

3. Пятков В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (на материале педвузов) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Пятков. – Сургут, 1999. – 184 с.
4. Панченко Г. Вектори вибору шляхів удосконалення підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язберігальної діяльності в початковій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2015. – № 2(30). – С. 24-29.
5. Худолеева О. В. Нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся / О. В. Худолеева // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 15-19.

УДК 379.8:373.24

Максименко Л. М.

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

ГУРТКОВА РОБОТА ІЗ ФЛОРБОЛУ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ДІТЕЙ 5-ТИ І 6-ТИ РОКІВ

У статті вказано, що стан здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість дітей 5-ти і 6-ти років має середні показники і нижче середніх. Акцентовано увагу на експериментальному впровадженні рекреаційних технологій у навчально-виховний процес.

Ключові слова: здоров'я, діти 5-ти і 6-ти років, гурткова робота, флорбол, впровадження, навчально-виховний процес.

Максименко Л. М. Работа кружка по флорболу в учебно-воспитательном процессе детей 5-ти и 6-ти лет В статье указано, что состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность детей 5-ти и 6-ти лет имеет средние показатели и ниже средних. Акцентировано внимание на экспериментальном внедрении рекреационных технологий в учебно-воспитательный процесс.

Ключевые слова: здоровье, дети 5-ти и 6-ти лет, работа кружка, флорбол, внедрение, учебно-воспитательный процесс.

L. Maksymenko Working of the circle of a floorball in the educational process of children 5 and 6 years The problems of education of healthy and harmoniously developed children acquire special significance in modern society. Full physical development depends on the active vital position of a preschooler, his active lifestyle. The fact that physical activity now occupies modest place in the child's life is paradoxical, that is why the question of increasing physical activity of preschoolers remains open. We conduct the experimental studies on the base of the kindergartens №18 «Summer Lightning» during 2015-2016 academic year. The study involves 103 children of 5 and 6 years old (control group (CG), 83 children, experimental (EG) – 20). All the children under our experiment belong to the main group of physical education (according to medical records). In order to obtain the information about health, fitness and physical development of children, they were asked to undergo series of tests and instrumental methods of the study. Characterizing obtained quantitative indicators we can say for certain that the advantage belongs to children with average and below average indexes. To improve the health of older preschoolers and refine standards of functional tests during the experimental work from October 2015 we began to implement a program of rehabilitation in the educational process that is presented in the form of circle work with children of 5 and 6 years. Classes in clued various means of physical training, in particular learning the elements of sports game – floorball. We believe that properly selected general developmental and special exercises will provide comprehensive development and strengthening of health of children; promote positive moral education and strong-willed character traits; develop children's motor qualities (speed, agility, flexibility, strength, endurance); promote the development of cognitive processes (attention, perception, thinking, memory, representation).

Key words: health, children of 5 and 6 years old, work of a circle, floorball, implementation, educational process.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У Новітній час спостерігається тенденція стрімкого зниження здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років. Науковці виділяють наступні причини: соціально-матеріальні, побутові умови, відсутність належних умов для ігор, занять, недостатньо збалансоване харчування; формалізм під час загартовування дітей, безвідповідальне ставлення з боку педагогів до регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців; порушення режиму організації життя дітей, санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового оточення. Однак однією з головних причин дитячих хвороб є відсутність оздоровлювальної спрямованості фізичного виховання у навчально-виховному процесі [2, с. 6-7; 5, с. 1]. У більшості дошкільних навчальних закладів форми роботи з фізичного виховання дітей не направлені на формування їхньої фізичної досконалості (міцного здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, рухової підготовленості, розвитку фізичних якостей), а спрямовані на формування лише стереотипної кількості рухів (О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Волошина, Т. Дмитренко, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Ковалевський). Ось чому найактуальнішою проблемою навчальних закладів в Україні є формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я дітей засобами фізичного виховання та розробка і застосування здоров'яформуючих і здоров'язбережувальних технологій [1; 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження з питань теорії та методики фізичного виховання і гармонійного розвитку дитини у дошкільних закладах освіти О. Богініч, Е. Адашквичене, Е. Вільчковський, О. Курок, Т. Осокіна, Е. Степаненкова, С. Цвек наголошують, що цілком доступними у практичному застосуванні і сприятливими для зміцнення здоров'я можуть бути рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор.

За словами О. Богініч елементи спортивних ігор, за відповідної організації їх проведення, сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність дитини. Вправи з інвентарем, зокрема, м'ячами і ключками сприяють розвитку в дитей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів. Заняття з використанням елементів спортивних ігор розвивають у дітей такі фізичні якості, як спритність, швидкість, силу, оскільки дошкільнику часто доводиться в ігровій ситуації передавати м'яч партнеру або кидати його в ціль. Ігри з елементами спорту сприяють розвитку вміння і навиків ловити, тримати, відбивати й кидати предмети, а також розраховувати напрямок кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі [1, с. 5; 4].

У новітній програмі розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» (Б. М. Жебровський, 2013), програмі розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкільня» (О. І. Білан, 2013), програмі виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина» (О. В. Проскура, 2012) робиться акцент на застосуванні ігор з елементами спорту в системі фізичного виховання дошкільників, а також висвітлено основні завдання навчання дітей елементів спортивних ігор.

Мета – визначити стан здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість дітей 5-ти і 6-ти років та експериментально впровадити гурток із флорболу у навчально-виховний процес.

Завдання: 1. Зробити обстеження дітей. 2. Впровадити у навчально-виховний процес спортивний гурток із флорболу. 3. Зробити висновки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження проводиться на базі дитячого дошкільного закладу №18 «Зірниця» протягом 2015-2016 н. р. У дослідженні беруть участь 103 дитини віком 5-ти і 6-ти років (контрольна група (КГ) 83 дитини, експериментальна (ЕГ) – 20). Усі обстежені належать (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання. Із метою отримання інформації щодо стану здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості дітей, було запропоновано дітям пройти ряд тестів та інструментальних методів дослідження. Результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості дітей 5-ти і 6-ти років
(за Е. Вільчковським, 2008 р.)**

Вік	Стать	КГ (n1=83)	ЕГ (n2=20)	Норма
Зріст				
5 років	Хлопчики	116,5±3,88	115,8±3,41	112-105
	Дівчатка	113,2±3,61	114±3,18	112-105
5,6 років	Хлопчики	115,1±4,59	115,2±3,88	116-108
	Дівчатка	116,1±4,64	116,9±4,87	115-108
6 років	Хлопчики	122,0±6,02	122,4±6,45	120-112
	Дівчатка	117,7±4,54	118,1±4,58	119-111
6,6 років	Хлопчики	122,5±3,53	112,3±3,42	123-115
	Дівчатка	-	-	122-114
Вага				
5 років	Хлопчики	20,3±2,87	20,8±2,81	20,9-16,8
	Дівчатка	18,3±2,16	19,1±2,02	20,1-16,6
5,6 років	Хлопчики	19,4±1,77	19,8±1,16	22,0-18,1
	Дівчатка	20,1±2,83	20,3±2,86	21,7-17,6
6 років	Хлопчики	22,8±5,13	22,9±5,01	23,1-19,5
	Дівчатка	20,9±3,82	21,1±3,89	23,4-18,6
6,6 років	Хлопчики	22,5±6,36	21,9±6,71	24,6-20,3
	Дівчатка	-	-	
Окружність грудної клітки				
5 років	Хлопчики	58,8±3,40	58,9±4,1	59-54
	Дівчатка	55,8±2,11	56,1±2,01	56-53
5,6 років	Хлопчики	58,1±3,43	56,9±3,72	60-55
	Дівчатка	57,5±2,79	58,1±2,63	58-54
6 років	Хлопчики	60,0±3,0	60,8±3,8	62-57
	Дівчатка	59,1±3,92	58,7±3,84	61-56
6,6 років	Хлопчики	61,0±4,24	61,7±4,02	63-58
	Дівчатка	-	-	62-56
Індекс Пін'є				
5 років	Хлопчики	37,3±5,95	37,9±5,06	34,2
	Дівчатка	39,3±5,07	38,4±5,16	34,7
6 років	Хлопчики	40,3±3,16	40,1±3,24	36,1
	Дівчатка	38,6±4,71	38,1±3,81	37,0
Коефіцієнт витривалості				
5 років	Усі	28,1±3,53	28,2±3,61	25
6 років	Усі	26,8±2,54	26,7±3,01	23
Індекс Руф'є				
5-6 років	Усі	3,3±0,94	3,4±0,92	7-9
ЧД				
5 років	Усі	30,7±4,11	29,9±4,01	24-26
6 років	Усі	25,0±4,0	24,8±4,18	22-24

ЧСС				
5 років	Хлопчики	91,3±10,22	90,0±9,91	95-100
	Дівчатка	89,7±15,82	89,1±11,41	90-95
6 років	Хлопчики	88,0±6,7	89,0±6,11	85-95
	Дівчатка	89,3±8,71	88,1±8,16	85-90
ЖЕЛ				
5 років	Хлопчики	1060±1,34	1069±1,24	1490-1100
	Дівчатка	950±0,54	950±0,84	1390-1100
5,6 років	Хлопчики	1106±1,80	1104±1,29	1590-1300
	Дівчатка	1017±1,28	1016±1,14	1540-1200
6 років	Хлопчики	1200±1,06	1117±1,01	1790-1500
	Дівчатка	1112±1,54	1110±1,67	1690-1400
6,6 років	Хлопчики	1200±1,41	1210±1,33	1940-1600
	Дівчатка	-	-	1890-1500
Індекс стопи по І. Чижину				
5-6 років	Усі	1,1±0,58	1,2±0,55	0-1
Сила. Динамометрія пр./лів. руки				
5 років	Хлопчики	8,5±2,58 / 6,6±1,65	8,6±2,57 / 6,5±1,47	7,0-10,4 / 6,5-9,4
	Дівчатка	6,6±2,42 / 6,2±0,75	6,5±2,71 / 6,1±0,80	6,5-9,4 / 5,5-8,9
5,6 років	Хлопчики	8,1±1,86 / 7,2±0,94	8,0±2,11 / 7,2±0,91	8,0-11,4 / 7,5-10,4
	Дівчатка	7,5±1,85 / 6,0±1,38	7,4±1,74 / 6,1±1,39	7,5-10,4 / 6,0-9,6
6 років	Хлопчики	8,7±1,66 / 7,9±0,64	8,6±1,72 / 8,0±0,63	9,0-12,4 / 8,5-10,9
	Дівчатка	7,8±1,36 / 6,5±1,72	7,9±1,34 / 6,4±1,54	8,0-11,9 / 7,0-10,4
6,6 років	Хлопчики	10,0±1,41 / 9,5±0,7	10,1±1,5 / 9,6±0,8	10,0-13,9 / 9,0-12,4
	Дівчатка	-	-	9,0-12,9 / 8,0-11,4
Статистична витривалість				
5 років	Хлопчики	20,8±2,16	20,7±2,09	35-22
	Дівчатка	20,3±2,82	20,2±2,64	31-20
5,6 років	Хлопчики	23,7±5,57	23,4±5,61	39-24
	Дівчатка	21,1±3,96	20,9±3,82	33-22
6 років	Хлопчики	27,5±4,5	27,2±4,49	43-28
	Дівчатка	23,5±9,77	23,1±9,87	35-24
6,6 років	Хлопчики	29,0±1,41	28,7±1,49	49-32
	Дівчатка	-	-	39-26
Швидкість стрибків на місці				
5 років	Хлопчики	12,5±1,51	12,2±1,34	14-11
	Дівчатка	11,5±1,29	11,2±1,14	13-11
5,6 років	Хлопчики	12,0±1,34	11,9±1,44	15-12
	Дівчатка	11,9±1,09	11,6±2,09	15-13
6 років	Хлопчики	12,3±1,21	12,2±1,22	16-13
	Дівчатка	13,0±0,99	13,0±1,09	17-15
6,6 років	Хлопчики	12,5±0,7	12,1±0,3	18-16
	Дівчатка	-	-	19-16
Гнучкість				
5 років	Хлопчики	4,8±1,72	4,4±1,61	8-4
	Дівчатка	6,4±5,36	6,3±5,38	10-5
5,6 років	Хлопчики	5,31±3,13	5,2±3,08	8-4
	Дівчатка	8,1±4,13	8,0±4,02	10-5
6 років	Хлопчики	5,3±3,14	5,3±3,24	9-5
	Дівчатка	8,8±6,12	8,7±6,24	11-6
6,6 років	Хлопчики	6,0±4,24	5,9±4,38	9-5
	Дівчатка	-	-	11-6
Спритність. Метання в ціль				
5 років	Хлопчики	6,5±4,75	6,4±4,24	8-5
	Дівчатка	4,0±2,96	3,9±1,84	10-7
5,6 років	Хлопчики	6,7±3,17	6,6±3,27	11-8
	Дівчатка	5,7±3,25	5,7±3,51	10-7
6 років	Хлопчики	7,4±2,29	7,3±2,42	12-9
	Дівчатка	6,1±1,74	6,1±1,28	11-8
6,6 років	Хлопчики	9,5±2,12	9,4±2,02	13-10
	Дівчатка	-	-	12-9
Біг 10 / 20 м				
5 років	Хлопчики	3,0±0,28 / 5,2±0,22	3,1±0,4 / 5,3±0,31	3,0-3,4 / 4,9-5,7
	Дівчатка	3,3±0,28 / 5,5±0,33	3,3±0,31 / 5,6±0,41	3,2-3,6 / 5,5-6,5
5,6 років	Хлопчики	3,4±0,51 / 5,3±0,3	3,5±1,01 / 5,4±0,32	2,9-3,3 / 4,7-5,6
	Дівчатка	3,1±0,30 / 5,6±0,52	3,0±0,4 / 5,4±0,59	3,1-3,3 / 5,2-6,2

6 років	Хлопчики	3,0±0,28 / 5,1±0,29	2,9±0,21 / 5,0±0,4	2,7-3,1 / 4,6-5,4
	Дівчатка	3,4±0,3 / 5,3±0,38	3,3±0,29 / 5,4±0,29	2,9-3,2 / 4,9-5,9
6,6 років	Хлопчики	2,8±0,14 / 5,2±0,14	2,7±0,21 / 5,3±0,16	2,5-2,9 / 4,4-5,2
	Дівчатка	-	-	2,7-3,1 / 4,7-5,5
Стрибки в довжину з місця				
5 років	Хлопчики	97,5±14,8	96,4±13,8	84-65
	Дівчатка	95,8±15,9	93±13,9	79-60
5,6 років	Хлопчики	104,5±14,41	103,2±13,3	94-70
	Дівчатка	101,4±15,02	100±14,78	84-66
6 років	Хлопчики	109,7±20,19	108±19,01	109-80
	Дівчатка	101,3±14,72	100,4±13,72	99-75
6,6 років	Хлопчики	105,0±0,01	103±0,09	124-95
	Дівчатка	-	-	114-85
Метання м'яча на дальність				
5 років	Хлопчики	5,8±1,34	5,6±1,39	8,99-5,0
	Дівчатка	4,6±0,96	4,4±0,18	5,59-3,8
5,6 років	Хлопчики	6,7±1,53	6,3±1,68	10,99-6,0
	Дівчатка	5,4±1,29	5,2±1,81	6,19-4,2
6 років	Хлопчики	7,3±2,19	7,1±2,11	12,99-6,5
	Дівчатка	5,9±1,42	5,8±2,01	6,99-4,5
6,6 років	Хлопчики	6,5±0,01	6,4±0,27	14,99-8,0
	Дівчатка	-	-	8,49-5,5

Характеризуючи кількісні показники, подані у таблиці 1, можна сказати напевно, що перевага належить дітям із середніми показниками і нижче середніх. Із метою зміцнення здоров'я старших дошкільників, покращення результатів нормативів та функціональних проб у ході дослідно-експериментальної роботи із жовтня 2015 р. почали впроваджувати гурткові заняття із флорболу у навчально-виховний процес, що теоретично обґрунтовані і представлені у методичних рекомендаціях, виданих нами у цьому ж навчальному році. Перш за все ми працювали теоретично за наступними пунктами [3, с. 15-17]: 1. Вивчення нормативно-правової бази, яка регламентує зміст організації освітнього процесу в рамках гурткової роботи (наказ Міністерства освіти і науки України від 20.04.2015 р. №446 «Про затвердження гранично допустимого навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів і форм власності», лист Міністерства освіти і науки України від 20.05.2015р. № 1/9-249 «Про організацію освітньої роботи в дошкільних навчальних закладах у 2015/2016 навчальному році», лист Міністерства освіти і науки України від 18.09.2014р. №1/9-473 «Щодо вирішення окремих питань діяльності керівників гуртків дошкільних навчальних закладів»). 2. Визначення спортивного спрямування гуртка за попередніми результатами дослідження. 3. Дослідження освітньої ситуації в дошкільному навчальному закладі. 4. Створення відповідних умов для якісної організації гурткової роботи. 5. Розроблення положення про гурткову роботу, робочої навчальної програми гуртка, плану роботи гуртка на навчальний рік, розкладу занять. Сформувавши теоретичний фундамент проведення гурткової роботи із флорболу, перейшли до практичної частини, намагаємося забезпечувати індивідуальний підхід, підтримувати інтереси й нахили кожного вихованця, задовольняти побажання батьків. Режим роботи нашого гуртка: у другій половині дня 2 рази на тиждень по 25 хв. В ігрові заняття включаємо загальнорозвиваючі, спеціальні фізичні вправи, ігри з елементами спорту – флорболу. Погоджуємося з думкою О. Богініч, що ігрова форма організації рухової діяльності дітей як стимулятор емоційного насичення формує мотивацію активної участі, забезпечує достатній рівень активності та якість виконання рухових дій, що, у свою чергу, зміцнює фізичне здоров'я. Підбираючи фізичні вправи для розучування елементів флорболу до уваги брали сучасні програми розвитку, виховання та навчання дітей дошкільного віку («Дитина» (О. Проскура, 2012) «Українське докільля» (О. Білан, 2013)), де рекомендовано для навчання дітей гри у флорбол розучувати такі дії: прокочувати м'яч ключкою один одному в парах у заданому напрямі; забивати м'яч у ворота, вести м'яч ключкою, не відриваючи її, прямо та «змійкою», виконувати удари по м'ячу, влучати м'ячем у ворота, грати за спрощеними правилами. Гра у флорбол хоча і за спрощеними правилами, проте потребує високої майстерності гравців, їх імпровізації, зіграності, уміння до кінця боротися за перемогу. Велика перевага флорболу в його командному характері, розвивальному вмінні підкоряти особисті інтереси інтересам колективу. Водночас кожен гравець може позмагатися із суперником у швидкості, силі, спритності, витривалості, умінні переборювати труднощі. Таким чином, одним із важливих завдань у навчанні дітей старшого дошкільного віку елементів техніки гри у флорбол є визначення раціональної послідовності вивчення елементарних прийомів техніки гри, що відповідають їх руховому досвіду [1, с. 193; 4].

ВИСНОВКИ. Виявлено, що успішність навчання ігор з елементами спорту – флорболу значною мірою залежить від раціональності засобів фізичної культури, що повинні відповідати індивідуально-віковим особливостям дітей 5-ти і 6-ти років. Доцільним є принцип поступовості. Можна зробити припущення, що розроблена нами програма роботи гуртка із флорболу може застосовуватися в ДНЗ, школах різних типів із певною корекцією чи модифікацією. Дана програма може мати практичну цінність у роботі методичних об'єднань міста (району), для інструкторів та учителів фізичної культури, вихователів.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ будуть пов'язані з апробацією ефективності розробленої нами оздоровчої програми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богиніч О. Л. Рухливі ігри та вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник / О. Л. Богиніч, Ю. М. Бабачук. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 224 с.
2. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 88 с.
3. Іванюк О. Гурткова робота: задовольнити потреби всіх / О. Іванюк // Дошкільне виховання. – 2015. – №10. С. 15-17.
4. Eriksson A. Floorball. Rules of the Game / A. Eriksson. – Helsinki, Finland, 2010. – 51 p.
5. Rex K. A national study on weight classes among children in Greenland at school entry / Karsten F. Rex // International Journal of Circumpolar Health. – 2014. Retrieved from <http://www.researchgate.net/publication/268786462>

УДК 796.332

Маляр Н.С.

Тернопільський національний економічний університет

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРЕВАЖНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ В НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті визначено ефективність використання засобів футболу в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ економічного профілю. Подані результати формувального експерименту щодо динаміки змін показників функціональних можливостей студентів КГ та ЕГ, зокрема, функціональних резервів серця (індекс Руф'є), фізичної працездатності (індекс Гарвардського степ-тесту) та рівня соматичного здоров'я (методика Г.Л. Апанасенка).

Ключові слова: функціональні можливості, засоби футболу, фізичне виховання, студент.

Маляр Н.С. Эффективность преобладающего использования средств футбола в учебной программе по физическому воспитанию студентов ВУЗов. В статье определена эффективность использования средств футбола в процессе физического воспитания студентов ВУЗ экономического профиля. Поданы результаты формирующего эксперимента про динамику изменений показателей функциональных возможностей студентов КГ и ЕГ, в частности, функциональных резервов сердца (индекс Руфье), физической работоспособности (индекс Гарвардского степ-теста) и уровня соматического здоровья (методика Г.Л. Апанасенка).

Ключевые слова: функциональные возможности, средства футбола, физическое воспитание, студент.

Maliar N.S. Efficiency primary use of facilities of football in the study program of physical education of university students. The article defines the effectiveness of use of facilities of football in physical education of university students of economics. The results of forming experiment on the dynamics of changes in functionality CG and EG students, including functional reserve of the heart (index Ruf'ye), physical disability (index Harvard step test) and the level of physical health (method Apanasenko). Studied contingent consisted of guys first and second courses, aged 17-18 years, the Faculty of Finance Ternopil National Economic University in quantities of 80 people. Experimental and control groups were created by random sampling and subject to schedule students. 40 students studied for the experimental method with the use of preferred football elective component educational program of physical education and formed the experimental group. 40 students studied for the program generally accepted to Universities and formed the control group. General physical training of student solved task harmonious development of physical qualities, improves overall efficiency and functionality of the organism students. Physical training was aimed at the development and improvement of physical and professionally important qualities of future economists, functionality and motor actions specific to football. Exercises were selected in a way that their structure and dynamics comply with the actions that performs the student on the pitch. Muscular high intensity work alternated with periods of low intensity and relative calm. Acceleration with change direction, rhythm and tempo movements, jerks, jumps interspersed with uniform moderate intensity jogging, walking, stops. Analysis of the results of forming experiment statistically proved the feasibility and effectiveness of the proposed experimental technique with the use of preferred facilities of football.

Key words: functional capabilities, facilities of football, physical education, student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Науковці звертають увагу на детренованість організму та негативний емоційний стан студентів в силу обмеженості їх рухової активності, оскільки, в наш час фізіологічна адаптація людини не встигає за прискореним темпом та мінливими умовами життя; прогресом виробництва; обсягом інформації; наслідками урбанізації, що спричиняє емоційне збудження, нервово-психічну втому, зниження працездатності людини та виникнення захворювань. Крім того, фізичне виховання студентів у ВНЗ України досягло певної кризи по причині недостатнього фінансування освітянської галузі, відсутності сучасної спортивної бази, впровадження Болонської системи, в якій дисципліні «фізичне виховання» не входить у навчальні плани [1, с. 107]. Тому, актуальним є розробки нових методик підвищення розумової та фізичної працездатності студентів та новітніх медико-педагогічних технологій зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки науковці чимало уваги приділяють більш широкому застосуванню засобів футболу у навчальні програми шкіл та ВНЗ. Вплив занять футболом на розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів досліджував Г. Коломоєць [4, с. 31]. Наукові дослідження Журавльова С.О. присвячені розподілу навантажень у річному циклі підготовки футболістів [3, с. 90]. В роботах Самусь А. [6, с. 566] та Шамардіна В.Н. [7, с. 113] здійснено контроль і оцінювання показників фізичної підготовленості студентів-футболістів вищого навчального