

1. Богініч О. Л. Рухливі ігри та вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник / О. Л. Богініч, 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

закладу. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей футболістів різної кваліфікації розробив І.Г. Максименко [5, с. 24]. Проте, переважне застосування засобів футболу оздоровчого спрямування у навчальних програмах з фізичного виховання студентів непрофільних вищих навчальних закладах досліджено недостатньо.

**Мета дослідження** – визначити вплив засобів футболу на функціональні можливості та рівень здоров'я студентів економічних спеціальностей.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Експериментальне дослідження проводилося на базі Тернопільського національного економічного університету, в якому створена належна матеріально-технічна база (3 спортивні зали, 2 тренажерні зали, футбольне поле та 2 спортивних майданчики для міні-футболу). Це дало можливість проводити заняття на високому організаційно-методичному рівні. Колективами кафедр фізичної культури і спорту ТНЕУ, де працюють досвідчені висококваліфіковані фахівці, були створені належні умови для успішної творчої науково-дослідної роботи. Контингент досліджуваних складався із хлопців першого та другого курсів, віком 17–18 років, факультету фінансів в кількості 80 чоловік. Експериментальна та контрольна групи були створені шляхом випадкової вибірки та з урахуванням розкладу занять студентів. 40 студентів навчалися за експериментальною методикою з переважним використанням засобів футболу в елективному компоненті навчальної програми з фізичного виховання та утворили експериментальну групу. 40 студентів навчалися за загально прийнятою програмою для ВНЗ і утворили контрольну групу. Всі досліджувані студенти відносились до основної медичної групи. Попередні результати визначення рівня фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та психофізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп суттєво не відрізнялись, що свідчить про репрезентативність вибірки.

Важливим розділом експериментальної методики була фізична підготовка студентів. Завданням фізичної підготовки було:

1. Підвищити рівень працездатності у складних умовах; підвищити рівень функціонування та надійності серцево-судинної, дихальної, м'язової систем, системи терморегуляції.

2. Сприяти розвитку витривалості, сили, швидкісно-силових якостей.

3. Сприяти розвитку таких якостей як воля, наполегливість, самовіддача у роботі, стійкість до довготривалої, монотонної роботи.

Цей розділ поділявся на дві частини: загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

ЗФП студента вирішувала завдання гармонійного розвитку фізичних якостей, підвищення загальної працездатності, покращення функціональних можливостей організму студентів. ЗФП була базовою для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів. Засобами ЗФП були: довготривалий біг, атлетична гімнастика, акробатика, які розширюють рухову базу студента і розвивають координаційні здібності. В цю частину підготовки входили також різноманітні рухливі ігри, які сприяли розвитку витривалості, сили та спритності, швидкості реакції та підвищенню швидкості мислення [3, с. 90]. СФП була спрямована на розвиток і вдосконалення фізичних і професійно важливих якостей майбутніх економістів, функціональних можливостей і рухових дій, специфічних для футболіста. Вправи підбиралися таким чином, щоб їхня структура та динаміка відповідали діям, які виконує студент на футбольному полі [4, с. 31]. М'язова робота високої інтенсивності чергувалася з періодами малої інтенсивності та відносного спокою. Прискорення зі зміною напрямку, ритму та темпу руху, прискорення, стрибки чергувалися з рівномірним бігом помірної інтенсивності, ходьбою, зупинками [3, с. 89]. Під час занять зі студентами враховувалося й те, що ігрова діяльність футболіста складається не тільки із стрибків, бігу і ходьби. Рухи футболіста значно складніші. В умовах жорсткого протистояння, діючи на граничній швидкості та тривалий час, футболіст повинен в самих неможливих положеннях (підкат, стрибок, одноопорне положення) ефективно володіти м'ячом, одночасно вирішувати тактичні завдання. Тому СФП майбутніх економістів враховувала характер ігрової діяльності футболістів, що сприяло вдосконаленню їхньої технічної й тактичної майстерності [5, с. 24]. Основним засобом СФП були вправи, які за своїми динамічними і кінематичними характеристиками аналогічні до рухових дій футболіста. Після реалізації експериментальної методики нами було проведено повторне тестування студентів КГ та ЕГ, яке виявило суттєві позитивні зміни показників фізичної працездатності (індекс Гарвадського степ-тесту) [2, с. 9], функціональних резервів серця (індекс Руф'є) та рівня соматичного здоров'я (методика Г.Л. Апанасенка) в ЕГ (табл. 1). Для оцінки соматичного здоров'я студентів нами були зареєстровані такі морфофізіологічні показники: маса і довжина тіла, ЧСС, АТ, динамометрія кисті, ЖЕЛ. Визначали також індекс Робінсона.

Функціональні резерви серця (індекс Руф'є) у студентів ЕГ та КГ на початку експерименту суттєво не відрізнялися: у КГ –  $9,9 \pm 0,7492$  у.о. (добре), в ЕГ –  $10,0 \pm 0,461$  у.о. (добре). Проте приріст результатів після впровадження розробленої методики був значно більшим в ЕГ і становив 32,2 %, на відміну від результатів у КГ: 0,4 % ( $p > 0,05$  (табл. 1)).

Таблиця 1

Показники функціональних можливостей та рівня здоров'я студентів КГ та ЕГ до і після педагогічного експерименту

| № | ПОКАЗНИКИ  | група | Етап дослідження  |                    | Приріст % | t    | p           |
|---|--|-------|-------------------|--------------------|-----------|------|-------------|
|   |  |       | До експерименту   | Після експерименту |           |      |             |
|   |  |       | $Mx \pm Smx$      | $Mx \pm Smx$       |           |      |             |
| 1 | Функціональні резерви серця (індекс Руф'є), (IP) | К     | $9,98 \pm 0,492$  | $9,94 \pm 0,41$    | 0,4       | 0,06 | $p > 0,05$  |
|   |  | Е     | $10,04 \pm 0,461$ | $7,59 \pm 0,471$   | 32,22     | 3,72 | $p < 0,001$ |

|   |   |   |                    |                    |              |       |                   |
|---|---|---|--------------------|--------------------|--------------|-------|-------------------|
| 2 | Фізична працездатність (ІГСТ)                                 | K | 75,49±0,956        | 75,76±0,935        | 0,35         | 1,27  | p>0,05            |
|   |   | E | <b>75,51±0,907</b> | <b>81,12±0,882</b> | <b>7,42</b>  | 4,45  | <b>p&lt;0,05</b>  |
| 3 | Показники соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка) | K | 9,69±0,358         | 10,39±0,384        | 7,22         | 1,206 | p>0,05            |
|   |   | E | <b>8,9±0,230</b>   | <b>12,72±0,3</b>   | <b>42,92</b> | 11,87 | <b>p&lt;0,001</b> |

Використання засобів футболу на заняттях в ЕГ значно покращило рівень фізичної працездатності студентів-економістів (індекс Гарвардського степ-тесту). Після проведення формувального експерименту приріст результатів в ЕГ становив 7,4% (добра фізична працездатність). У КГ спостерігалось незначне підвищення рівня фізичної працездатності порівняно з вихідними даними: 0,35% (середня фізична працездатність) (табл. 1).

Вихідний рівень показників соматичного здоров'я у КГ був дещо вищий (9,6±0,358 – нижче середнього) ніж в ЕГ (8,9±0,23 – нижче середнього), проте ця перевага статистично не достовірна (p>0,05). Після впровадження запропонованої методики у навчально-виховний процес студентів економічних спеціальностей спостерігався значно більший приріст результатів в ЕГ – 42,9% (12,72±0,3 – середній рівень), на відміну від КГ – 7,2% (10,39±0,384).

**ВИСНОВОК.** Аналіз результатів формувального експерименту статистично довів доцільність та ефективність запропонованої експериментальної методики з переважним використанням засобів футболу. Про це свідчать показники динаміки приросту результатів студентів-економістів у контрольній та експериментальній групах. Приріст результатів у студентів ЕГ був значно більшим за всіма показниками випробувань.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** У подальших наукових дослідженнях передбачається визначити вплив засобів футболу на рівень психофізіологічної підготовленості студентів ВНЗ економічного профілю.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Vykhyayev Yu.M. Porivnyal'ni kharakterystyky zanyat' z fizychnoho vykhovannya za riznymy formamy navchal'noho protsesu / Yu.M. Vykhyayev // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho universytetu imeni T.H. Shevchenka [Tekst]. V. 91. T. I. – Chernihiv: ChNPU, 2012. – S. 107–110.

2. Zhernakov V.P. Prymenenye Harvardskoho step-testa pry yzuchenyy sposobnostey serdechno-sosudystoy systemy / V.P. Zhernakov // Fyzskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyal'nostey. – Khar'kov: KhHADY (KhKhPY), 1997. – N. 5. – S. 9.

3. Zhuravl'ov S.O. Peryodyzatsyya kruhlohodychnoy trenyrovky futbolystov s uchetoм raspredelenyya nahruzok / S.O. Zhuravl'ov, Kryvenda V.S. // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho universytetu imeni T.H. Shevchenka [Tekst]. Vyp. 98. T. IV. – Chernihiv: ChNPU, 2012. – S. 88–91.

4. Kolomojets' H. Rozvytok rukhovyykh yakostey ta zmitsnennyya zdorov'ya shkolyariv zasobamy futbolu / H. Kolomojets' // Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya. – No 11. – 2007. – S. 30–32.

5. Максименко І.Г. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у футболистов различной квалификации / И.Г. Максименко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 1998. – № 3. – С. 23–24.

6. Самусь А. Контроль і оцінка показників фізичної підготовленості футболістів вищого навчального закладу / Андрій Самусь, Ростислав Первачук, Ярослав Свищ // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 563–567.

7. Шамардин В.Н. Контроль функциональной подготовленности футболистов / В.Н. Шамардин // Теорія і практика фізичного виховання. – Харків, 2003. – № 1. – С. 112–113.

УДК 378.016:796.011.3

**Маринчук В. В.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

#### НАВЧАННЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлена самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність студентів педагогічних спеціальностей в умовах природного середовища. Виділено шляхи підвищення у них внутрішньої потреби займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, як для особистісного розвитку, так і для професійної роботи.

**Ключові слова:** студенти педагогічних спеціальностей, фізичні вправи, природне середовище, самостійні заняття, знання, уміння та навички.

**Маринчук В.В.** *Обучение самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов педагогических специальностей в условиях природной среды в процессе физического воспитания.* В статье освещена самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность студентов педагогических специальностей в условиях природной среды. Выделены пути повышения в них внутренней потребности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью, как для личностного развития, так и для профессиональной работы.

**Ключевые слова:** Студенты педагогических специальностей, физические упражнения, среду, самостоятельные занятия, знания, умения и навыки.

**Marynchuk V.** *Samostoyatelnoy fizkulturno-learning activities ozdorovyitelnoy pedagogical specialties*