

Кононенко Н.М.

Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут».

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується швидкими змінами в усіх сферах життя, що, в свою чергу, впливає на фізичне та психічне здоров'я молоді. Здобувачі вищої освіти часто стикаються із значними стресовими навантаженнями, пов'язаними з навчанням, соціальною адаптацією та професійним становленням. В умовах зростаючої конкуренції та високих вимог до успішності, питання збереження та зміцнення здоров'я стає особливо актуальним.

Футбол, як один з найпопулярніших видів спорту, має потенціал не лише для поліпшення фізичного стану, але й для розвитку психологічних навичок. Однак, існує потреба у вивченні впливу систематичних занять футболом на стан фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні футбол є одним із найпопулярніших видів фізичної активності. Заняття зазначеним видом фізичної активності сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, вихованню сміливості та дисциплінованості без великих матеріальних затрат [3].

Гра в футбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. Зазначений вид фізичної активності є ефективним засобом для всебічного фізичного розвитку. Під час цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки [2].

Як відмічають С. К. Голяка, О. Б. Спринь, О. А. Левченчук [1], футбол є одним із популярних видів фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

О. Ю. Путров, Г. М. Онищенко [3] зазначають, що сьогодні футбол набуває особливого значення для виховання і здоров'я студентської молоді, формуючи

здоровий спосіб життя та залучаючи до систематичних занять фізичним вихованням здобувачів у закладах вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять футболом на стан фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття футболом надають позитивний вплив на здоров'я завдяки фізичному навантаженні, відрізняється змінною інтенсивністю. Різноманітні і постійно мінливі ігрові ситуації вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових умінь і навичок. Під час удосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості людини, що робить неоціненний позитивний вплив на здоров'я [2].

Н. Ф. Щекотиліна, А. Павлюк, Г. А. Щекотилін [5] вважають, що проведення занять із футболу в рамках дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я; удосконаленню фізичному розвитку; поліпшенню функціонального стану систем і опорно-рухового апарату, обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді.

За даними О. Ю. Путрова і Г. М. Онищенко [3] застосування технічних елементів футболу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є ефективним засобом поліпшення фізичного розвитку, функціонального стану систем і зорового аналізатора; розширення функціональних можливостей опорно-рухового апарату і нервової системи; підвищення стійкості організму і розширенню адаптаційних можливостей; підвищення рівня фізичного розвитку; формування здорового способу життя у студентської молоді.

Д. І. Цись, Н. О. Цись [4] в результаті дослідження виявили, що заняття футболом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень розвитку фізичних якостей.

Висновки. Дослідження свідчить про важливу роль систематичних занять футболом в поліпшенні фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти, що робить його важливим компонентом їхнього навчання у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Голяка С. К., Спринь О. Б., Левченчук О. А. Дослідження впливу секційних занять футболом на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 1 (19) 2023. С. 77–85.
2. Лень Ю., Антоненко О., Білецька В. Особливості самооцінки фізичного стану студентів, які займаються футболом. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики* : мат. IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. 16–17 трав. 2023 р. / за заг. ред. О. В. Ярмолук. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 77–80.
3. Путров О. Ю., Онищенко Г. М. Формування фізичного стану студентів під впливом занять футболом. *Тиждень науки-2021. Факультет економіки та управління* : тези доп. наук.-практ. конф. 19–23 квіт. 2021 р. / редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 327-331
4. Цись Д. І., Цись Н. О. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. *Спортивні ігри*. 2023. № 3 (29). С. 113–122.
5. Щекотиліна Н. Ф., Павлюк А., Щекотилін Г. А. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 4. Т. 1. С. С. 88–92.