

52.

2. Dub, M., Melega, K. (2012), "Suchasni pidkhodi do fizichnoi rehabilitatsii osib z nadlishkovoio masoiu tila ta ozhirinniam v umovakh navchannia u VNZ" *Moloda sportivna nauka v Ukraïni*. No. 3, pp. 87–94.
3. Martirosov, E. G. (2006), "Tekhnologii i metody opredeleniia sostava tela cheloveka", M.: Nauka: 248s.
4. Blaak, E. E. (2003), "Prevention and treatment of obesity and related complications. A role for protein", *Int. J. Obesity*. Vol. 3, no. 30, pp. 24-27.
5. Committee on Nutrition. (2003), "Prevention of pediatric overweight and obesity *Pediatrics*", Vol. 112, pp. 424–430.
6. Davy K., Hall J. (2004), "Obesity and hypertension: two epidemics or one?", *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. Vol. 286, pp. 803 – 813.
7. Gross L.S., Li L., Ford E. S. (2004), "Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment", *Am J Clin Nutr.*, Vol. 79 (5), pp. 774 – 779.
8. Macdonald I. A. (1995), "Advances in our understanding of the role of the sympathetic nervous system in obesity", *Int J Obes Relat Metab Disord.*, Vol. 19, no7, pp. 2–7.
9. Waters D. L., Baumgartner R. N., Garry P. J. et al. (2010), "Advantages of dietary, exercise-related, and therapeutic interventions to prevent and treat sarcopenia in adult patients: an update", *Clin Interv Aging.*, Vol. 5. pp. 259–270.

УДК 796.011.3-057.87:796.332

Кравченко І.М.
старший викладач кафедри теорії та методики спорту,
Гончаренко О.М.
старший викладач теорії та методики спорту,
Гладов В.В.
старший викладач кафедри теорії та методики спорту.
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ

В статті підтверджено дані, що рівень рухової активності в процесі навчального дня студентів недостатній для повноцінного фізичного розвитку та розвитку їх рухових здібностей. Узагальнено дані літератури, щодо застосування засобів футболу для розвитку фізичних якостей студентів та популярності цього виду фізичної активності серед молоді. Розробили зміст секційних занять загальної фізичної підготовки з елементами футболу для студентів ВНЗ. Основним напрямком підготовки на секційних заняттях із застосуванням засобів футболу за розробленою методикою була всебічна фізична підготовка, оволодіння основними технічними діями футболу та правилами проведення рухливих ігор з м'ячем. Після впровадження експериментальної методики нами встановлені достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами за усіма показниками рухових здібностей.

Ключові слова: рухові здібності, студенти, футбол, секційні заняття.

Кравченко И.Н., Гончаренко О.Н., Гладов В.В. Использование средств футбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля. В статье подтверждено данные, уровень двигательной активности в процессе учебного дня студентов недостаточен для полноценного физического развития и развития их двигательных способностей. Обобщены данные литературы по применению средств футбола для развития физических качеств студентов и популярности этого вида физической активности среди молодежи. Разработали содержание секционных занятий общей физической подготовки с элементами футбола для студентов вузов. Основным направлением подготовки на секционных занятиях с применением средств футбола по разработанной методике была всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими действиями футбола и правилами проведения подвижных игр с мячом. После внедрения экспериментальной методики нами установлены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами по всем показателям двигательных способностей.

Ключевые слова: двигательные способности, студенты, футбол, секционные занятия.

Kravchenko Igor Nikolaevich, Goncharenko Olga Nikolaevna, Gladov Volodymyr Vasyliovych. Use of football means in physical education of students of higher educational institutions of the humanitarian profile. The article confirms that the level of motor activity in the course of the student day is insufficient for the required level for full physical development and development of their motor abilities. It has been established that most students are not very satisfied with the organization of the organization, the forms and methods of conducting training sessions on physical education, therefore, they are negatively related to their attendance at the time. The main task of specialists in physical education and sport has to be determined by the development of new scientifically grounded ways of improving the organization of physical education in higher educational establishments. Developed the content of sectional exercises for general physical training with elements of football for undergraduate students.

The data of literature on the use of means of football for the development of physical qualities of students and the popularity of this type of physical activity among youth are summarized. Classes of physical education at universities are held twice a week, and such number of classes, even with optimal parameters, does not allow to achieve the necessary healing effect, which necessitates additional motor activity outside of school time. It is through the use of the means of football in the process of physical education can

complexly influence the increase of physical fitness, health and maintaining a constant interest in students. The main direction of preparation for sectional exercises with the use of means of football on the developed methodology was the comprehensive physical training, mastering the basic technical actions of football and the rules of the conduct of mobile games with the ball. After the introduction of the experimental method, we established the reliable differences between the control and experimental groups in all indicators of motor abilities

Key words: motor skills, students, football, sectional classes.

Постановка проблеми. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки студентів, який спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток їх рухових здібностей в останній час є актуальною проблемою. Дефіцит рухової активності в процесі навчального дня студентів, як з'ясовано, становить від 50 до 70 % необхідного рівня для повноцінного фізичного розвитку та розвитку їх рухових здібностей [1].

Беручи до уваги те, що більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами й методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, через це байдуже ставляться до їх відвідування під час навчання (Ю. Фурман, 2010, Т. Круцевич, 2010, Ю. Мойсейчук, 2012, І.Г. Петренко, В.Р. Петровський, 2015). Саме, тому головним завданням спеціалістів з фізичного виховання та спорту має бути розробка нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим виникає потреба розробки змісту секційних занять загальної фізичної підготовки з елементами футболу для студентів ВНЗ, так як засоби футболу широко застосовуються для розвитку їх фізичних якостей та є популярним видом фізичної активності серед молоді.

Аналіз літературних джерел. Дані наукових досліджень доводять, що короткочасні фізичні навантаження, які студенти отримують під час відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання не забезпечують повноцінного відновлення їх працездатності [3]. Так, як згідно з відповідними нормативними актами обов'язкові заняття з фізичного виховання в ВНЗ відбуваються двічі на тиждень і така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у поза навчальний час (М. Булатова, 2007; В. Кашуба, 2010, Петренко). У зв'язку з цим зростає значення секційних занять, які можуть проводитись після академічних занять в вищих навчальних закладах.

Цінність використання саме засобів футболу в процесі фізичного виховання, за даними науковців [3, 4], полягає в тому, що заняття з футболу комплексно впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та підтримання постійного інтересу до занять. Однак застосування футболу не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів. Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до використання засобів футболу на секційних заняттях з студентами ВНЗ.

Мета – розробити методику секційних занять з загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами футболу та визначити їх вплив на розвиток рухових здібностей студенток.

У процесі дослідження вирішували такі **завдання**:

1. Вивчити стан вирішення проблеми ефективності фізичного виховання студентів з використанням засобів різних видів спорту.
2. Експериментально обґрунтувати зміст секційних занять з пріоритетним використанням засобів футболу та визначити їхній вплив на рівень фізичної підготовленості студенток філологічного факультету.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблемі застосування засобів футболу в процесі фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження (К. Віхров, 2002; А. Васильчук, 2006; Є. Маляр, 2007; Р. Сіренко, 2008), вивчали теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу (Петренко І.Г., Петровський В.Р., 2012), підвищення фізичної підготовки засобами футболу майбутніх економістів визначали (Маляр Е.І., Маляр Н.С., Будний В.Є, 2015), формування компетенції саморозвитку особистості студента в процесі занять футболом вивчали (Оплетин О. О., Паначев В.Д., Філатов О. В, 2015).

Для студенток ЕГ на секційних заняттях за розробленою методикою із застосуванням засобів футболу основним напрямком підготовки була всебічна фізична підготовка, оволодіння основними технічними діями футболу та правилами проведення рухливих ігор з м'ячем. Різнобічне тренування на заняттях з футболу, яке сприяє збільшенню швидкості, сили, витривалості дає кращий ефект, чим тренування, спрямоване на виховання тільки однієї фізичної якості.

В результаті узагальнення літературних джерел та з урахуванням особистого досвіду роботи за фахом нами було розроблено методику загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами футболу для студенток. Розроблена навчальна методика передбачає реалізацію змісту в обсязі: 1 і 2 рік - навчання – 2 секційних заняття на тиждень (87 годин на рік), 3 і 4 рік – 3 академічних заняття на тиждень (130 годин на рік). Викладач може варіювати кількість годин, виходячи з відведених годин на секційну роботу в вищому навчальному закладі. Кількість студентів в групі може змінюватись в залежності від використання індивідуального і диференційованого підходів з метою якісного засвоєння студентами програмного матеріалу.

Мета розробленої методики загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами футболу: зміцнити здоров'я студенток в процесі занять, сприяти їх гармонійному фізичному розвитку та покращити стан здоров'я студенток; забезпечити позитивний вплив засобів футболу на динаміку фізичної, психічної, розумової працездатності студентів; розширити можливості естетичного впливу, розвиваючи у студенток прагнення до фізичного удосконалення.

На секційних заняттях із загальної фізичної підготовки з елементами футболу вирішуються наступні завдання: підвищення мотивації студенток до спорту та різних видів рухової діяльності; удосконалення спеціальних фізичних якостей; удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в футболі; заохочення студенток до активного відпочинку за допомогою використання набутих навичок гри в футбол; формування життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності; створення оптимальних умов для формування здорового

організму студенток; сприяння навчанню елементів футболу для подальшого удосконалення техніки гри; пропаганда активного способу життя та підвищення інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

Пропонуємо орієнтовний зміст секційних занять зі спеціальної та загальної фізичної підготовки з елементами футболу, який застосовували для студенток ЕГ гуманітарного профілю. Зміст навчального матеріалу: виконувати технічні прийоми гри у футбол: переміщення гравця у нападі та захисті, удари по м'ячу ногою, зупинка м'яча, ведення м'яча, відволікаючі дії (фінти), відбирання м'яча, передача м'яча верхом в парах, відстань 25-30 м, зупинка м'яча, не пускаючи його на землю; застосовувати тактичні прийоми гри у футбол: індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті;

Оцінка рівня підготовки студенток: володіє: технікою гри в футбол; виконує: удари по м'ячу ногою, зупинка м'яча, ведення м'яча, відволікаючі дії (фінти), Виконує наступні тактичні дії відбирання м'яча, вміє переміщуватись з м'ячем утримуючи м'яч і обвести суперника та передати м'яч гравцю по команді. На заняттях з ЕГ використовували практичні методи викладання це навчання рухових дій: навчання технічного елемента загалом, навчання технічного елемента по частинах; удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий та змагальний методи;

Межа між загальною і спеціальною фізичною підготовкою достатньо умовна, оскільки ефект впливу залежить в більшій мірі від методу, ніж від використаної вправи. На заняттях з ЕГ спланували розподіл засобів по періодах та циклам тренувального процесу, передбачивши послідовність і поєднання в розвитку якостей як в самому циклі, так і в процесі одного тренувального заняття. На початку заняття працювали над розвитком швидкості в поєднанні зі спритністю; силу і витривалість удосконалювали в процесі ігор з м'ячем використовуючи змагальний метод.

Основні засоби загальної фізичної підготовки для ЕГ студенток гуманітарного профілю – це вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, вправи з обтяженнями, вправи для розвитку бистроти відповідних дій, швидкісно-силових якостей, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки, тактики гри в футбол; ігри з м'ячем.

Під час виконання вправ загальної фізичної підготовки використовували наступні методи: метод безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи, змагальний під час проведення ігор з м'ячем. Ігри з м'ячем в експериментальній методиці секційних занять з футболу були включені в основну частину занять, що становило 50% від загального часу, так як ігри найкраще розвивають «відчуття м'яча». Всього в експериментальній групі протягом 7 місяців робота була спрямована на розвиток рухових здібностей студенток.

Для оцінки ефективності розробленої експериментальної методики застосування засобів футболу проведено порівняльний аналіз рівня розвитку рухових здібностей студенток. На секційних з ЕГ студенток застосовували засоби футболу, а КГ студенток після академічних занять займалися самостійно загально-розвивальними фізичними вправами силового спрямування.

Для оцінки рівня розвитку рухових здібностей студентів було проведено тестування, відповідно до отриманих даних, на початку педагогічного експерименту між контрольною та експериментальною групами не визначено достовірних відмінностей за t-критерієм Стьюдента ($p < 0,05$) в усіх тестових вправах. Після впровадження експериментальної методики нами встановлені достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами за усіма показниками рухових здібностей ($p < 0,05$).

Динаміка приросту показників показала, що достовірний приріст до та після педагогічного експерименту відбувся у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим ($p < 0,05$), ніж у контрольній групі учнів (табл.1). Результати представлені в таблиці 1 вказують на те, що після завершення експерименту покращився результат у тесті підтягування на високій перекладині за 30 с на 6 рази в ЕГ та на 3 рази в КГ. Швидкісно-силовий показник студенток ЕГ, що охарактеризовано вправою піднімання тулуба в сід за 30с підвищився на 10 разів і лише на 4 рази в КГ.

Результат у тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с» у студентів ЕГ після завершення педагогічного експерименту вірогідно відрізнявся ($< 0,05$) порівняно з контрольною групою. Результат у тесті на гнучкість у студентів ЕГ підвищився на 4 см., і лише на 1 см. у контрольній групі.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовки студентів ЕГ та КГ до і після проведення експерименту

	ЕГ		Темпи приросту, %	КГ		Темпи приросту, %	P
	X± m			X± m			
	До	після		До	після		
Підтягування на високій перекладині за 30 с (р.)	3,0±1,3	9,3±1,4	67,7	3,0±0,9	6,0±1,0	50	< 0,05
Піднімання ту-луба в сід за 30 с (р.)	19 ±2,2	29±2,5	34,5	19±3,4	23±2,8	17,3	< 0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (р.)	11±2,2	19±2,3	42,1	12±2,7	14±3,6	14,3	< 0,05
Біг з високого старту на 30 метрів, с.	6,9±0,2	6,0±0,3	15,0	7,0±0,2	6,7±0,2	4,5	< 0,05
Нахил тулубу вперед, см.	6±0,2	10±1,3	40,0	6±0,7	7±0,6	14,3	< 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	145,3±9,2	163,2±7,3	11,0	143,4±8,7	151,6±9,6	5,4	< 0,05

Дослідження рівня вибухової сили показало, що найбільшого приросту у показниках досягли учні ЕГ, які поліпшили свою результативність у „Стрибку в довжину з місця” в середньому на 17,9 см. ($p < 0,05$), при цьому середньостатистичний

результат склав $163,2 \pm 7,2$ см. Тоді, як приріст результативності в КГ був менш значим – $7,2$ см. ($p > 0,05$), середньо-статистичний показник склав – $151,6 \pm 9,6$ см.

Достовірно поліпшення показників швидкості за результатами тесту „Біг з високого старту на 30 метрів (с)” відбулося у учнів ЕГ на $0,9$ с. ($p < 0,05$), тоді як в контрольній групі цей показник залишився майже незмінним $0,3$ с. ($p > 0,05$). Покращення фізичної підготовленості студентів засобами футболу підтверджує ефективність їх використання в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Висновки.

1. Визначено при навчанні футболу на секційних заняттях в вузах викладачі та студенти мають певні труднощі, щодо методики проведення занять. Тому, розроблено зміст навчально-тренувальних занять з футболу, щоб в умовах дефіциту часу швидко та якісно засвоювати представлений матеріал з техніки, тактики й фізичної підготовки студентів після академічних занять.

2. Констатували, що динаміка приросту показників до та після педагогічного експерименту відбулась у обох досліджуваних групах учнів, однак в експериментальній групі учнів приріст показників був достовірно кращим ($p < 0,05$), ніж у контрольній.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці методики секційних занять з футболу для юнаків фізико-математичного факультету та перевірі її оздоровчого впливу на рівень їх фізичної підготовки.

Література

1. Мосейчук Ю. Самостійні заняття як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – № 3 (19), 2012. – С. 230-232.

2. Носко М.О. С.В. Грищенко, Ю.М Носко. Формування здорового способу життя: навчальний посібник – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.

3. Петренко І.Г., Петровський В.Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу // «Young Scientist» : збірник наукових праць. – № 2 (17), 2015. – С. 501-504.

4. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухово активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 4. – С. 118-123.

5. Bideau Matthieu. Une expérience d'enseignement du football en Seine- Saint-Denis // Revue EP&S. – №. 314. - Juillet, – 2005, – С. 51-54

6. Wane Cheikh Tidiane. Women's football and socialization in working-class district a case study in physical education and sports // Physical education and sport through the centuries. – 2015, 2 (2), – С. 48-64.

References

1. Mosejchuk Ju. (2012), "Independent classes as a means of improving the health of student youth" // Fizychnye vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi : zbirnyk naukovykh pracj, Vol. 3, no. 19, pp. 230–232.

2. Nosko M.O. Ghryshhenko S.V., Nosko Ju.M. (2013), "Formation of a healthy lifestyle": navchalnyj posibnyk: "MP Lesja", pp. 160.

3. Petrenko I.Gh., Petrovsjkyj V.R. (2015), "Theoretical bases of optimization of the process of physical education of students by means of football" // "Young Scientist": zbirnyk naukovykh pracj, Vol. 2, no. 17, pp. 501-504.

4. Jurchyshyn Ju.V. (2012), "Status and peculiarities of students' motivation to motivational activity of health improvement at the present stage of implementation of physical education in higher educational institutions" // Pedagoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu: zb. nauk.pr. za red. S. S. Jermakova: KhDADM (KhKhPI), Vol. 4, pp. 118-123.

5. Bideau Matthieu.(2005), Une expérience d'enseignement du football en Seine- Saint-Denis // Revue EP&S, no. 314, pp. 51-54.

6. Wane Cheikh Tidiane. (2015), Women's football and socialization in working-class district a case study in physical education and sports // Physical education and sport through the centuries.,Vol. 4, no. 2, pp. 48-64.

УДК: [37-057.87]: 79721/22:[179.6-032.2]

Кудак В.В.

КВНЗ КОР «Богуславський гуманітарний коледж імені І.С. Нечуя-Левицького, м. Богуслав

ПОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОДОБОЯЗНІ

У даній статті висвітлено педагогічні умови, зміст, форми і методи початкового навчання плаванню студентів у процесі занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Також, у статті розглянута одна із актуальних проблем у вищих навчальних закладах, яка виявляється на початковому етапі навчання плаванню студентів, а саме: водобоязнь й шляхи її подолання. Із цією метою проаналізовано стан фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах щодо початкового навчання плаванню. Під час дослідження було розкрито значення й ефективність занять з плавання щодо подолання водобоязні та формування вольових якостей студентів. У статті встановлено, що правильне застосування дієвих педагогічних умов, змісту, форм і методів даного дослідження позитивно впливає на подолання труднощів студентської молоді й сприяє навчанню плавання тощо.

Ключові слова: початкове навчання, плавання, водобоязнь, фізичне виховання, студентська молодь.