

**СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ****Андрій Євстратов  
(Мелітополь, Україна)****РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗМІЦНЕННІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Сучасний етап розвитку країни вимагає підготовки фахівців високого рівня. Вищі навчальні заклади III-IV рівня акредитації повинні випускати високоосвічену, різнобічно підготовлену особистість. Одним із засобів всебічного розвитку особистості, формування основ здоров'я, енергійності, соціальної впевненості є фізична культура. Вірно обраний напрямок занять фізичними вправами для кожної людини є ефективним засобом вирішення фізичних і психологічних проблем особистості. У зв'язку з цим робота з дослідження шляхів формування потреб, цілей, мотивів студентів у виборі різних видів фізичної культури і вдосконалення процесу фізичного виховання є актуальною [1, с. 4-5; 9, с.180-182].

Період навчання у вищому навчальному закладі для багатьох є своєрідним перехідним етапом, коли відбувається визначення в обраному виді професійної діяльності. Тому в даний період для придбання якомога більшої кількості професійно необхідних знань і розвитку професійно важливих якостей велике значення має не тільки набір дисциплін, що вивчаються, але і функціональний стан організму студента, тобто рівень його фізичної підготовленості, функціональних можливостей і загальний психологічний комфорт [1].

У зв'язку з цим велике значення має правильний індивідуальний вибір виду спорту (рухової активності) на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, які вже перейшли на сучасну і перспективну організацію навчального процесу [8, с. 368-369].

Крім того, на сучасному етапі в зв'язку зі зменшенням кількості спортивних шкіл, ВНЗ стає для багатьох юнаків і дівчат майже єдиною можливістю спортивного вдосконалення. Тому правильний вибір студентом спортивної спеціалізації має велике значення не тільки для вдосконалення студента як фахівця в обраному виді діяльності, але і для розвитку спорту, як це характерно для США і Канади, де студентський спорт майже такий же популярний, як професійний [13].

На сучасному етапі деякі автори вказують на те, що фізичне виховання у ВНЗ покликане виконувати ряд важливих завдань: навчання, виховання, розвитку. На користь даного положення свідчить також той факт, що наука про фізичне виховання виникла і розвивалася як система знань про фізичні вправи, які пройшли шлях від зміцнення здоров'я і формування прикладних рухових навичок через розвиток рухових можливостей і функцій людини до формування його особистості і поведінки [2, 6, 7, с. 143-146].

Згідно з визначенням провідних фахівців в галузі фізичного виховання Л.П. Сущенко [13], А.П. Коноха [7, с. 143-146], фізична культура – це інтегральна якість особистості, що є умовою і передумовою ефективною навчально-професійної діяльності, узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і мета саморозвитку і самовдосконалення.

Існує тісний взаємозв'язок між руховою активністю, фізичним і психічним станом здоров'я. У зв'язку з цим автори вказують на необхідність правильного підбору обсягу рухової активності студентів, необхідного для підтримки і зміцнення здоров'я, попередження захворювань, підвищення розумової працездатності [10, с. 226-229; 12, с. 284-288].

Однак проблема сучасного фізичного виховання студентів полягає в тому, що оптимізацію рухового режиму студентів не можна зводити тільки до встановлення раціональних величин обсягу і інтенсивності фізичних навантажень. Наукове вирішення проблеми вимагає пошуку і обґрунтування найбільш ефективних форм організації рухової активності в умовах ВНЗ, диференційованого підходу у визначенні рухової активності для студентів з урахуванням статі, стану здоров'я і фізичної підготовленості.

Провідні фахівці в галузі фізичної культури вважають, що мета її – всемірний і всебічний розвиток фізичних і духовних здібностей людини в аспекті формування фізичної культури особистості, самореалізації людини в розвитку своїх здібностей за допомогою рухової діяльності, освоєнні інших цінностей фізичної культури [2, 7, 13].

Вчені, що займаються дослідженнями в галузі професійно-прикладної фізичної підготовки [3, с. 19-21; 5, с. 263-265], констатують зниження рівня здоров'я абітурієнтів і студентів, зокрема, помітно зріс рівень захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової систем, низькі показники і психофізичної готовності до праці.

На перший план в трактуванні здоров'я, особливо коли мова заходить про здоров'я професійне, виходять показники психофізичного поєднання, що забезпечують взаємодію біологічної складової і соціально-технічного середовища. При цьому одні автори звертають увагу на те, що здоров'я є «найбільш важливим» з аспектів професіоналізму, інші – що воно відображає «психофізичну готовність фахівця» і складається з наступних компонентів: достатньої професійної працездатності; наявності необхідних резервів фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидко мінливих умов виробничого і зовнішнього середовища, обсягом і інтенсивністю праці; здатності до повного відновлення в заданому ліміті часу; присутності мотивації в досягненні мети [12, с. 284-288].

Аналіз літературних даних і власні спостереження показали, що сучасний світ вимагає не тільки розвитку психіки та інтелекту, а й високої фізичної підготовленості. Висот у різних областях діяльності досягають люди з високими показниками як фізичного стану, так і інтелекту, і психічних здібностей. Тому розвивати фізичні якості необхідно нарівні з розумовими і психічними [11, с. 100-104].

Підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їх компенсації фізичною активністю призводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, що, в свою чергу, позначається і на професійну підготовку.

Підсумком навчання студентів у вищих навчальних закладах є їх готовність до майбутньої професійної діяльності. Науково-технічний прогрес і всемірна комп'ютеризація призводять до подальшої інтенсифікації та ускладнення процесу навчання у ВНЗ. Обсяг одержуваної студентами інформації стрімко зростає, і це вимагає великого психічного напруження [1].

Трансформація характеру процесу навчання не може не відбитися на особливостях адаптаційних процесів і, відповідно, на стан здоров'я студентів, які займаються переважно розумовою працею і проводять багато часу за комп'ютером. Багатьма вченими і фахівцями піднімається питання про необхідність вжиття заходів для зростання не тільки професійних знань, а й комплексної готовності до майбутньої трудової діяльності [2, 6, 7, с. 143-146].

У сучасній системі вищої освіти обсяг пропонованої навчальної інформації збільшується, що призводить до фізичного і психічного хронічного втоми, а стресова ситуація є основою девіантної поведінки [4, с. 49-53].

У зв'язку з цим найбільш важливою проблемою є адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі [1]. За матеріалами успішності студентів дослідники зробили висновок про те, що важливими факторами, що знижують успішність студентів, є утруднене звикання до вимог у ВНЗ, стрес, підвищена втома, нервово перенапруження.

Студентство, як будь-яка стадія життєвого циклу людини, має свою специфіку. Перетворення мотивацій, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією, з іншого – виділяють цей вік як центральний період становлення характеру і інтелекту [5, с. 263-265].

Багато авторів наукових робіт [1, 2, 7, 13], вирішуючи проблему активного та позитивного ставлення студентів до занять з фізичного виховання у ВНЗ, шукають шляхи організаційного реформування діяльності кафедр фізичного виховання і розробки нових напрямків фізкультурно-спортивної діяльності.

В процесі фізкультурної діяльності формування психічних властивостей особистості відбувається шляхом моделювання життєвих ситуацій, «програти» які можна за допомогою виконання різних фізичних вправ, включення в заняття спортивних і особливо ігрових моментів [8, с. 368-369].

Останнім часом різко активізувався інтерес до різних видів спортивно-орієнтованої діяльності. Збільшилась потреба молоді до активних форм відпочинку, що стимулює розвиток не тільки традиційних, а й нових видів спорту, за своїм змістом найбільш відповідають тим цілям, які студенти зазвичай ставлять, займаючись різними видами фізкультурної діяльності.

Аналіз психологічних особливостей студентської молоді показав, що у вищому навчальному закладі викладачам фізичного виховання важливо навчити студентів вмінню переключатися з розумового виду активності на фізичний, тим самим сприяючи зміцненню серцево-судинної і дихальної системи, опорно-рухового апарату, зменшення навантаження на органи зору, зміцненню нервової системи [13].

Безсумнівно, період навчання у вищому навчальному закладі – це найважливіший період соціалізації людини. Вчені та фахівці [11, с. 100-104] вважають, що найбільші зміни в особистості студентів відбуваються під впливом тих факторів і умов, які виникають в провідних видах спільної діяльності. Провідною формою спільної діяльності у фізичному вихованні є навчально-тренувальний процес. Те, в яких формах протікає спільна навчальна діяльність, визначає їх спільне, соціальне і професійне становлення [1, 2, 13].

#### Література:

1. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.Є. Білокур. / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне, 2002. – 18 с
2. Волков В. А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. А. Волков. – К.: Знання України. – 2004. – 82 с.
3. Іваненко В.В. Педагогічні умови формування професійної спрямованості майбутніх фахівців з фізичної культури/В.В. Іваненко, М.В. Купресенко, О.В. Непша// Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті: Матеріали III-ї Міжнародної науково-практичної конференції, 29-30 березня 2018 року/. – Ченстохова-Ужгород-Дрогобич: Посвіт, 2018. – С.19-21.
4. Карабанов Є.О. Інформаційні технології в системі «фізична культура-спорт»/Є.О. Карабанов, О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. – С.49-53.
5. Ковальчук О.В. Основні чинники, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів/О.В. Ковальчук, О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков//

- Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів I-ї Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку-Ужгород- Дрогобич: Посвіт, 2016. – С. 263-265.
6. Колумбет О. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: Навч.-метод. посіб. / О. М. Колумбет, Н. Ю. Максимович. – К.: КМПУ. – 2009. – 128 с.
  7. Конох А.П. Теоретичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти// А.П. Конох, Є.О. Карабанов// Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації Концепції Нової української школи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14-16 червня 2018 р., м. Мелітополь). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С.143-146.
  8. Купреєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях/ М.В. Купреєнко О.В. Непша // Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб.наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.
  9. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві/ О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. –С.180-182.
  10. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою/О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков // Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.
  11. Непша О.В. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів/О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2018. – С.100-104. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/event/vi-regionalnu-naukovo-praktichnu-internet-konferentsiyu-z-mizhnarodnoyu-uchastyu/>.
  12. Суханова Г.П. Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп/Г.П. Суханова, О.В. Непша// Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2017. –С. 284-288. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/dsr4tet4>.
  13. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ. – 2003. – 442 с.

**Науковий керівник:**

доктор філософських наук, професор Білогур Влада Євгенівна.

**Aleksander Stuła (Opole, Polska),  
Andrzej Sroka (Siedlce, Polska),  
Szymon Mlynek (Lubliniec, Polska)**

## **SKOLENIE MŁODYCH PIŁKARZY NOŻNYCH FC BARCELONY W KONTEKŚCIE GRY W PIERWSZYM ZESPOLE**

**Słowa kluczowe:** piłka nożna, Barcelona, La Masia, szkolenie piłkarzy

**Streszczenie:**

Celem niniejszej pracy o charakterze przeglądowym było przedstawienie najważniejszych elementów systemu szkolenia młodych piłkarzy nożnych klubu FC Barcelona w kontekście gry tych piłkarzy w pierwszym zespole.

Kryteria naboru do gry na poziomie mistrzowskim opracowane były przez znanego trenera JosepaGuardiola.

**Wstęp:**

Rozwój nauki w sporcie, wpływający na ciągłe doszkalanie metod treningowych ma kluczowy wpływ na poziom gry piłki nożnej. W tym względzie wyróżniają się kluby piłkarskie włoskie, niemieckie, angielskie i hiszpańskie, a w szczególności FC Barcelona.

Największe sukcesy FC Barcelony odnotowano w latach 2008-2012, w czasie którego trenerem I zespołu był JosepGuardiola. Trener ten dom perfekcji zmodyfikował strategię i taktykę gry piłkarzy, a także nakreślił wymogi jakie powinien posiadać młody piłkarz, absolwent szkoły La Masii pretendujący do gry w pierwszym zespole (Stuła 2016 i wsp.)

Strategię i taktykę gry drużyny FC Barcelona można podsumować następująco:

- sposób gry drużyny JosepaGuardiola opierał się na charakterystycznej grze pozycyjnej, pozwalającej na kontrolowanie przebiegu boiskowych wydarzeń poprzez posiadanie nią za pomocą wielu krótkich podań. Bezpośrednim ich celem jest tworzenie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem, prowadząc w zdecydowanej procentowo przewadze czasowej atak na jego połowie boiska