає як один із дієвих шляхів модернізації фізичного виховання у ЗВО. Його виховна, соціальна та оздоровча функції сприяють комплексному розвитку особистості, формуванню національної системи безперервної футбольної освіти та підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців.

Заняття футболом сприяють профілактиці гіподинамії, поліпшенню постави, укріпленню опорно-рухового апарату та підтримці нормальної маси тіла. У процесі тренувань студенти розвивають навички самоорганізації, тайм-менеджменту та вміння взаємодіяти в команді, що є важливими складовими сучасної фахової підготовки.

Футбол як засіб фізичного виховання є потужним інструментом всебічного розвитку студентів. Його впровадження у навчальний процес сприяє підвищенню фізичної підготовленості, формуванню морально-вольових якостей, загартуванню організму, розвитку командної взаємодії, творчості та відповідальності. В умовах освітніх трансформацій футбол стає не лише спортивною дисципліною, а й важливим компонентом формування здорового способу життя та професійної самореалізації

молоді. Його потенціал має бути використаний повною мірою у рамках модернізації фізичного виховання в системі вищої освіти.

Література:

1. Матвієнко М. І., Качалов О. Ю., Новицький Ю. В. Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. Вип. 3К (188). С. 207–212.

2. Анікеєнко Л. В., Білоконь В. П., Дакал Н. А. Футбол як базовий засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: Вид-во УДУ імені М. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 21–25.

3. Балбенко С. Ю. Виховання в студентів інтересу до занять фізичною культурою / Фізичне виховання дітей і молоді. К., 2023. 402 с.

4. 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, 2022. № 4. С. 118–123.

УДК 796.01.09:159.944]:001.891

*Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
Національний університет*

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРІЯ ПОДОЛАННЯ КРИТИЧНИХ СПОРТИВНИХ СИТУАЦІЙ В НАУЦІ

Феномен подолання критичних спортивних ситуацій пов'язують з надситуативною активністю, з пошуковою активністю, з опірністю, із смислопородженням, з творчою поведінкою; з витривалістю (життестійкістю). Боротьба, зусилля, напруга як види подолання є основними складовими спортивного життя спортсмена.

Можна з упевненістю стверджувати, що найбільш важливі події в спорті багато в чому залежать від зусиль, що здійснюються. З нашої точки зору, парадигма подолання критичних спортивних ситуацій відкриває можливості формування психологічних знань навколо одного, головного та єдиного поняття – «подолання критичних спортивних ситуацій». Аналіз психічної активності з подолання спортивних просторово-часових і фізичних перешкод дозволяє зрозуміти виникнення багатьох психічних явищ у спорті, закономірності розвитку та функціонування психіки на одному базовому явищі – феномені подолання критичних спортивних ситуацій.