



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

УДК 378.4:796.332

doi: 10.20998/2227-6890.2022.1.15

О.В. БІЛОУС, Д.С. КОБЦЕВ

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ СЕКЦІЇ ФУТБОЛУ В НТУ «ХПІ»

Стаття присвячена розробці комплексу заходів для підвищення рівня фізичної культури студентської молоді на прикладі секції футболу; доведено, що підвищення рівня фізичної культури населення є необхідним етапом у формуванні здорової нації. Стаття націлена саме на студентів, так як студенти будуть у найближчому майбутньому формувати нашу державу, працюючи та виховуючи дітей. Розроблено тренувальний комплекс для застосування на заняттях фізичною культурою студентів у секції футболу. Надано рекомендації щодо створення та функціонування наукового гуртка в рамках студентських занять. Наведено переваги включення до занять бесід із відомими футболістами як для самих студентів, так і для закладів вищої освіти в цілому. Запропоновано інтеграцію міжкультурної комунікації в рамках студентських занять. Наведено перелік необхідного інвентарю для цікавих вправ на тренуванні. Стаття може бути корисною для формування занять у секціях і з інших видів спорту, при заміні блоку футбольних вправ на блок вправ, притаманних обраному виду спорту.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, студентська молодь, футбол, тренування, програма тренувань, науковий гурток, тренувальні вправи.

O.V. BILOUS, D.S. KOBTSEV

DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE FOR YOUTH STUDENTS ON THE EXAMPLE OF THE FOOTBALL SECTION AT NTU "KhPI"

The article is devoted to the development of a complex of measures to increase the level of physical culture of student youth on the example of the football section. To increase the level of physical culture of the population is necessary in the formation of a healthy nation. The article is aimed specifically at students, as students will in the near future create our country by working and bringing up children. A training complex for use in physical education classes of students in the football section is developed in the article. Recommendations on the creation and functioning of a scientific circle as part of student classes are given. The advantages of including conversations with famous football players in the classes for the students themselves and for universities as a whole are given. The integration of intercultural communication within the lessons of students is proposed. The list of the necessary equipment for interesting training exercises is given. The article can be useful for the formation of classes in sections in other types of sports, when replacing a block of football exercises with a block of exercises specific to the chosen sport.

Key words: physical culture, sport, health, student youth, football, training, training programs, scientific circle, training exercises.

Постановка проблеми. Згідно з Постановою кабінету міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» [1], визначено ряд проблем та причини їх виникнення за напрямками державної політики у сфері фізичної культури і спорту. Підґрунтям для створення державної стратегії розвитку стало те, що згідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу. Рівень здоров'я українців потребує покращення. На рівень здоров'я впливає образ життя,

розвиток медицини, екологія, спадковість. Відомо, що від образу життя залежить до 55 % рівня нашого здоров'я (згідно даних ВОЗ). Заняття фізичною культурою та спортом вносять вагомий внесок у спосіб життя. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на різні хвороби, підвищують фізичні сили, збільшують рівень емоційної стійкості, зменшують тягу до шкідливих звичок, сприяють гармонійному розвитку людини. Для підвищення рівня здоров'я населення важливо підвищувати рівень фізичної культури. Дана стаття присвячена розробці комплексу заходів для

підвищення рівня фізичної культури студентської молоді, як одного з вагомих класів суспільства, який буде будувати майбутнє країни на робочих місцях та під час виховання дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Багато дослідників направляють свою увагу до розвитку футболу, розглядаючи різні складові гри. Так, у дослідженні К. Хаїт розглядаються та аналізуються особисті життєві історії та спортивний шлях людей, які досягли висот у футболі [2]. У роботі Г. Балазі аналізується інформація, яка дає зрозуміти як один з найвідоміших гравців (Мессі) став генієм футболу [3]. Авторами Д. Кіркендалл та А. Сеєрс розглядаються фактори, що дають зрозуміти, завдяки чому анатомічно певні футболісти мають навички, які вони ефективно використовують у футболі [4]. Аналізується як максимально правильно з різних точок зору побудувати тренувальні заняття для футболістів різного амплуа [5]. Група дослідників В. Костюкевич, С. Гудима, О. Перепелиця, В. Поліщук показує, що у футболі є багато різних способів його викладання та кожен із них дає різний результат як у досягненнях, так і у процесах відновлення [6]. У роботах В. Губи та А. Лексакова аналізуються теорії та методики футболу, наводиться приклади застосування цих теорій та методик у світі футболу та показується, що саме краще за все застосовувати у футболі [7]. Демонструється чому саме техніка та розуміння гри так потрібні футболістам [8]. Розбирається користь додавання до тренувань у футболі певних ігор, які тренують фізичні якості та стимулюють розум на подальші звершення [9]. Але на даний час немає системного підходу саме до розвитку студентського футболу, що враховував би потреби та можливості саме цієї версти гравців та сприяв би підвищенню рівня фізичної культури в цілому, розробці якого і присвячена дана робота.

Мета статті – розробити комплекс заходів для підвищення рівня фізичної культури студентської молоді на прикладі студентської секції футболу.

Виклад основного матеріалу. Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року», проблемами, що потребують розв'язання у сфері фізичної культури і спорту, є:

1) недосконала система взаємовідносин між державою та суб'єктами цієї сфери, що перешкоджає розвитку та популяризації фізичної культури та спорту;

2) відсутність належних умов для розвитку спорту вищих досягнень;

3) відсутність привабливої і доступної інфраструктури для регулярних занять населення фізичною активністю і спортом, застаріла матеріально-технічна база комунальних та державних інфраструктурних об'єктів;

4) невідповідність стану цифровізації сфери вітчизняного спорту і фізичної культури сучасним тенденціям розвитку спорту у світі та неможливість

виконання актуальних завдань існуючими методами без використання інформаційних технологій;

5) відсутність умов для визначення потреб, ведення обліку, стандартизованих вимог до професій, підготовки та професійного зростання фахівців, які здійснюють заходи з фізичної культури і спорту.

Наслідками цих проблем є: нездоровий та пасивний спосіб життя вагомої частини населення України, недоступність для інвалідів спортивної інфраструктури через майже повну її відсутність, велика кількість допінгу у наших спортсменів, що псує імідж країни, відсутність розвитку сфери.

Основними цілями вирішення цих проблем є:

1) свідомі та регулярні заняття українців фізичною культурою і спортом;

2) формування України як спортивної держави, що належить до групи передових країн, де створено умови та можливості для ефективної підготовки спортсменів світового рівня; визначення важливості орієнтації на олімпійські, неолімпійські види спорту та види спорту осіб з інвалідністю;

3) доступність для кожної людини, зокрема, осіб з інвалідністю, розгалуженої мережі спортивної інфраструктури світового рівня;

4) можливість подолання наявних викликів у сфері фізичної культури і спорту шляхом прийняття цифрових інформаційних рішень;

5) наявність ефективної системи забезпечення сфери фізичної культури і спорту фахівцями відповідної кваліфікації з мотивацією до результативної роботи.

Робота заснована на розгляді футбольної секції Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»).

Вагомий внесок в розвиток фізичної культури на державному рівні вносять вищі заклади освіти, а саме – заняття фізичною культурою в рамках обов'язкового предмету для студентів. Однією з найпоширеніших секцій у студентської молоді є секція футболу.

Футбол є однією з найвідоміших спортивних ігор у світі. Це гра, що розвиває людину всебічно – і фізичну складову, й емоційну, й соціальну. Футбол популярний серед різних верст населення, у тому числі, у студентській молоді. До студентського футболу приходять як професійні спортсмени-футболісти, що зараз навчаються в університеті, так і аматори. Гравці різних рівнів майстерності потребують різного підходу у тренуваннях, але усім рівням гравців важливо приділяти увагу, даючи можливості для розвитку. Всі спортсмени повинні розуміти, що розминка – це невід'ємна частина тренування, вона дозволяє підготувати тіло до сильних навантажень. Під час цього першого періоду тренування розігріваються зв'язки, сухожилля, м'язи, що потрібно для максимального зменшення ризику травм. У футболі крім фізичної складової є й емоційна. Гарна розминка дозволяє психологічно підготувати футболіста до тренування чи матчу.

Тривалість розминки залежить від підготовки спортсмена та в середньому становить 20-40 хвилин. Комплекс фізичних вправ на розминку:

1. Легка пробіжка;
2. Біг з випадками вліво та вправо, біг з розворотом на 360 градусів, біг з перешкодами (найчастіше через фішки);
3. Розтяжка та робота на силу. У футболі досить багато різних та швидких рухів, тому опрацювання зв'язок та сухожилля є пріоритетним. Вправи: віджимання широким і вузьким хватом, присідання, шпагат, метелик, жаба;
4. Бігове навантаження (у комбінуванні зі вправами з фішками);
5. Вправи з м'ячем. Вправи з м'ячем – це найголовніше у тренуванні.

Після бігу та розтяжки, можна переходити до тренування з м'ячем. Почати також рекомендується з простих пасів одне одному і далі переходити до комбінацій. Найчастіше, цей етап розминки у гравців з різним амплуа свій. Нападники відпрацьовують удари по воротах, захисники відпрацьовують довгі паси та перехоплення. Воротар більшу частину часу тренується окремо, відточуючи майстерність угруповання та реакції.

Після розминки йдуть інтенсивні фізичні вправи з використанням спеціального обладнання:

1) бар'єри для тренувань: суть бар'єру – створити перешкоду, яку потрібно пробігти, перестрибнути і т.д. Залежно від висоти тренувального бар'єру, використовуються різні вправи на різні групи м'язів. Основні вправи, пов'язані з бар'єрами, – бігові та стрибкові: простий біг з переступом; біг спиною; біг із обертанням рук; біг із високо піднятими колінами; стрибки двома ногами або «перескоки»; стрибки на одній нозі або зі зміною ніг. Бар'єри допомагають у розвитку координації, швидкості рухів та спритності. Втім, з бар'єрами можна не лише бігати та стрибати. Можуть бути і статичні вправи з розвитку зв'язок і сухожилля. Вправи з бар'єрами часто виконуються з короткими забігами на 10-20 метрів наприкінці для комбінування статичних і динамічних навантажень. Точку, куди потрібно добігти, зазвичай відзначають тренувальними маркерами або фішками. Про них далі.

2) Конуси, маркери та фішки. Самі по собі конуси, маркери та фішки не виконують жодних функцій, крім однієї, – розмітити територію поля чи тренувального майданчика. Зате варіантів їх використання безліч: по суті, кожен тренер може сам придумати різні вправи і використовувати цей інвентар для розмітки напрямку. Таких вправ з конусами, справді, дуже багато тому, що цей тренувальний інвентар випускається різної висоти і навіть з отворами, щоб у них можна було вставляти додаткові елементи та урізноманітнити вправи. До речі, до цієї ж категорії можна віднести також жердини та прапори для тренувань, хоча вони іноді можуть бути використані як самостійний

тренувальний інвентар. Конуси та фішки допомагають тренувати: дриблінг та контроль м'яча (наприклад, вправи на ведення), швидкість та координацію (наприклад, біг зигзагами), витривалість (наприклад, човниковий біг), робота в пас (квадрат) та багато іншого.

3) Сходи для координації. Ще один тип інвентарю – це координаційні сходи. Вони можуть мати різну довжину, деякі моделі також мають можливість змінювати ширину сходів або відстань між перекладинами. Координаційні сходи для тренувань – досить універсальний інвентар, який залежно від вправи дозволяє розвивати: швидкість при маневрах на коротких дистанціях; спритність та гнучкість; координацію рухів та баланс тіла; силу та витривалість. Зміна напрямку рухів, додавання «статики» та використання обтяжувачів дозволяє завантажувати різні групи м'язів із різною інтенсивністю. Найпростіші вправи зі сходами: стрибки двома ногами всередину першого осередку, потім ногами на ширині зовні другого осередку і таке інше; біг із перехресним кроком; біг прямо; біг боком; підскоки зі зміною ніг; стрибки з високим підняттям ніг або біг із високо піднятими колінами; стрибки за алгоритмом «ліворуч від осередку – всередину осередку – всередину наступного осередку – праворуч від наступного осередку» і так по колу.

4) Кільця для координації. Якщо сходи – це досить універсальний інвентар, який допомагає у різних футбольних аспектах, то кільця все-таки більше належать саме до тренування координації. Основні вправи з координаційними кільцями: перескоки з одного кільця у наступні; стрибки по обручках на двох ногах у різних напрямках; стрибки на одній нозі за різними схемами руху. Кільця можна вважати умовною назвою, тому що не завжди ці аксесуари мають круглу форму. Іноді це можуть бути багатокутники та інші форми.

Після вправ з обладнанням йдуть вправи для відпрацювання елементів гри (кутовий удар, пенальті, тактичні дії, штрафний удар з-за межі штрафної площі тощо) на тренуванні. Відпрацювання елементів гри на тренуванні важливо через те, що це дає підготовленість до певних ситуацій у матчі. Можна просто подивитись якісь футбольні матчі (професійні, любительські, напівпрофесійні), позначити певні моменти у цих іграх та відтворити їх на тренуваннях, адже таких матчів до нескінченності багато. Це може зробити футбольний тренер.

Але є ще варіант, який рекомендуємо для використання на заняттях студентів, це колективний перегляд футбольних матчів, де кожен зможе висловити свою думку та запропонувати те, що йому сподобалось або навіть щось нове на спеціальному футбольному зібранні. Цей варіант дає можливість студентам ще більше зануритися у тренувальний процес та отримати практику в ролі тренерського штабу на майбутнє.

Після відпрацювання елементів обов'язково йде завершальна стадія тренування – м'яке пропрацювання вправами всього тіла для більш швидкого виводу продуктів обміну з клітин, і, як наслідок, безпечного завершення тренувального заняття.

Для того, щоб зробити роботу студентів на заняттях більш цікавою, рекомендуємо запрошування футболістів, які досягли певних висот у професійному футболі для консультації та пізнання чогось нового. Це дуже цікаво – провести бесіду з добре розуміючою людиною у футболі, також це залучить студентів до свого виду спорту ще більше. Дуже важливо почути нову інформацію від популярних футбольних гравців також для підвищення у студентів мотивації, духу, цілеспрямованості, для відкриття певних секретів та «фішок» у світі цієї гри. Ці запрошення можуть привернути увагу немалої кількості людей, які, можливо, захочуть увести цей аспект у свій ЗВО або захочуть приєднатися до НТУ «ХП». Також це додасть популярності ЗВО – університет може стати місцем, куди будуть приходити на зустрічі з відомими футболістами школярі та діти, що займаються у спортивних секціях.

Важливою складовою занять студентів у розробленому комплексі заходів є робота наукового гуртка на кафедрі фізичного виховання НТУ «ХП», до складу якого будуть входити бажаючі студенти кафедри, викладачі та студенти інших факультетів, що мають відношення до спорту. У такому науковому гуртку студент буде повноцінною складовою тренувального процесу, будучи і гравцем, і тренером водночас. Сумісні перегляди матчів, розробка на чолі з тренером планів тренувань, організація змагань та розробка навіть інноваційних вправ – все це можливо під керівництвом викладачів університету з різних дисциплін. Також у межах гуртка можливе поглиблене вивчення таких навчальних предметів кафедри, як: «Спортивна біохімія», «Біохімія харчування», «Психологія спорту», «Педагогіка» та інших, що є важливими для розуміння для підвищення рівня фізичної культури в цілому. Також до гуртка можливе залучення іноземних студентів, яких в університеті дуже багато, і багато хто з них має бажання грати у футбол. На сумісних зустрічах студенти можуть обмінюватися особливостями тренувального процесу різних країн. Для іноземних студентів – це ще й шлях до соціалізації в нашій країні та один із варіантів вивчення мови, а для українських студентів – це шлях до поліпшення володіння іноземними мовами, насамперед, англійською.

Висновки. Таким чином, нами розроблено комплекс заходів для підвищення рівня фізичної культури студентської молоді на прикладі студентської секції футболу. До комплексу заходів

увійшов план тренувального заняття, з описом основних етапів і прав, функція запрошення на заняття відомих футболістів, робота в науковому гуртку на спортивні теми, обмін досвідом із студентами різних країн, робота з тренером та моделювання себе в якості тренера. Усе це дозволить зробити студентські заняття з футболу дуже цікавими, корисними, відвідуваними, що, згодом, підніме рівень фізичної культури в цілому в країні, розвиваючи один з найвпливовіших на майбутнє класів суспільства – студентів.

Список літератури

1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089 (із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 930 від 19.08.2022).
2. Хаїт К.А. (2019). *Сто великих футбольних цитат*. К. : «Чемпіонат».
3. Балазі, Г.Т. (2017). *Мессі. Геній футболу*. Більбао: «Marca».
4. Кіркендалл, Д.В., Сеєрс А.А. (2017). *Анатомія футболу*. Сан-Дієго: «Del Rey Books».
5. Костюкевич, В.М. (2020). *Побудова тренувальних занять у футболі*. Вінниця: «Чемпіонат».
6. Костюкевич, В.М., Гудима, С.А., Перепелиця, О.А., Поліщук, В.М. (2018). *Теорія і методика викладання футболу*. К. : «Футбол».
7. Губа, В.П., Лексаков, А.В. (2017). *Теорія та методика футболу*. К. : «Чемпіонат».
8. Губа, В.П., Стула, О.П. (2019). *Методологія підготовки юних футболістів*. К. : «Megogo Sport».
9. Вихров, К.Л. (2020). *Ігри у тренуванні футболістів*. К. : «Футбол».

References (transliterated)

1. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku» vid 4 lystopada 2020 r. № 1089 (iz zminamy, vnesenymy zghidno z Postanovoiu KM № 930 vid 19.08.2022).
2. Khait K.A. (2019). *Sto velykykh futbolnykh tsytat*. K. : «Chempionat».
3. Balazi, H.T. (2017). *Messi. Henii futbolu*. Bilbao: «Marca».
4. Kirkendall, D.V., Seiers A.A. (2017). *Anatomiia futbolu*. San-Diieho: «Del Rey Books».
5. Kostiukevych, V.M. (2020). *Pobudova trenuvalnykh zaniat u futbolu*. Vinnytsia: «Chempionat».
6. Kostiukevych, V.M., Hudyma, S.A., Perepelytsia, O.A., Polishchuk, V.M. (2018). *Teoriia i metodyka vykladannia futbolu*. K. : «Futbol».
7. Huba, V.P., Leksakov, A.V. (2017). *Teoriia ta metodyka futbolu*. K. : «Chempionat».
8. Huba, V.P., Stula, O.P. (2019). *Metodolohiia pidhotovky yunikh futbolistiv*. K. : «Megogo Sport».
9. Vykhrov, K.L. (2020). *Ihry u trenuvanni futbolistiv*. K. : «Futbol».

Надійшла (received) 11.08.2022

Білоус Олеся Валеріївна (Bilous Olesia) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», доцент кафедри фізичного виховання, к.т.н., доцент; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8262-2553>;

Кобцев Данііл Сергійович (Kobtsev Daniil) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», студент кафедри фізичного виховання; Харків, Україна;