

Устименко Є. К.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА РІВЕНЬ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У дослідженні вивчено вплив систематичних занять футболом в рамках дисципліни «Фізичне виховання» на рівень якості життя здобувачів вищої освіти. Встановлено, що включення занять футболом до програми дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти є ефективним засобом підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: заняття; здобувачі вищої освіти; фізичне виховання; футбол; якість життя.

Вступ. Якість життя здобувачів вищої освіти є важливим показником їхнього фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя, що має визначальний вплив на успішність навчання, професійний розвиток і загальну задоволеність життям.

У сучасних умовах здобувачі вищої освіти стикаються з низкою викликів, зокрема високим рівнем академічного стресу, малорухливим способом життя та обмеженими можливостями для соціальної взаємодії, що може негативно позначатися на їхній якості життя. Дисципліна «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти відіграє велику роль у формуванні здорового способу життя, сприяючи поліпшенню стану здоров'я, психологічної стійкості та соціальної інтеграції здобувачів вищої освіти. Заняття футболом у рамках цієї дисципліни є особливо перспективним напрямом, оскільки футбол поєднує фізичну активність, командну співпрацю та емоційну залученість, що може позитивно впливати на різні аспекти якості життя.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти під час навчання у закладах вищої освіти в умовах сучасних викликів, таких як високий рівень стресу, малорухливий спосіб життя та обмежені можливості для соціальної взаємодії.

Мета дослідження: на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив систематичних занять футболом в рамках дисципліни «Фізичне виховання» на рівень якості життя здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Високий рівень якості життя населення вважається ознакою благополуччя держави.

На рівень якості життя впливає велика кількість факторів, важливе місце серед яких займає фізична активність [3].

Дані дослідження Т. W. Puetz [6] свідчать про тісний зв'язок між фізичною активністю та життєлюбністю здобувачів вищої освіти, що є однією з важливих компонентів якості життя.

Одним із ефективних засобів фізичної активності є заняття футболом.

Проведення занять із футболу в рамках дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти, на думку фахівців [2; 5], сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного розвитку, функціонального стану систем і зорового аналізатора, опорно-рухового апарату, обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності; розширенню адаптаційних можливостей; формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Заняття футболом позитивно впливають на стан здоров'я, зокрема функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, та рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти [1; 4].

Систематичні заняття футболом в рамках дисципліни «Фізичне виховання» сприяють підвищенню рівня якості життя у здобувачів вищої освіти шляхом поліпшення фізичного стану (зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності) і психологічного стану (зниження стресу, підвищення самооцінки, формування емоційної стійкості), сприяння соціальній інтеграції (розвиток комунікативних навичок, формування почуття спільноти, подолання соціальних бар'єрів), формування здорового способу життя (мотивація до регулярної фізичної активності, здорового харчування та самодисципліни), підвищення рівня розумової працездатності (поліпшення концентрації уваги, зниження втоми, підвищення мотивації до занять).

Висновки. Включення занять футболом до програми дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти є ефективним засобом підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: вивчити можливість адаптації занять із футболу для здобувачів вищої освіти з різними особливими освітніми потребами з метою підвищення рівня якості життя і соціальної інтеграції.

Список використаної літератури

1. Лень Ю., Антоненко О., Білецька В. Особливості самооцінки фізичного стану студентів, які займаються футболом. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики* : матеріали 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.

2. 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. С. 327–331.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

3. Ріпак М. О. Особливості рухової активності і харчового раціону дорослих жінок та їх вплив на якість їхнього життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 2018. С. 89–93.
4. Цись Д. І., Цись Н. О. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. *Спортивні ігри*. 2023. No 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.
6. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemolgical evidence. *Sports medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.