

оздоровчо-освітнього простору, де суб'єкти освітнього процесу мають можливість зберігати, зміцнювати та відновлювати власне здоров'я.

Прикладом біоенергетичної здоров'язбережувальної технології є природно-релаксаційна стежина «ЛікЕП» (лікувальна енергетика природи) Центру розвитку дітей та молоді, яка створена з метою використання енергетичних властивостей природних об'єктів у оздоровленні та адаптації дітей та молоді до сучасного соціуму [3].

Студенти факультету фізичного виховання проходять майстер-класи «Біоенергетичні та лікувальні властивості живої природи», які дають можливість познайомитися та засвоїти біоенергетичні здоров'язбережувальні освітні технології, нетрадиційні методи релаксації та реабілітації.

**Висновки.** Процес формування здоров'язбережувальної компетентності особистості студента вимагає еколого-валеологічного інтегрованого підходу, який передбачає залучення різних методів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищують якість життя в цілому. Втім розглянуті аспекти даної проблеми не вичерпують усіх питань і не претендують на всебічне її розкриття.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід / Ю. Д. Бойчук // Наукові підходи до наукових педагогічних досліджень : монографія / за заг. ред. докт. пед. наук, проф., чл.-кор. НАПН України В. І. Лозової. – Харків : Апостроф, 2011. – С. 188-216.
2. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.
3. Шаповалова Т. Г. Гармонізуюча енергетика природи : навч.-метод. посіб. / Т. Г. Шаповалова, В. Д. Мелаш, К. І. Ковальчук. – Мелітополь : Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 317 с. (Серія «Екологічна освіта для сталого розвитку»).

**Андрій Федальченко,**  
студент 4 курсу факультету  
фізичного виховання  
Наук. керівник: **С.М. Данило,** ст.викл. (БДПУ)

#### **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**

**Актуальність:** Кожен прагне бути здоровою, успішною людиною, почуватися в безпеці й досягти вершин у своєму житті. Але на шляху до цього існують негативні тенденції в стані здоров'я, що обумовлені, насамперед, чинниками соціально-економічного та спадкового характеру, обтяженням навколишнього середовища, нездоровим та малорухливим способом життя, низьким рівнем загальної фізичної підготовленості.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Значну увагу в дослідженнях таких авторів, як О.Д. Дубогай, В.М. Качашкин, О.С. Куц, Г.В. Петровська, приділено змісту та структурі фізичної підготовки її спрямованості й організації. Деякі аспекти щодо загальної організації занять з футболу висвітлені у працях А.М.Четирко, В.А. Старикова, Н.Рогальського, Е.Г. Дегеля та інших. В.В. Варюшин, А.А. Сучилин, В.Н. Шамардин звертали увагу на вплив занять футболом на організм тих хто займається. Фахівці вказують на необхідність гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних засобів футболу, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості, сили та витривалості.

**Мета і методи дослідження:** Обґрунтувати ефективність застосування спеціальних вправ для удосконалення фізичних якостей засобами футболу. Для вирішення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;

**Сутність дослідження.** У системі фізичного виховання особливе місце належить фізичній підготовці. Фізична підготовка – це педагогічний процес, направлений на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для удосконалення всіх сторін підготовки. Фізична підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей організму, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-виховному процесі. Проте, сучасні наукові дані свідчать, що ефективність в процесі проведення занять з футболу може бути досягнута тільки в тому випадку, коли враховуються всі види підготовки, а високий рівень досягнень у спорті обумовлює необхідність постійного їх удосконалення. Фізична підготовленість проявляється в таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна із цих властивостей сприяє зміцненню здоров'я. Саме в спортивних іграх особистість отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати і затвердити себе, отримати безліч радісних емоцій і переживань. Заняття футболом сприяють розвитку спритності, швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтацію в просторі.

Підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей засобами футболу включає: комплекси вправ із набивними м'ячами, стрибкових вправ на місці та в русі, а також бігову роботу на різні відрізки без м'яча й із м'ячем.

Основними засобами розвитку швидкості є бігові вправи, вправи з м'ячем, вправи з допоміжними предметами, рухливі ігри з елементами футболу, змагання. Вони виконуються з максимальною інтенсивністю і мають бути добре завчені тими хто займається.

Головний принцип підбору вправ для розвитку спритності засобами футболу – якомога більше різноманітності. На заняттях потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи по техніці і тактиці гри у футбол. Виконувати

їх рекомендується на початку заняття.

Специфічні тренувальні засоби футболу, направлені на розвиток витривалості, включають: зустрічний рух з м'ячем в трійках; човниковий біг з м'ячем і без м'яча; спеціальні вправи у колонах, тощо. Виконувати вправи для розвитку витривалості необхідно поступово збільшуючи навантаження, у міру адаптації організму тих хто займається.

**Основні висновки:** Фізична підготовка відіграє важливу роль в будь-якому виді спорту, оскільки ті хто займаються повинні протягом тривалого часу витримувати великі навантаження. Чим краще розвинені сила, спритність, витривалість, швидкість, чим вище їх рівень, тим більше створюються сприятливі умови для удосконалення всіх сторін підготовки тих хто займається футболом.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту / В. М. Шамардін. – Л., 2013. – 409 с.

**Ірина Хіврич,**  
студентка м11ФКС  
факультету фізичного виховання  
Наук. керівник: **С.М.Писаренко,** ст. викладач (БДПУ)

### **РОЗВИТОК ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ТРАДИЦІЙНИХ ТА ІНОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Актуальність.** Реалії сьогодення засвідчують неухильне зниження рівня здоров'я студентів, на яке негативно впливають не лише соціогенні та екологічні фактори, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя, нехтування фізичною культурою. Як наслідок, спостерігається зростання кількості соматичних і психосоматичних захворювань, поширення в молодіжному середовищі наркотичної і алкогольної залежності в умовах хронічного психоемоційного стресу.

Сучасна оздоровча фітнес-аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно оновлює арсенал використовуваних засобів.. Заняття фітнесом позитивно впливають на соматичний стан здоров'я студентів, сприяють удосконаленню фізичних якостей, корекції фігури, підвищують емоційний стан.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Займалися дослідженнями проблемами фітнес-аеробіки та її місцем в системі оздоровлення такі вчені, як Ф. Дельсарт, А. Дункан, Е.Ж. Далькроза, Л.Н. Алексеева. У науковій літературі різні аспекти формування мотивації розглядають такі вчені: В.І.Бінченко (2011), С.М.Карнішевський (2012), Ю.М.Лимарева (2012) та інші. фахівці пропонують: підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів