

Вплив занять футболом на формування професійно-прикладних фізичних якостей морських фахівців

Гузар В. М., Юськів С. М.

Херсонська державна морська академія, м. Херсон

Анотація. Футбол є популярним видом спорту серед курсантів Херсонської державної морської академії та одним із засобів формування фізичних якостей особистості в процесі самореалізації у професійній діяльності морських фахівців.

Ключові слова: освітній процес; діяльність; здібності; мотивація; фізичні якості; організм;

Вступ. Професійна діяльність морських фахівців в умовах науково-технічного прогресу вимагає від них нарівні з професійними знаннями і вміннями мати необхідну спеціальну фізичну підготовленість, працездатність і професійно важливі якості. У зв'язку з цим в Херсонській державній морській академії велика увага приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці здобувачів вищої освіти (Гузарь, Чурганов, & Свирида, 2019; Huzar, 2019).

Професія моряка має свої специфічні особливості, які включають умови праці, психофізіологічні характеристики і вимоги до рівня розвитку психофізичних якостей (Гузар & Юськів, 2019).

Результати досліджень. На сучасному етапі впроваджується система професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами спортивних ігор, що допомагають професійній адаптації майбутніх морських фахівців (Гузар & Юськів, 2019; Гузар, 2019).

Необхідні для професійної підготовки фізичні якості й рухові навички формуються та удосконалюються в процесі вмілого, раціонального сполучення професійного навчання зі спеціальною фізичною підготовкою з елементами спортивних ігор (Volotin & Vakayev, 2017; Nakman et al, 2019; Гузарь, Болотин, & Юськів, 2019).

Фізичне виховання організовується на принципах індивідуалізації та диференціації, які створюють умови для прояву здібностей курсантів в обраних ними формах фізкультурно-спортивної діяльності. Варіативність змісту і різноманітність форм фізичного виховання в академії визначено мотивацією, інтересами і потребами курсантів (Хоменко, 2019; Хоменко, Свирида, 2019; Юськів, 2019).

Так, значний інтерес у курсантів викликають заняття футболом, який є одним з найпопулярнішим ігрових видів спорту. Зростання популярності футболу сприяє необхідності впровадження елементів футболу в освітній процес і систему фізичного виховання курсантів (Gomez-Piqueras et al, 2019; Abbott et al, 2018; Pratas et al, 2018).

За останній час велика увага приділяється розвитку жіночого футболу, як у освітньому процесі, так і в спортивних секціях (Гузар, Шалар, & Норик, 2014; Шалар, Стрикаленко, & Гузар, 2019; Huzar, Shalar, & Norik, 2014).

У футболі, як і в більшості спортивних ігор є характерні фізичні вправи, які виконуються різноманітно в залежності від ігрової ситуації, мають ефективний та позитивний вплив на організм курсантів (Алиев, Андреев, & Губа, 2012; Андреев & Левин, 2004; Губа, 2016).

Футбол як засіб фізичного виховання має характерні ознаки:

- наявність елементів суперництва і емоційності в ігрових діях, що дозволяють відтворювати складні взаємини між курсантами;
- мінливі умови виконання рухових дій, що вимагають високої пристосованості до них;
- варіативність ігрових ситуацій, що викликає активну самостійність у виборі результативних дій;
- комплексний прояв різноманітних психофізичних якостей.

Розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей досягається завдяки тренувальним вправам, близьким до змагальних, в зв'язку з чим формування фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності) і координаційних здібностей розглядаються в єдності з технічною, тактичною та психологічною підготовкою (Smpokos, et al, 2018; Evangelos, et al, 2018; Шалар, Гузар, & Хоменко, 2019).

Організація занять з використанням футболу направлена на розвиток фізичних та психологічних якостей, координаційних здібностей. На таких заняттях в ігровій діяльності виховуються сміливість, стійкість та ініціатива, увага та спостережливість, загальне загартування організму, а також зняття психологічного навантаження освітнього процесу (Юськів С. & Юськів К, 2017).

Заняття з елементами футболу можливі в самих різних кліматичних і метеорологічних умовах, які сприяють фізичному загартуванню, підвищують стійкість до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму курсантів. При цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання побутового, трудового, навчального та спортивного режимів, що сприяє формуванню здорового способу життя. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять футбол ефективним засобом активного відпочинку. Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним і атлетичним можливостям, курсанти, займаючись футболом, швидше і успішніше засвоюють життєво важливі рухові вміння та навички, необхідні в подальшій трудовій діяльності.

Висновки. Співвідношення якостей особистості, необхідних у професійній діяльності морських фахівців та сформованих засобами фізичної культури, дозволяють зробити висновок, що включення футболу в освітній процес фізичного виховання Херсонської державної морської академії є оптимальним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів,

що сприятиме успішному вихованню їх особистісно-професійних якостей. Футбол має велике виховне значення, всебічно розвиває курсантів. Фізичне виховання курсантів із використанням футболу є активним методом здійснення їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки з метою майбутньої успішної фахової адаптації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алиев, Э. Г., Андреев, С. Н., & Губа, В. П. (2012). *Мини-футбол (футзал)*. Москва. Советский спорт.
- Андреев, С. Н., & Левин, В. С. (2004). *Мини-футбол*. Липецк. Арес.
- Губа, В. П. (2016) *Теория и методика мини-футбола (футзала)*. Москва. Спорт.
- Гузарь, В. Н., Чурганов, О. А., & Свирида, В. С. (2019). Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 8-13.
- Гузарь, В. Н., Болотин, А. Э., & Юськів, С. Н. (2019). Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 14-19.
- Гузар, В. М., & Юськів, С. М. (2019). Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*, 2 (12), 13-22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014). Деякі фактори, що впливають психологічний клімат жіночої футбольної команди. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: матеріали X Междунар. науч. конф., Белгород: ХГАФК, Т.2, 28-31.
- Гузар, В. М. (2019). Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців на професійну діяльність. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 54-56.
- Гузар, В. М., & Юськів, С. М. (2019). Фізична підготовка як засіб розвитку спеціальних якостей морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 28-31.
- Хоменко, В. В. (2019). Мотиви до занять фізичного виховання курсантів першого курсу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 134-136.
- Хоменко, В. В., & Свирида, В. С. (2019). Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 269-272.

- Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали І Всеукр. нак.-практ. конф, Херсон, 200-205.*
- Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., & Гузар, В. М. (2019). Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 3(13), 64-73. <http://doi.org/10.15391/si.2019-3.08>
- Юськів, С. М. (2019). Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 226-228.*
- Юськів, С. М., & Юськів, К. В. (2017). Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 293-297.
- Huzar, V.N., Shalar, O. H., & Norik, A. O. (2014). Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of students*, 2, 8-12. doi:10.6084/m9.figshare.906307
- Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4-15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
- Bolotin, A. & Bakayev, V. (2017) Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES) 17(2), 95, 638-642.
- Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018) Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>
- Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen, & Teoldo, Israel (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1-11. doi:10.14198/jhse.2019.141.01
- Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018) Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01
- Evangelos, Bekris, Gioldasis, Aristotelis, Ioannis, Gissis, & Georgia, Axeti. (2018) Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(3): 518-529. doi:10.14198/jhse.2018.133.04
- Abbott, Will, Brickley, Gary, & Smeeton, Nicholas J. (2018) Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(2): 285-295. doi:10.14198/jhse.2018.132.04

Pratas, José Maria, Volossovitch, Anna, & Carita, Ana Isabel. (2018) Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(1): 218-230. doi:10.14198/jhse.2018.131.19

Відомості про авторів

Гузар Віктор Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання

Херсонська державна морська академія

E-mail: guzarv59@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>;

Юськів Сергій Миколайович – в.о завідувача кафедри фізичного виховання, Майстер спорту України з вільної боротьби

Херсонська державна морська академія

E-mail: sergeyyuskiv6@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5949-8665>

Надійшла до редакції 05.01.2020 р.