

Петров О.П., доцент, Заслужений тренер України  
Петров А.О., студент,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

## ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

**Анотація.** Діяльність у сфері футболу є однією з тих видів загальнолюдської діяльності (гра), які формують активного суб'єкта історичного процесу. Футбол несе в собі не тільки загальні характеристики гри й ігрової діяльності, властиві певною мірою всім спортивним іграм, а й свої специфічні особливості, характерні йому як гри і як виду спорту. Оскільки футбол є видом спорту і видом фізичної культури, його необхідно розглядати як засіб формування здорового способу життя.

**Ключові слова:** культура, фізична культура, спорт, футбол, здоровий спосіб життя.

**Актуальність.** Футбол – це значна область соціально-необхідної діяльності, що має серйозний вплив на формування культури особи, її інтересів, смаків, на настрої мільйонів людей на Землі.

*Культура* – це надприродна категорія, яка виникає в процесі людської діяльності. Все, що є продуктом діяльності людського розуму, справою рук людини і людства, включаючи всю історію його виникнення і розвитку, вся різноманітність конкретних видів діяльності, в широкому значенні слова, є різними формами вияву культури.

Культуру можна розглядати як міру якості діяльності людини і суспільства, процес і результат розвитку, реалізації творчих сил і здібностей.

Основним механізмом культурного розвитку людини є процес динамічної реалізації потреб, що постійно зростають в процесі діяльності. У даному випадку йдеться про культурні, соціальні, власне людські потреби.

Якщо цей процес відбувається постійно, систематично, тоді й особа розвивається постійно.

Культуру особи визначає рівень і якість основних видів діяльності, які в кінці кінців, визначають можливості розвитку людини, її культуру.

*Фізична культура* – складова частина загальної культури суспільства, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена і змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства.

Фізична культура має багато функцій: нормативна, яка полягає у закріпленні раціональних норм рухової діяльності; інформативна, яка відображає властивості накопичувати культурну інформацію; комунікативна, яка характеризується властивістю сприяти спілкуванню; естетична – задоволення естетичних потреб особистості у красивих рухах, своєму гармонійному фізичному розвитку; біологічна, яка пов'язана з задоволенням природної потреби людини у русі, покращення її фізичного стану та забезпечення високої працездатності організму.

*Спорт* являє собою власне змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, а також міжлюдські відносини і норми, властиві їй.

Видом (компонентом) фізичної культури є спорт вищих досягнень, професійний, який культивується в ДЮСШ, школах олімпійського резерву, професійних командах.

Спортивні заняття, тренування і змагання в школах, вузах, армії, на виробництві, які проводяться без відриву їх учасників від професійної діяльності, є видом фізичної рекреації, зміни виду діяльності, активного відпочинку, зміцнення здоров'я.

Професійний спорт – важка праця. Він вимагає величезних витрат часу, зусиль, завзятості, волі, організованості. Він є своєрідною лабораторією для вивчення процесів, що відбуваються в організмі людини на граничних і субграничних рівнях його функціонування.

Специфіка спорту, його спрямованість полягає в розширенні уявлень про можливості людини пристосовуватись, в розкритті біологічних резервів людського організму, в спрямованості на досягнення граничних результатів в руховій діяльності.

Як будь-яка професія, що вимагає великих витрат часу, спорт знижує можливості для всесторонньої освіти, спілкування з літературою, мистецтвом.

*Футбол* – одна з найдавніших ігор людства. Архівні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, зокрема зображення гравців з м'ячем, окремо м'ячі, дають вченим підстави стверджувати, що футбол був відомий людству задовго до нашої ери. Так, англійський професор Барканс (Англія) переконаний, що навіть первісні люди грали в футбол кам'яним м'ячем. Китайцям гра з м'ячем була відома ще понад 5000 років тому. Імператори вважали, що така гра є важливим засобом військової підготовки. Згодом під назвою "Кемарі" футбол із Китаю перекочував до Японії. Тут ця гра стала частиною чисельних релігійних обрядів, але широкого розповсюдження серед населення не здобула. Археологічні розкопки, проведені в Єгипті та стародавній Греції, а також архівні джерела, засвідчують, що там футбол був досить поширений. Так, він згадується у всесвітньо відомій "Одіссей" Гомера. Ця гра була складовою частиною спартанського виховання юнаків, оскільки вимагала від її учасників прояву сили та елементів боротьби. У стародавній Греції гра з м'ячем мала три назви: "Файнінда", "Гарпаціон", "Епіскурос". Із літературних джерел відомо, що Софокл, Олександр Македонський, Діонісій також були знайомі з грою у футбол. Існує чимало згадок, що в стародавній Греції в гімназіях існували спеціальні майданчики для гри, яку організовував і проводив окремий вчитель. Це був дійовий засіб фізичного загартування не лише воїнів, але й оздоровлення усієї нації. К.Гален – римський лікар і природодослідник, писав, що гра з м'ячем забезпечувала фізичну, психічну підготовку найширших мас. Вона, на його думку, є могутнім засобом лікування хворих. Хоч сам Гален мав міцне здоров'я, багато часу віддавав цій грі, оскільки, власне, таким способом вів боротьбу зі старінням.

Отже, фахівці та більшість істориків вважають, що футбол постав на традиціях ігор з м'ячами, якими користувалися за давніх часів та в Середньовіччі.

Футбол несе в собі багато істотних ознак культури взагалі і фізичної культури зокрема.

Перш за все тому, що в його сфері здійснюється діяльність, яка спрямована на вдосконалення, перетворення природних даних людини як відносно фізичних якостей, так і рухових навиків, формується культура тіла і руху, а також культура поведінки, спілкування, пізнання.

Найактивнішим фактором формування особистості тут виступає колектив. А команда існує в тому випадку, якщо в усіх є спільна мета; якщо всі працюють

разом; якщо досягнута психологічна сумісність ; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди вчатьс я один в одного тощо (Б.Ф.Медведенко, 1993).

У сфері футболу створюються, формуються нескороминущі *культурні, загальнолюдські цінності*, оскільки він є об'єктом інтересу мільйонів людей. Естетична цінність футболу – в красі задумів і виконанні прийомів, дій. Цінність футболу в співпереживанні мільйонів глядачів, яке виявляється в реакціях схвалення або засудження дій футболістів, тренерів, суддів, в творчому осмисленні ества гри, аналізу протиборства команд (тактики, стратегії гри).

Велику культурну цінність представляють книги тренерів, їх ідеї, задуми, оцінки, в яких знаходить відображення аналіз і узагальнення вітчизняного і міжнародного досвіду діяльності у сфері футболу.

Вельми цінним в загальнокультурному плані є теорія і методика футболу, яка складає специфічну частину загальної теорії спорту, наукового обґрунтування його суті, соціального значення, виховних потенціалів.

Футбол – область інтенсивної творчості, яка формує особу тренерів, футболістів і навіть глядачів. Вона виявляється в розробці стратегії гри (загальному плануванні діяльності команди на сезон, олімпійський цикл, на окремі найбільш відповідальні матчі). В розробці тактики гри, тобто в способах побудови її в кожному конкретному матчі (система гри, визначення рольових функцій окремих гравців, їх зв'язки, методика проведення атак, захисту, контратак, нейтралізації найбільш небезпечних гравців супротивника).

Звичайно в психології під особистістю розуміють своєрідний психічний склад людини, що робить її окремою і неповторною соціальною істотою. Разом з тим в спеціальних дослідженнях особистих аспектів діяльності представників професій, де основне місце посідає цілеспрямована дія на інших людей (вчитель, керівник виробництва, директор школи) найбільше всього уваги надається впливу рис вдачі на успішність професійної діяльності. Те ж саме справедливо і відносно професії тренера.

Творчість тренера, його культура (тобто якість діяльності) ґрунтується на знанні теорії гри взагалі і футболу зокрема, умінні аналізувати великі об'єми інформації, пов'язаної з практичним досвідом проведення футбольних матчів, знанні психології гравців і команд (як своїх, так і суперників). Необхідність гнучкості мислення визначається динамізмом гри, її варіативністю, деколи непередбачуваністю поведінки окремих футболістів і команди в цілому, несподіваною зміною малюнка гри. Вже в процесі гри в тренера на основі поточного оперативного аналізу ігрових ситуацій виникає необхідність внесення коректив в тактику.

І тут виявляється рівень культури тренера, його воля і ступінь володіння своїми емоціями. Одні тренери під час гри вибігають на кромку поля і намагаються диригувати футболістами, інші стримують свої емоції і чекають перерви між таймами з тим, щоб в більш спокійній обстановці дати вказівки по корекції гри як окремим футболістам, так і команді в цілому. І тут також виявляється культура тренера, його інтелігентність, розум, досвід, вихованість, професійна і педагогічна ерудиція.

Інший характер носить культура діяльності, мислення, творчості головної дійової особи на футбольному полі – футболіста. Гра до нього пред'являє найвищі вимоги. Як і у будь-якому вигляді спорту, це торкається культури рухів, їх точності, економічності, естетичності, доцільності, рівня розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності), волі, завзятості, наполегливості.

Але специфікою футболу є найвищі вимоги до швидкості мислення, кмітливості, завбачливості, інтуїції.

Єдиноборство на футбольному полі часто виявляється в навмисних або випадкових зіткненнях. Культура виражає міру влади людини над власними емоціями, поведінкою, виявляється в неухильному виконанні правил.

Культурний аспект футболу полягає і в тому, що для сотень, тисяч глядачів, уболівальників це раціональна, культурна форма проведення дозвілля, розваги, рекреація – перемикання з одного виду діяльності на інший. Спостерігаючи перипетії боротьби команд на футбольному полі, глядачі оцінюють якість діяльності футболістів і гри в цілому.

Культура футболістів, тренерів, суддів виявляється також в здатності самостійно ставити перед собою задачі своєї діяльності, боротися за найвищу якість її результатів. Стосовно футболу цілком правомірно говорити про культуру колективу (команди), особу (тренера, футболіста), нормативну культуру, що включає поведінкові форми (право, мораль, етику).

Це може виявлятися і в способах виразу емоцій, вітань, поведінки в час і після зіткнення, в процесі силової боротьби, в умінні зрозуміти і оцінити настрої колег і суперників, глядачів і суддів, в точності і обов'язковості виконання загальноприйнятих і спеціальних правил.

#### **Висновки**

Сучасні концепції теорії фізичної культури як виду культури дозволяють розглянути футбол в двох аспектах: як вид (компонент) фізичної культури і як один з видів гри. В цьому випадку для нього характерні всі загальні специфічні особливості гри як одного з основних видів діяльності, що формують особу.

У сфері футболу формуються різні і багатообразні види і форми вияву культури. Це культура поведінки і спілкування, нормативна культура, культура поведінки людини в екстремальних ситуаціях.

Велике значення у сфері футболу має культура (тобто якісна характеристика) спілкування – тренера з командою, футболістів в рамках своєї команди і з членами команди суперників, з суддями, глядачами, менеджерами, представниками преси, тощо.

Футбол – не просто засіб фізичної культури, а засіб виховного впливу на особистість, формування найбільш значних якостей особистості – колективізму, свідомої дисципліни, здатності підпорядкувати власні інтереси інтересам колективу, а також потреби в здоровому способі життя.

#### **Список використаних джерел**

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
3. Лоос В.Г., Альямани Фади Ахмед. Тренер по футболу. – Киев: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта УССР, 1991. – 112 с.
4. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 128 с.
5. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с., іл.

**Annotation.** Activity in the field of football is one of those types of common to all mankind activity (game), which form the active subject of historical process. Football carries in itself not only general descriptions of game and playing activity, peculiar to a certain extent to all of sporting games but also specific features, characteristic him as to the game and as to the type of sport.

As football is the type of sport and type of physical culture, he must be examined as a mean of forming of healthy way of life.

**Key words:** culture, physical culture, sport, football, healthy way of life.

*Отримано 24.09.2008 р.*

**УДК 796.85**

**Потапчук С.М., викладач,**

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

## **ТХЕКВОНДО ЯК СИНТЕЗ ДУХОВНОЇ І ТІЛЕСНОЇ ПРАКТИК**

**Анотація.** У даній статті розглядаються питання тхеквондо як синтезу духовної і тілесної практик. В результаті роботи людини над собою формується тілесність, яка нерозривно зв'язана з духовним світом людини. Однією з форм такої роботи і становлення людини як особистості є тхеквондо, що є синтезом духовної і тілесної практик.

**Ключові слова:** тхеквондо, духовність, мораль, тілесність, студенти, особистість.

**Постановка проблеми.** Протягом історії розвитку людства тема становлення гармонійної особистості була однією із самих головних. Причому Захід і Схід пішли в цьому напрямі різними шляхами. В Європі ідеал як фізично, так і духовно розвинутої людини довгий час відкидався. Існувала думка, начебто досконалості можна спробувати досягти лише на одному із шляхів (тренувати або тіло, або дух).

На Сході ж, точніше, в Південно-Східній Азії люди дуже швидко прийшли до висновку, що одне від іншого в принципі невіддільно. Таким чином, доблесний воїн зможе досягти духовних вершин, паралельно удосконалюючи свій фізичний розвиток.

Так з'явилась головна установка східних бойових мистецтв, яка стверджує, що перша перемога на довгому шляху бійця – це перемога над собою, над особистою слабкістю, таким чином перемога душі над тілом, а це вже запорука успішного освоєння як явних, так і прихованих можливостей організму [3].

Не тільки у попереднє століття, але і в наш час зріс інтерес населення планети до самотутніх східних систем фізичного виховання і самовдосконалення особистості, до східних видів боротьби і самозахисту. На початку ХХ століття уява європейців була захоплена йогою і джиу-джитсу. Трохи пізніше відбулося знайомство із дзюдо. Потім настав час карате. Далі поступово, в міру збільшення потоку інформації і розширення міжнародних контактів, любителі спорту в СРСР дізнались про те, що дзюдо і різні стилі карате – це тільки невелика частина від різноманіття східних видів єдиноборств і систем фізичного і морального виховання