

13. Halfon N., Kandyce L., Slusser W. Associations between obesity and comorbid mental health, developmental, and physical health conditions in a nationally representative sample of US children aged 10 to 17. *Academic Pediatrics*. 2013;13.1: 6–13.
14. Lloyd L.J., Langley-Evans S.C., McMullen S. Childhood obesity and risk of the adult metabolic syndrome: a systematic review. *Int J. Obes (Lond)*. 2012;36(1): 1–11.
15. Morrison KM, Shin S, Tarnopolsky M, et al. Association of depression and health related quality of life with body composition in children and youth with obesity. *Journal of Affective Disorders* 2015;172:18–23.
16. Richardson A.S., Gordon-Larsen P. Timing and duration of obesity in relation to diabetes: findings from an ethnically diverse, nationally representative sample. *Diabetes Care*. 2013;36(4):865–72.
17. Yamaki K., Rimmer JH, Lowry BD, Vogel LC. Prevalence of obesity-related chronic health conditions in overweight adolescents with disabilities. *Research in Developmental Disabilities* 2011; 32 (1):280-8.

**Шпичка Тарас Александрович**  
**доцент кафедри фізического виховання**  
**Національний університет пищевих технологій України**

### ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ФУТБОЛ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Аннотация. Шпичка Т.А. Особенности игры в футбол как физкультурно-оздоровительного вида деятельности.** В данной статье футбол рассматривается как вид рекреационной деятельности. Дана оценка мотивации к занятиям футболом среди детей среднего школьного возраста. Показано, что для большинства занимающихся рекреационные игры являются средством укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Установлено, что особенностью данной игры является большое разнообразие двигательных действий. Определен оздоровительный эффект при игре в футбол и его доступность.

**Ключевые слова:** футбол, рекреационная игра, мотивация, 11-15 лет, общеобразовательное заведение.

**Анотація. Шпичка Т.А. Особливості гри в футбол як фізкультурно-оздоровчого виду діяльності.** У даній статті футбол розглядається як вид рекреаційної діяльності. Дана оцінка мотивації до занять футболом серед дітей середнього шкільного віку. Показано, що для більшості дітей рекреаційні ігри є засобом зміцнення здоров'я і гарного самопочуття. Встановлено, що особливістю даної гри є велика різноманітність рухових дій. Визначено оздоровчий ефект гри в футбол і його доступність.

**Ключові слова:** футбол, рекреаційна гра, мотивація, 11-15 років, загальноосвітній заклад.

**Annotation. Shpichka T. Features of the game of football as a sport and recreation activities.** A very important factor influencing the interest in any activity, is the motivation. Motivation for sports and recreational activities derives from a variety of needs, which are divided into three groups: the need to move, need to perform the duties of the student and need in sports activities.

The need for movement is a basic, innate human need. Different individuals, this need is expressed in different ways, that depends on the genetic and social factors.

Trends of modern lifestyle of children 11-15 years of age indicate a low level of physical activity.

Implementation of behavioral factors, which are essential components of a healthy lifestyle is extremely complex. The reasons are many, but one of the most important among them should be recognized as a lack of motivation to maintain and strengthen their health and a healthy lifestyle. The fact that in the hierarchy needs underlying behavior students 11-15 years of age, health is not in the first place. This is due to the modern negative trends in the general culture of the society.

Hence - the lack of installation on the value of health priority in the hierarchy of human needs. Consequently, health formation - is primarily a problem of everyone. It should start with the education of health motivation and a healthy lifestyle, because it is the leading factor in behavior.

This article examines football as a form of recreational activity.

Football makes high demands on the side of moral personality: responsible for their own actions and those of partners, diligence, ability to overcome fatigue, to behave with dignity in the dispute, endure trauma of various kinds, not accumulating on the opponent's offense.

It was found that the feature of this game is a great variety of motor actions. Detected healing effect when you play football and its availability.

**Key words:** football, recreational game, motivation, 11-15 years old, general education institution.

**Постановка проблемы.** Очень важным фактором, влияющим на интерес к какой-либо деятельности, является мотивация [5]. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [6].

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и от социальных факторов [9].

Тенденции образа жизни современных детей 11-15-летнего возраста свидетельствуют о низком уровне их

двигательной активности [1].

Как показывает практический опыт, привлечь детей к дополнительным занятиям футболом в общеобразовательных школах легче, чем к занятиям менее популярными и доступными видами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анализ фундаментальных работ в области теории и методики физического воспитания [7, 11, 14] позволяет сделать вывод о том, что в ряде актуальных направлений здорового образа жизни населения одно из главных мест занимает проблема привлечения к занятиям футболом детей среднего школьного возраста. В связи с этим тема исследования является актуальной.

Исследования проводилось в рамках темы 2.3 "Совершенствование системы подготовки на современном этапе развития футбола" Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта Министерства по делам семьи, молодежи и спорта на 2016-2020 гг. (номер государственной регистрации 0111U001722).

**Цель исследования** – дать анализ особенностям игры в футбол как рекреационному виду деятельности.

**Методы исследования:** анализ научно – методической литературы и сети интернет по проблеме, которую изучаем; педагогическое наблюдение; метод сравнений и сопоставлений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Впервые слово «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Затем этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека [6].

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение, в другом случае – как совокупность мотивов, в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность [2].

Выделяют два типа мотивации: первичную, которая проявляется в форме потребности, влечения, драйва, инстинкта, и вторичную, проявляющуюся в форме мотива. Следовательно, в данном случае тоже имеется отождествление мотива с мотивацией. Мотив как форма мотивации возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное обоснование решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей, и с этим нельзя не согласиться [5].

Во многих случаях психологи под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию.

Таким образом, ни в понимании сущности мотивации, ее роли в регуляции поведения, ни в понимании соотношений между мотивацией и мотивом нет единства взглядов. Во многих работах эти два понятия используются как синонимы. Выход из создавшегося положения нам видится в том, чтобы рассматривать мотивацию как динамический процесс формирования мотива (как основания поступка) [6].

Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [2].

С возрастом потребность в двигательной активности изменяется. Если у детей 5-7 лет среднесуточный объем основных локомоции составляет, по данным ряда авторов, 7-8 км у мальчиков и 6,5-7,5 км у девочек, то у младших школьников, соответственно, 12 и 8,5 км – в 7 лет, 18,5 и 14,5 км – в 9 лет. Затем суточная активность начинает снижаться и в 13-15 лет составляет 12-16 км, а в 10-м классе – 10-12 км в сутки. У студентов объем локомоции за сутки становится еще меньше, но это можно объяснить режимом учебы [13].

Конечно, эти данные весьма приблизительны, так как двигательная активность человека определяется многими климатическими и социальными факторами. Однако, несмотря на это, можно констатировать, что самая большая потребность в двигательной активности – у младших школьников и что у ребят эта потребность выражена больше, чем у девушек [5].

Абсолютное большинство школьников заявляют, что их интересует физическая культура. Даже в старших классах число таких учащихся достигает 80-90%. Большинство старшеклассников систематически смотрят телепередачи на спортивные темы, многие регулярно посещают спортивные соревнования. Однако интерес этот пассивный, так как большинство этих школьников сами физкультурой не занимаются. Таким образом, «знаемый» мотив, сформировавшийся под влиянием родителей и средств массовой информации, не стал убеждением, не превратился в действенный мотив [3].

Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное время препровождение), общение, желание родителей [4].

У части учащихся мотив долженствования в отношении посещения уроков физической культуры отсутствует, они стараются пропускать их, а многие идут в спортивные секции, сами выбирая вид занятий.

Психологическими (субъективными) причинами пропусков занятий по физкультуре являются:

- отсутствие интереса к урокам физкультуры в связи с тем, что на них не удовлетворяются потребности и склонности учащихся;
- стеснительность учащихся, обусловленная слабым физическим развитием и неспособностью предложенных

заданий, что может вызывать насмешки товарищей [6].

Такой вид спорта как футбол был и остается номером один в мире и в нашей стране в частности. Множество школьников (в основном мальчиков), наблюдая по телевизору или с трибун стадиона за матчами футбольных команд различного уровня, проникаются этим духом борьбы, накала, соперничества и отправляются или на любую подходящую площадку «гонять» мяч, или записываются в секцию футбола [8].

Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности также привлекает своей доступностью. Играть можно практически на любом ровном месте [1, 7, 8].

Особенностью данной игры является большое разнообразие двигательных действий, эффективность использования которых диктуется и определяется постоянно меняющейся обстановкой. Каждый игрок должен уметь перемещаться бегом в разных направлениях, а также лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в одну и другую сторону, быстро менять способ и скорость передвижения, одновременно держа в поле зрения игровую площадку, расположение партнеров и соперников, перемещение мяча [8, 14].

Игроку необходимо владеть своим телом в опорном и безопорном положении, уметь резко останавливаться, мгновенно менять направление, поворачиваться на месте и в движении, правильно падать, выполнять элементарные акробатические элементы (перекаты, группировки).

Возможность соперничества в силе, быстроте и ловкости, разгадывание «хитромудрых» комбинаций, применение эффективных и неожиданных приемов, результатом которых является забитый гол, представляют огромные творческие возможности для физического совершенствования. Это делает данную игру поистине народной и доступной не только подросткам, но и людям зрелого возраста [12, 16].

В то же время футбол предъявляет очень высокие требования к морально-волевым и нравственным качествам. Высокого уровня мастерства способны добиться лишь настойчивые и упорные люди, десятки и сотни раз отработывающие одни и те же приемы. Но даже многократно повторяемые двигательные действия приобретают каждый раз новые характеристики: разной силы удар ногой или головой, изменение направления полета мяча, высоты отскока, величины амплитуды замаха и т.д. Поэтому буквально в каждом дворе мы сталкиваемся с детьми и подростками, методически отработывающими удары по мячу или азартно гонящими мяч по условно обозначенным границам воображаемого футбольного поля [8, 15].

Большое разнообразие двигательных действий футболиста способствует творческому воспроизведению новых условно-рефлекторных связей и, следовательно, овладению новыми формами движений, что обогащает двигательный опыт занимающихся [10].

Регулярные занятия развивают и совершенствуют сенсорные системы, в первую очередь двигательную, зрительную и слуховую. В результате улучшается скорость простой и сложной двигательной реакции, значительно увеличивается поле зрения, улучшается глубинное зрение, повышается восприятие скорости движения предметов в пространстве, совершенствуется острота слуха [1, 7, 9].

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, 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.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Дальнейшие исследования в данном направлении будут направлены на изучение практических аспектов организации и проведения соревнований по футболу среди детей среднего школьного возраста в общеобразовательных заведениях города Киева.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Беленко И. С. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов 10–15 лет разных соматотипов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук : спец. 03.03.01 „Физиология” / И. С. Беленко. – Майкоп, 2010. – 21 с.
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. Виндюк О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни / Виндюк О.В. – Харьков, 2003. – с.156.
4. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте / Круцевич Т., Петровский В. – 2001. – № 3. – С.3–15.
5. 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.
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
7. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.

- виховання і спорту : спец. 24. 00. 02 „ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. П. Романюк. – Харків, 2007. – 18 с.
8. Хотенцева Е. В. Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов / Е. В. Хотенцева, Т. А. Шпичка – 2013. – № 3. – С. 80–83.
9. Bangsbo J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise / J. Bangsbo. – Copenhagen: Ho+Shtorm, 1993 – 155 p.
10. Bangsbo J. The physiological profile of soccer players / J. Bangsbo. – Sports Exercise and Injury, 1998 – V.4 – N 4. – P. 44 – 150.
11. Baumler G. The relative age effect in soccer and its interaction with chronological age / G. Baumler // Sportonomics, 2000. – N 6(1). – P. 25–30.
12. Cale A. The Official Fa Guide to Psychology for Football / A. Cale: Hodder & Stoughton, 2004. – 200 p.
13. Chmura J. Bioenergetyka wysiiku piikarza podczas meczu/ J. Chmura. – Sport Wyczynowy. 1997. – 11– 12. – p.17 – 23.
14. Froberg K. Exercise and fitness-benefits and risks: children & exercise XVIII / K. Froberg, C. J. Blimkie, O. Lammert. – Pennsylvania: Odense University Press, 1997. – 245 p.
15. Garcés E. Síndrome de Peter Pan – quando a “jovem promessa” não se torna uma certeza / E. Garcés // Futebolista, 2006. – N 14. – P. 44–46.
16. Tumility D. Protocols for the physiological assessment of male and female soccer players // D. Tumility. - Physiol. Testing for Elite Athletes. – 2000. – 11. – P. 356-362.

**Яблонська А.О.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ**

#### **АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК**

**Яблонська А.О. Аеробіка як засіб покращення психофізичного стану студенток.** Розкрито значення аеробіки як виду фізкультурно-оздоровчої діяльності для дівчат. Визначено особливості використання засобів аеробіки для покращення психофізичного стану студенток педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** студентки, аеробіка, психофізичний стан, фізичне виховання.

**Яблонская А.А. Аэробика как средство улучшения психофизического состояния студенток.** Раскрыто значение аэробики как вида физкультурно-оздоровительной деятельности для девушек. Определены особенности использования средств аэробики для улучшения психофизического состояния студенток педагогических специальностей в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** студентки, аэробика, психофизическое состояние, физическое воспитание.

**Yablonsky A.O. Aerobics as a means to improve the mental and physical condition of females-students.** Reveals the importance of aerobic exercise as a form of sports and recreation activities for girls. The features of the use of aerobic exercise to improve mental and physical condition of students of pedagogical skills in physical education.

*Today more attention to the importance of health promotion females-students and reproductive health of girls and ensure their psycho-physical readiness for future professional activities.*

*Specificity future careers teacher characterized by physical inactivity, reducing the functioning of breathing and blood circulation slows and recovery processes in the organism, and increased neuro-emotional load that requires students pedagogical skills sufficient psychophysical condition*

*Aerobics - a kind of recreational gymnastics that involves the coordination exercise dancing character in the aerobic mode during music performed mostly frontal method with the possibility of using different tools. The formation of psychophysical condition of students can be effectively addressed with the use of aerobics, which is especially popular form of sports and recreational activities among girls.*

*Given the existing organizational and methodological developments and practical classes in aerobics, peculiarities improve mental and physical condition of students of pedagogical specialties means aerobics in physical education. The structure of aerobics classes for girls teaching profession, which involves four stages: introductory, beginner, basic and training, each of which consists of aerobic and power units, the content of each stage.*

**Keywords:** females-students, aerobics, psychophysical condition, physical education.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Сучасні реалії свідчать про необхідність підвищення уваги до проблеми здоров'я населення України, зокрема і найбільш критичної групи населення - студентської молоді. Ситуація ускладнюється загалом низькими показниками фізичного стану молоді. Разом з причинами соціально-економічного та екологічного характеру низький рівень фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів пов'язаний з гіподинамією, підвищеними нервово-психічними навантаженнями під час навчання, нераціональним харчуванням, недостатнім інтересом до