

**Феномен футбола в системе физкультурно-оздоровительных занятий среди школьников 16-17-летнего возраста**

Балан Б.А. Преподаватель кафедры футбола

Иваненко Я.С. Студент кафедры футбола

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

**Аннотация.** БАЛАН Б.А. ИВАНЕНКО Я.С. Феномен футбола в системе физкультурно-оздоровительных занятий среди школьников 16-17-летнего возраста.

Рассматривается футбол как вид рекреационной деятельности. В исследовании использованы данные социологического опроса среди учащихся старшего школьного возраста. Установлены внешние и внутренние факторы, побуждающие школьников к физкультурно-оздоровительным занятиям. Разработаны рекомендации по повышению мотивации учащихся 16-17-летнего возраста к занятиям футболом.

**Ключевые слова:** футбол, общеобразовательные заведения, рекреационные игры.

**Анотація.** БАЛАН Б. А. ІВАНЕНКО Я.С. Феномен футболу в системі фізкультурно-оздоровчих занять серед школярів 16-17-річного віку.

Розглядається футбол як вид рекреаційної діяльності. У дослідженні використані дані соціологічного опитування серед учнів старшого шкільного віку. Встановлені зовнішні і внутрішні чинники, спонукаючі школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. Розроблені рекомендації щодо підвищення мотивації учнів 16-17-річного віку до занять футболом.

**Ключеві слова:** футбол, загальноосвітні заклади, рекреаційні ігри.

**Annotation.** BALAN B. IVANENKO Y.S. Phenomenon of football in the system of athletic-health employments among the schoolchildren of 16-17-years-old age.

Football as type of recreational activity is examined. In research data of the sociological questioning are used among students senior school age. External and internal factors are set, propulsive schoolchildren to athletic-health employments. Worked out to recommendation on the increase of motivation students 16-17-years-old age to engaging in football.

**Key words:** football, general establishments, recreational games.

**Постановка проблемы.**

Современные тенденции в образе жизни юношей 16-17-летнего возраста свидетельствуют о низком уровне их двигательной активности. Последствия данной проблемы таковы, что у учеников старшего школьного возраста низкий уровень развития двигательных качеств, высокая вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем (Круцевич Т., 2001; Петровский В., 2001; Виндюк О.В., 2003).

Анализ фундаментальных работ в области теории и методики физического воспитания позволяет сделать вывод о том, что в ряде актуальных направлений здорового образа жизни населения одно из главных мест занимает проблема мотивации к занятиям футболом среди детей старшего школьного возраста.

Такой вид спорта как футбол пользуется огромной популярностью в нашей стране. Следовательно, привлечь детей к дополнительным занятиям в общеобразовательных школах является легче, чем к занятиям менее популярными и доступными видами физкультурно-оздоровительной деятельности (Волков Л.В., 2002; Вихров К., 2007).

Оздоровительный эффект при игре обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой на свежем воздухе. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности. Большое разнообразие

двигательных действий способствует творческому воспроизведению новых условно-рефлекторных связей и, следовательно, овладению новыми формами движений, что обогащает двигательный опыт занимающихся (Волянюк Н., 2000).

Из достоверных нам научно-методических источников (Виндюк О.В. (2003), Бобровский А.В. (2004), Вихров К.К. (2007)) недостаточно информации связанной с применением игры в футбол для мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям среди юношей старшего школьного возраста. В связи с этим тема исследования является актуальной.

Поэтому, данная проблема имеет очень важное теоретическое и практическое значение для повышения двигательной активности среди занимающихся 16-17-летнего возраста.

**Цель исследования:** Определить факторы, способствующие повышению мотивации к занятиям футболом в системе физкультурно-оздоровительных занятий.

**Методы исследований:**

- анализ литературных источников по проблеме, которую изучаем;
- педагогическое наблюдение;
- социологический опрос (анкетирование);
- метод статистической обработки полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Двигательная активность в детском и подростковом возрасте удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности школьников. В период обучения в школе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы учащихся к стандартной физической нагрузке, снижению ЖЕЛ, становой силы, появлению избыточной массы тела за счет отложения жира, повышению уровня холестерина в крови [1]. Заболеваемость школьников в условиях гипокинезии в два раза выше, что связано со снижением общей неспецифической резистентности. Гипокинезия в детском и подростковом возрасте - лимитирующий фактор здоровья в дальнейшем.

Футбол в нашей стране всегда был и остается видом спорта номер один.

Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности также привлекает своей доступностью. Играть можно практически на любом ровном месте.

Оздоровительный эффект при игре в футбол обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой на свежем воздухе. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности, совершенствованием вегетативных функций. Футбол характеризуется работой переменной мощности, от умеренной до максимальной. Это способствует совершенствованию деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которые должны быстро включаться в интенсивную работу и восстанавливаться при смене характера деятельности.

Футбол предъявляет высокие требования к нравственной стороне личности: ответственность за свои действия и действия партнеров, трудолюбие, умение преодолевать усталость, достойно вести себя в спорной ситуации, стойко переносить травмы различного характера, не накапливая обид на соперника.

Очень важным фактором, влияющим на интерес к какой-либо деятельности, является мотивация. Мотивация к учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности.

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных [7]. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и от социальных факторов.

Одной из характеристик мотива является его сила. Она влияет не только на уровень активности человека, но и на успешность проявления этой активности, в частности — на эффективность деятельности.

На силу мотива могут влиять похвала или порицание, соревнование с другими, задетое самолюбие, проблемность и загадочность стоящей перед человеком задачи, привлекательность объекта и т. п.

Следует также помнить о значимости стимула. Внешние стимулы могут усиливать или ослаблять силу мотива, причем чем рутиннее работа, тем в большей степени это проявляется. И в зависимости от того, какую роль играют имеющиеся у человека мотивы (социально положительную или социально отрицательную), задача воспитания состоит в том, чтобы использовать мотивационный потенциал стимулов в нужном направлении (т.е. применять их или устранять).

На практике оказывается, что реализация поведенческих факторов, являющихся неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных среди них следует признать отсутствие мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья и на здоровый образ жизни. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения учеников 16-17-летнего возраста, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с современными негативными тенденциями в общей культуре общества.

Отсюда – отсутствие установки на приоритет ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и здорового образа жизни, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения [8].

В процессе работы для проверки гипотезы и решения стоящих перед нами задач был использован метод социологического исследования (анкетирования).

Анкетирование проводилось среди учащихся 16-17-летнего возраста школы № 230 г. Киева. (49 мальчиков). Данные результатов исследования подвергались статистической обработке.

Изучение психологической литературы показало, что большинство психологов согласны с выделением двух типов мотивации и соответствующих им двух типов поведения: 1) внешней мотивации и, соответственно, внешне мотивированного поведения и 2) внутренней мотивации и, соответственно, внутренне мотивированного поведения.

«Внутренне мотивированные деятельности не имеют поощрений, кроме самой активности. Люди вовлекаются в эту деятельность ради нее самой, а не для достижения каких-либо внешних наград. Такая деятельность является самоцелью, а не средством для достижения некой другой цели» [6].

Применительно к занятиям футболом можно выделить следующие особенности внешней и внутренней мотивации: 1) при замене внутренней мотивации внешней первая, как правило, уменьшается; 2) внешняя мотивация в целом способствует увеличению объема выполняемой работы, а внутренняя – качества; 3) рост уверенности в себе, своих силах способствует усилению внутренней мотивации.

Примером проявления внешней мотивации может служить следующая ситуация: все ученики, принимавшие участие в социологическом исследовании стали записываться в секцию спортивных игр, потому что это стало модным (пример внешней мотивации), а

один ученик записался в секцию настольного тенниса, потому что только это ему интересно. Этим он демонстрирует внутренне мотивированное поведение.

Таким образом, разница между внутренней и внешней мотивацией имеет очень большое значение. Например, постоянное снижение веса и ведение здорового образа жизни являются типами задач, выполнение которых напрямую зависит от внутренней мотивации.

Основными составляющими мотивационной сферы человека являются потребности, мотивы, цели. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Эмоции, согласно современным представлениям, являются результатом отражения мозгом актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения. Они выполняют отражательно-оценочную и регулирующие функции и поэтому играют решающую роль в поведении и формировании личности [3].

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности: мотив физического совершенствования; дружеской солидарности; долженствования; соперничества; подражания; спортивный; процессуальный; игровой; комфортности и др. [4].

Как показало проведенное социологическое исследование, для большинства учеников 16-17-летнего возраста занятия рекреационными играми являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования).

На это указали 58% опрошенных. Помимо этого для 18% учеников игровой мотив, выступающий средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, также является немаловажным. 24% респондентов указали на то, что хотят в будущем добиться успеха в спорте.

Мотивы посещения учениками занятий спортивными играми влияют на их учебную активность. Удовлетворенные качеством и результатами занятий ученики проявляют на них большую активность, чем не удовлетворенные.

Основным направлением анализа предметного содержания спортивной деятельности является выявление её «потребностей - мотивов».

Г.Д. Горбунов (2009 г.) включает в комплекс потребностей следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях [2].

В формировании мотивации учеников старшего школьного возраста к занятиям рекреационными играми важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная

привлекательность [3]. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий; с результатами занятий; с перспективой занятий [4].

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Анкетирование показало, что ученики наиболее предпочтительной формой занятий называют групповую – 74%; а 20% респондентов - считают наиболее приемлемой индивидуальную форму, и 6% - предпочитают заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Интересы учеников к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Юноши хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Представляет интерес выбор вида рекреационных игр учениками для себя. Самыми популярными видами игровой деятельности среди занимающихся оказался футбол – 48% опрошенных, затем по частоте ответов идёт баскетбол и плавание – по 14%; 12% - тяжелой атлетике; по 6% - танцам и теннису.

Именно этими видами рекреационной деятельности хотели бы заниматься опрошенные ученики.

Кроме того, занятия рекреационными играми осуществляется в основном в свободное время, то есть в той части внеучебного времени, которая остаётся у учеников после выполнения обязательных занятий (быт, самообслуживание, расходы времени на дорогу, сон, питание и т.п.). Проведённое нами исследование показало, что главной причиной, препятствующей ученикам активно заниматься физическими упражнениями, является нехватка времени. Так ответили 39% опрошенных учеников. Среди других причин, по мнению опрошенных, могут являться: 24% - отсутствие компании; 23% - не имеют возможности оплатить занятия; у 6% опрошенных школьников отсутствуют знания о пользе занятий и 8% предложили свои варианты ответов, в которых указали, что не считают для себя необходимыми занятия физической культурой и спортом. В то же время ученики указали, что владеют свободным временем в количестве до 4 часов.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности учеников свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, и др.

Анкетирование учащихся 10-11 классов показало, что 22% респондентов имеют вредные привычки. А из факторов здорового образа жизни 42% учащихся предпочитают занятия физическими упражнениями; 28% - соблюдают режим дня; 12% - используют средства гигиены; 10% - отдают предпочтение рациональному питанию и 8% - стараются бороться с вредными привычками. При этом всего по 6% опрошенных иногда или частично ограничивают себя в питании, остальные же 88% - питаются без ограничений.

Поэтому очень важным моментом становится самоорганизация досуга, борьба за эффективное использование свободного времени, что в конечном итоге будет способствовать раскрытию потенциальных умственных и физических способностей

личности учеников, биологических резервов организма, его адаптационных возможностей.

Многие специалисты утверждают, что практические занятия рекреационными играми в школе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья учеников. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит оздоровительным факторам [10, 11].

В процессе исследования увлечения школьников в свободное время были получены следующие результаты: 30% участников опроса предпочитают посвятить свое свободное время общению с друзьями; 28% - занятиям физическими упражнениями; 26% - компьютерным играм; 8% - ответили, что не имеют свободного времени, так как уже занимаются в спортивных секциях ДЮСШ и по 4% - занятиям музыкой и изучению иностранных языков.

Поддержание интереса и целеустремлённости у учеников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии рекреационными играми.

Среди побуждающих факторов к занятиям рекреационными играми из числа опрошенных 46% знают о пользе занятий физическими упражнениями; 30% занимаются по совету родственников или друзей и 24% - благодаря просмотренным телепередачам.

Главными причинами падения удовлетворённости уроками физической культуры многие педагоги называют отсутствие эмоциональности урока, однообразие выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока. Не удовлетворённые уроками ученики обычно ходят на них лишь для избежания неприятностей (проявление внешней мотивации). А вот ученики, испытывающие состояние удовлетворённости на уроках, работают на них ради своего физического совершенствования (внутренняя мотивация).

Среди пожеланий относительно качества проведения физкультурно-оздоровительных занятий 82% участников опроса хотели бы улучшить материально-техническую базу; а остальные 18% считают, что необходимо разнообразить программу занятий.

Полученные результаты свидетельствуют, что повысить интерес учеников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью могла бы возможность выбора рекреационной игры и занятие ей в процессе планового учебного процесса.

Помимо удовлетворённости учебными занятиями, у учеников старшего школьного возраста имеется ещё и отношение к физической культуре, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на этих занятиях можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда ученик испытывает состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре.

Результат работы показал, что положительное отношение к физической культуре сформировано у большинства учащихся.

Но, формирование мотивации здорового образа жизни у учеников 16-17-летнего возраста требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый занимающийся в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у школьника культуры здоровья. Начинать нужно с формирования установки на здоровый образ жизни [11].

Для учителей физической культуры очень важно понимать всю сложность иерархии личностных образований. Внешняя мотивация (обязательность занятий) и внутренняя мотивация (интерес) должны существовать в диалектическом единстве. В последнее время всё чаще можно услышать о попытках подражания зарубежным странам в отмене

обязательности занятий физической культурой в учебных планах школ, что, по нашему мнению, может привести к ещё более катастрофическим последствиям в состоянии здоровья будущих поколений [10]. А если учесть, что в большинстве школ и вузов нашей страны нет элементарных условий для нормальных занятий физкультурой, то можно легко представить картину и последствия "необязательности" таких занятий.

Мотивы занятий рекреационными играми тесно взаимосвязаны между собой, они находятся не только в единстве, но и в постоянной борьбе. Важно изучить, каково их соотношение на конкретном возрастном этапе развития личности и какова степень индивидуальности мотивации. Знание особенностей мотивации занимающихся поможет педагогу воспитать внутреннюю мотивацию к занятиям рекреационными играми, т.е. сформировать интерес к занятиям как основу личной физической культуры учеников [3].

**Вывод.** Анализ источников специальной литературы показал, что мотивация к учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей. С возрастом потребность в двигательной активности снижается. Большинство школьников заявляют, что физическая культура их интересует, однако интерес этот пассивный, так как большинство из них физической культурой не занимаются. Основной причиной такого положения является неинтересное содержание данных уроков.

Футбол в нашей стране всегда был и остается видом спорта номер один. Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности привлекает своей доступностью. Особенностью данной игры является большое разнообразие двигательных действий, эффективность использования которых диктуется и определяется постоянно меняющейся обстановкой. Возможность соперничества в силе, быстроте и ловкости, разгадывании хитромудрых комбинаций, применении неожиданных и эффективных приемов, результатом которых является забитый гол, представляет огромные творческие возможности для физического совершенствования. Футбол также предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам.

Выявление мотивов и интересов к физкультурно-оздоровительным занятиям показало, что 48% опрошенных отдадут предпочтение занятиям футболом. 49% учащихся посещают занятия с целью укрепления здоровья, 46% респондентов, среди побуждающих к занятиям факторов, назвали наличие знаний о пользе занятий, однако среди причин, мешающих посещать занятия, 39% - назвали отсутствие свободного времени. Из способов организации досуга 30% опрошенных выбрали общение с друзьями, а 28% - занятиям физическими упражнениями. Из факторов здорового образа жизни 42% респондентов отдали предпочтение занятиям физическими упражнениями. Большая часть опрошенных – 62% считают достаточной свою двигательную активность.

Опрос по методике А.В.Шаболтас показал, что у 26% опрошенных школьников доминирует мотив достижения успеха в спорте; мотив физического самоутверждения – у 24%; социально-эмоциональный мотив – у 22%; мотив эмоционального удовольствия – у 18% и рационально-волевой (рекреационный) мотив – у 10% респондентов.

**Перспективы дальнейших исследований** будут направлены на изучение практических аспектов организации и проведения фестивалей футбола в общеобразовательных школах города Киева и их дальнейшее совершенствование.

## Литература

1. Анатомия человека: Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е. [Под ред. Никитюка Б.А., Гладышевой А.А., Судзиловского Ф.В.] – М.: Терра – Спорт, 2003. – 624с.

2. Баландин В.А. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города / Баландин В.А. - Теория и практика физической культуры – 2005 - №2 – С.52-53.
3. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности // Бобровский А.В., Бобровский А.В., Гераськин А.А. - Спортивный психолог. – 2004 - №3 – С. 18-21.
4. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни / - Виндюк О.В.-Харьков,2003-с.156.
5. Віхров К. Організація гуртка з футболу в школі / Фізичне виховання в школі / Віхров К. – 2007, №1 – С.17-21.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296с.
7. Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник / Воронова В.І. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298с.
8. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте / Круцевич Т., Петровский В. - 2001. - № 3. – С.3-15.
9. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності // Фізичне виховання в школі / Круцевич Т.Ю. – 1999. - № 1. – С. 47-50.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература.- Т.2.-2003.
11. Формування здорового способу життя молоді : навч. метод. посіб. Для працівників соц. служб, сім'ї, дітей та молоді / [Т.В.Бондар, О.Г.Карпенко, Д.М.Дикова-Фаворська та ін.]. – К.: Укр. ін.-т соц. дослідж.,2005. – 115с.