

У 515.785

0-52

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ОКСЬОМ ПАВЛО МИХАЙЛОВИЧ

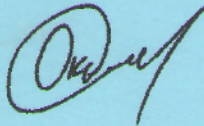
УДК 796.333-057.87:796.015.132.001.26

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК
ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2008

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Бурла Олександр Михайлович,
Сумський державний педагогічний університет
ім. А. С. Макаренка,
доцент кафедри олімпійського та
професійного спорту.

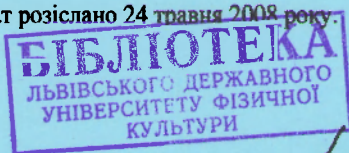
Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Цюсь Анатолій Васильович,
Волинський національний університет ім. Лесі Українки,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного
виховання;

кандидат педагогічних наук
Васьков Юрій Вадимович,
Харківський гуманітарно-педагогічний інститут,
декан факультету педагогічної освіти.

Захист відбудеться 26 червня 2008 року о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розіслано 24 травня 2008 року.



Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

В. О. Градусов

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суверенної України та відродження її національної освіти питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, оборонно-спортивний потенціал країни, генофонд нації.

За свідченням багатьох дослідників (І. Р. Боднар, 2000; О. В. Дрозд, 1998; О. Д. Дубогай, 1985; В. Д. Єднак, 1997; Т. Ю. Круцевич, 2000; М. В. Курочкіна, 2000; О. О. Малімон, 1999) сучасна студентська молодь добре поінформована про роль і значення фізичної культури в збереженні і зміцненні здоров'я, забезпеченні тривалого активного довголіття, підвищенні працездатності, однак більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості (Г. Є. Іванова, 2000; Т. Г. Кириченко, 1998; Р. З. Поташнюк із співавт., 1996; А. В. Цьось, 1994).

548
Аналіз спеціальної літератури (А. В. Домашенко, 2003; А. І. Драчук, 2003; О. В. Дрозд, 1998; Т. Ю. Круцевич, 2000; А. С. Куц, 2004; Р. Т. Раєвський, 1998; В. В. Романенко, 2003) свідчить про те, що існуючі методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах не достатньо ефективні для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними видами спорту.

Проблема вдосконалення фізичного виховання вже давно є предметом уваги багатьох дослідників, що цікавляться особистістю студента, вивчають спортивні інтереси і мотиви фізичного вдосконалення студентської молоді (В. Б. Базильчук, О. М. Жданова, 2002; В. К. Бальсевич, 1996; Л. І. Лубишева, 1996). Багаточисельність форм фізичного виховання потребує відмови від надмірної уніфікації і стандартизації змісту процесу виховання, створення програм, що враховують національні, культурно-історичні традиції, матеріально-технічного забезпечення конкретних навчальних закладів, з урахуванням особливостей та інтересів студентів і професійних особливостей педагогічних колективів.

Ефективність занять з фізичного виховання з конкретною спортивною спрямованістю підтверджено низкою наукових досліджень (С. А. Гудима, 1991, І. М. Маломужев, 1991 (легка атлетика); А. І. Драчук, 2001, А. М. Лотарев, 1998 (баскетбол); В. В. Романенко, 2003 (аеробіка), О. Б. Дуліба, 2000 (ритмічна гімнастика)).

Не дивлячись на особливу популярність міні-футболу серед студентів, причому як серед юнаків, так і серед дівчат, та наявність наукових досліджень в області міні-футболу (С. М. Андреев, 1989; В. В. Кравцов, 2002;

А. Ф. Поляков, 2002; А. А. Смірнов, 1997), потрібно зазначити, що в силу об'єктивних і суб'єктивних причин міні-футбол, як ефективний засіб підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та підтримання постійного інтересу до занять фізичною культурою, не знайшов свого використання в програмах з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Отже, недостатня теоретична і методична обґрунтованість засобів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах зумовили вибір теми дослідження „Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу”.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001–2005 рр. за темою 2.1.9 „Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах на основі диференційованого підходу з врахуванням темпів біологічного і функціонального розвитку” (номер державної реєстрації 0103U000659).

Роль автора полягає у визначенні фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я студенток вищого педагогічного навчального закладу та розробці ефективної методики фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Предмет дослідження – вплив занять міні-футболом на рівень фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу в процесі фізичного виховання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Відповідно до мети в дослідженні були поставлені такі завдання:

1. Виявити стан та особливості фізичної і функціональної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу.
2. Вивчити спортивно-оздоровчі потреби студенток та можливість їх задоволення засобами міні-футболу в умовах вищого педагогічного навчального закладу.
3. Розробити методику фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу.
4. Дослідити вплив занять міні-футболом за розробленою методикою на фізичну підготовленість студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Поставлені завдання вирішувались такими методами дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічний метод науково-педагогічних досліджень, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести): тестування фізичного здоров'я, рухової активності, фізичної і розумової працездатності, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше розроблена і апробована методика фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу, що полягає у використанні в навчальному процесі з фізичного виховання найбільш енергетично вигідних засобів міні-футболу в поєднанні з комплексами вправ, спрямованих на концентрований розвиток фізичних якостей;
- вдосконалено програму з фізичного виховання студенток, що передбачає можливість займатись обраним видом спорту (міні-футболом), систему етапів, засобів навчання, самостійну роботу та регулярний контроль рівня фізичної підготовленості студенток;
- експериментально перевірено методику проведення занять з міні-футболу в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу;
- дістало подальший розвиток уточнення даних фізичного розвитку, фізичної підготовленості і рівня функціональних можливостей організму студенток ВНЗ;
- розширено уявлення про стан здоров'я, спосіб життя, ставлення до фізичного виховання і спорту та спортивно-оздоровчі потреби студенток, а також рівень задоволення цих потреб під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Практичне значення одержаних результатів:

- обґрунтовано вибір і співвідношення засобів фізичного виховання для розробки методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу;
- розроблено робочу програму з дисципліни "Фізичне виховання" (міні-футбол) за кредитно-модульною системою;
- впроваджено популярний серед студентської молоді вид спорту – міні-футбол в обов'язкові заняття з фізичного виховання у Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка;
- розроблені комплекси вправ для концентрованого розвитку фізичних якостей та для додаткових (самостійних) занять фізичними вправами студенток.

Розроблена методика впроваджена в практику фізичного виховання студентів Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка та Полтавського державного педагогічного університету

ім. В. Г. Короленка, про що свідчать акти впровадження (від 01.06.05 р. та 04.04.07 р.).

Результати дослідження також можуть бути використані в процесі фізичного виховання студенток на кафедрах фізичного виховання ВНЗ різних профілів, на курсах підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання в обласних інститутах післядипломної педагогічної освіти, а досвід використання розробленого підходу до вибору засобів фізичної підготовки може бути використаний для складання робочих програм з фізичного виховання для студентів та школярів.

Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети, постановці завдань, виборі методик, проведенні констатуючого і формуючого експериментів, аналізі та описі одержаних результатів, розробці методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертації доповідалися і обговорювалися на звітних науково-практичних конференціях Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка (Суми, 2003–2007 рр.), на III Всеукраїнській науково-практичній конференції „Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи” (Донецьк, 2004), на Міжнародній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту студентської молоді” (Харків, 2004), на V Всеукраїнській науково-практичній конференції „Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор” (Львів, 2007), на IX, X, XI та XII Міжнародних науково-практичних конференціях „Молода спортивна наука України” (Львів, 2005, 2006, 2007, 2008).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковані у 10 статтях, серед яких 8 статей у фахових наукових виданнях, 2 – у збірниках матеріалів конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження викладені на 174 сторінках основного тексту, містять 42 таблиці, 29 рисунків. У дисертації використано 299 літературних джерел, з яких 17 – іноземною мовою.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми, мету і завдання роботи, предмет та об'єкт дослідження, розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичне значення, зазначені апробація результатів дослідження та кількість публікацій, подано структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі „Сучасний стан та перспективи розвитку фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах”

подано інформацію щодо концептуальних основ фізичного виховання студентів та висвітлені сучасні підходи до вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що у сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів вдосконалення фізичного виховання у вищих навчальних закладах, пошук нових форм і методів, які сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців.

Міні-футбол, що розглядається нами, останнім часом користується великою популярністю серед студентської молоді, представляє собою ефективний засіб фізичного виховання як студентів, так і студенток, в силу об'єктивних і суб'єктивних причин не знайшов свого практичного застосування в програмах з фізичного виховання студентів ВНЗ. Констатується, що одна з найбільш прогресивних форм організації занять з конкретною спортивною спрямованістю не знайшла широкого застосування в практиці роботи кафедр фізичного виховання. Аналіз літературних джерел показав, що існує об'єктивна необхідність обґрунтування методики фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу.

У другому розділі „Методи і організація дослідження” розкрито систему взаємодоповнюючих методів, адекватних меті і завданням дисертаційного дослідження, подається організація дослідження.

Для вирішення сформульованих завдань застосовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико-біологічні методи. Проводилось дослідження рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенко, ступінь ризику серцево-судинних захворювань за методикою С. О. Душаніна, експрес-оцінка рівня здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенко, рівня рухової активності за методикою О. С. Куца, фізична працездатність визначалась за методикою індексу Гарвардського степ-тесту, розумова працездатність за методикою В. Я. Анфімова. Отримані результати оброблялись методом математичної статистики.

Базою дослідження був Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. Дослідження проводилось зі студентками 1–4 курсів навчання. Всього було задіяне 240 студенток віком від 17 до 21 року.

Вирішення завдань даної дисертаційної роботи проводилось у п'ять взаємопов'язаних етапів.

Мета *першого етапу* (вересень 2001 р. – червень 2002 р.) – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію досліджень. На цьому етапі вивчались науково-теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання у ВНЗ, були визначені: мета, завдання, об'єкт, предмет і програма

досліджень, відібрані анкети для визначення стану здоров'я та тести фізичної підготовленості, методи дослідження функціонального стану організму студенток, їх фізичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності, рухової активності, розроблено анкети для вивчення спортивно-оздоровчих потреб студенток.

Другий етап досліджень (вересень 2002 р. – травень 2003 р.) був присвячений проведенню констатуючого експерименту. Його мета – збір інформації про стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, рухової активності, фізичної і розумової працездатності, інтереси і спосіб життя студенток, ставлення до фізичної культури та спорту.

Третій етап (вересень 2003 р. – травень 2004 р.) було присвячено розробці методики фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу з урахуванням даних науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, власного педагогічного досвіду роботи у ВНЗ, рівня здоров'я, фізичної підготовленості та встановлених соматичних і фізіологічних властивостях організму студенток.

Четвертий етап (вересень 2004 р. – травень 2005 р.) передбачав експериментальну перевірку ефективності розробленої методики. Експеримент проводився зі студентками Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. Всього було залучено 54 особи, з яких 27 склали експериментальну групу (ЕГ) і 27 – контрольну (КГ). В ЕГ було запроваджено розроблену методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу. Заняття в КГ проводились за традиційною методикою. Ефективність запропонованої методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу оцінювалась шляхом порівняння показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рівня рухової активності, фізичної та розумової працездатності та ставлення до запропонованої методики проведення занять з фізичного виховання студенток контрольної і експериментальної груп.

На *п'ятому етапі* (вересень 2005 р. – вересень 2006 р.) здійснювалась подальша математично-статистична обробка отриманих даних, літературне оформлення дисертаційної роботи, впровадження результатів дослідження в практику кафедр фізичного виховання ВНЗ України, представлення результатів дисертаційного дослідження на наукових конференціях і публікації у наукових виданнях.

У третьому розділі „*Характеристика показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності, фізичної і розумової працездатності та спортивно-оздоровчих потреб студенток*” здійснено аналіз результатів дослідження морфо-функціонального розвитку, показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності, фізичної і

розумової працездатності та спортивно-оздоровчих потреб студенток 1–4 курсів вищого педагогічного навчального закладу.

Результати досліджень показують, що довжина тіла стоячи знаходиться в межах 165,1–166,1 см. Маса тіла студенток знаходиться в межах 52,8–55,6 кг. Порівняння середніх величин маси тіла студенток засвідчує позитивні зміни в загальній масі тіла за період навчання. Дослідження окружності грудної клітини (ОГК) виявило що ОГК знаходиться в межах 86,9–88,2 см. Узагальнюючи результати оцінки фізичного розвитку студенток 1–4 курсів, необхідно констатувати, що середні зросто-вагові показники та ОГК знаходяться в межах норми.

Аналіз показників серцево-судинної та дихальної систем дав наступні результати: середні значення ЧСС студенток становлять 72,7–78,2 уд./хв. Цей показник дещо перевищує норму (64–72 уд./хв). Результати дослідження показують, що у студенток спостерігаються певні ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні показники систолічного (112,9–116,5 мм рт. ст.) та діастолічного (67,5–72,6 мм рт. ст.) артеріального тиску знаходяться переважно в межах норми. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у студенток знаходиться в межах 3253–3730 мл. Отримані дані констатують зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем у студенток, як правило, після другого курсу навчання.

Порівнюючи показники фізичного здоров'я (табл. 1), виявлено, що середні показники життєвого індексу знаходяться в межах 59,4–67,1 мл/кг (норма для жінок – 55–60 мл/кг), силового індексу - в діапазоні від 30,9 до 33,8 %, що значно нижче норми для жінок (55–70 %). Показники індексу Кетле знаходяться в межах 317,9–335,7 г/см, що відповідає віковим нормам (325–375 г/см). Середні показники індексу Робінсона становлять 85,7–93,8 ум. од., індексу Руф'є – 12,5–13,0 ум. од.

Таблиця 1

Кількісні показники здоров'я студенток 1–4-х курсів

Показники		I курс n=47	II курс n=51	III курс n=45	IV курс n=39
Життєвий індекс, мл/кг	M	59,40	59,61	67,11	62,82
	±m	0,16	0,34	0,51	0,45
	±σ	1,12	2,44	3,39	2,79
Силовий індекс, %	M	31,11	33,10	33,80	30,90
	±m	0,26	0,37	0,37	0,37
	±σ	1,80	2,66	2,49	2,33
Індекс ваги-зросту Кетле, г/см	M	326,51	326,30	335,69	317,90
	±m	1,64	1,86	3,03	3,73
	±σ	11,24	13,30	20,36	23,26

Продовження табл. 1

Індекс Робінсона, ум. од.	M	93,79	88,59	86,60	85,69
	$\pm m$	0,26	0,43	0,61	0,75
	$\pm \sigma$	1,80	3,10	4,07	4,65
Індекс Руф'є, ум. од.	M	12,50	12,85	12,90	13,00
	$\pm m$	0,16	0,19	0,20	0,22
	$\pm \sigma$	1,12	1,33	1,36	1,40

Таким чином за одними показникам фізичного здоров'я мають певну перевагу студентки молодших курсів, за іншими – старшокурсниці.

Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, сили (табл. 2).

Таблиця 2

Показники розвитку фізичних якостей студенток 1-4 курсів

Фізична якість (тест)		I курс n=47	II курс n=51	III курс n=45	IV курс n=39
Витривалість (біг 2000 м), хв, с	M	11,46	11,49	11,54	11,58
	$\pm m$	0,06	0,05	0,06	0,06
	$\pm \sigma$	0,38	0,33	0,41	0,37
Швидкість (біг 100 м), с	M	16,79	16,90	17,01	17,27
	$\pm m$	0,07	0,06	0,10	0,02
	$\pm \sigma$	0,45	0,44	0,68	0,12
Спритність (човниковий біг 4x9 м), с	M	11,09	11,44	11,45	11,62
	$\pm m$	0,09	0,03	0,03	0,04
	$\pm \sigma$	0,63	0,20	0,23	0,23
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), см	M	15,59	15,97	15,48	14,42
	$\pm m$	0,20	0,12	0,25	0,30
	$\pm \sigma$	1,35	0,89	1,70	1,86
Сила (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), разів	M	14,29	15,31	14,07	12,36
	$\pm m$	0,39	0,28	0,30	0,26
	$\pm \sigma$	2,70	2,00	2,04	1,63
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця), см	M	176,20	170,90	170,70	168,30
	$\pm m$	0,65	0,78	1,01	1,38
	$\pm \sigma$	4,49	5,54	6,79	8,60
Силова витривалість (піднімання тулуба в сід за 1 хв), разів	M	42,70	43,20	42,90	42,70
	$\pm m$	0,20	0,31	0,24	0,45
	$\pm \sigma$	1,39	2,22	1,58	2,80

У констатуючому експерименті виявлено, що у прояві витривалості з бігу на 2000 м діапазон результатів склав від 11 хв 58 с до 11 хв 46 с, у

швидкості бігу на 100 м – від 17,3 до 16,8 с, у спритності з бігу 4×9 м – від 11,6 до 11,1 с, у гнучкості в нахилі тулуба вперед – від 14,4 до 16,0 см, у згинанні і розгинанні рух в упорі лежачи – від 12,4 до 15,3 разів, у стрибку в довжину з місця – від 168,3 до 176,2 см, у силовій витривалості піднімання тулуба в сід за 1 хв – від 42,7 до 43,2 разів. Результати тестування показують, що рівень фізичної підготовленості студенток низький. Порівняння власних досліджень з дослідженнями Н. І. Фалькової (2002), С. А. Савчука (2002), В. В. Ромаєнка (2003) показує, що за більшістю показників вони достовірно не відрізняються.

З метою з'ясування динаміки фізичної підготовленості впродовж навчання в ході констатуючого експерименту було визначено рівень фізичної підготовленості (РФП) на кожному курсі навчання.

Результати досліджень (рис. 1) констатують: студенток з низьким РФП не виявлено. На першому курсі студенток з високим РФП – 6,4 %, вищим за середній – 27,7 %, середній – 40,4 %, нижчим за середній – 25,5 %.

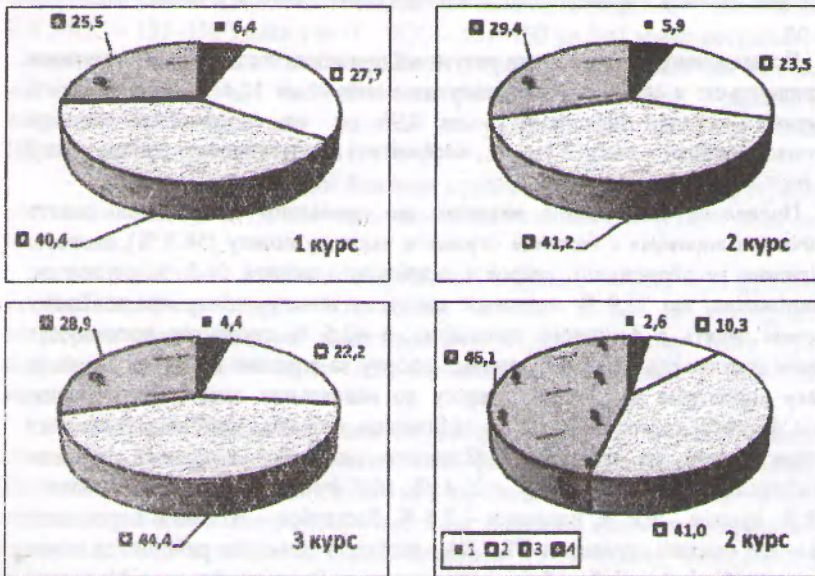


Рис. 1. Узагальнені показники розподілу студенток на різних курсах навчання за РФП: 1-високий, 2-вищий за середній, 3-середній, 4-нижчий за середній

На другому курсі 5,9 % студенток мають високий РФП, 23,5 % – вищий за середній, 41,2 % – середній і 29,4 % – нижчий за середній. На третьому

курсів 4,4 % студенток виявилось з високим РФП, 22,2 % – з вищим за середній, 44,4 % – з середнім, 29,0 % – з нижчим за середній. Четвертокурсниць таких було 2,6 %, 10,3 %, 41,0 %, 46,1 % відповідно.

Отже, виявлені результати РФП студенток у більшості випадків вступають у суперечність із результатами досліджень, які проводили Г. Є. Іванова (2000) та С. А. Савчук (2002). Вищезгадані автори виявили погіршення рівня фізичної підготовленості до третього курсу, а на четвертому – покращення. Проведений нами аналіз РФП студенток свідчить про поступове погіршення її показників на всіх курсах навчання. Отримані результати підтверджують результати досліджень про тенденцію погіршення РФП студенток впродовж навчання у ВНЗ, які проводили В. В. Романенко, О. С. Куц (2003) та інші.

Загальна рухова активність студенток 1–4 курсів знаходиться в межах 16,6–18,3 %. Питома вага фізкультурно-оздоровчої рухової активності в загальній руховій активності незначна і становить 12,7–14,6 %. Середні величини індексу Гарвардського степ-тесту знаходяться у межах 46,9–53,3 ум. од.

Встановлено, що показники розумової працездатності з роками навчання покращується: в кількості переглянутих знаків – на 11,4 знака, швидкості переробки зорової інформації – на 0,96 ум. од., коефіцієнті точності виконаної роботи – на 0,12 ум. од., коефіцієнті продуктивності роботи – на 9 ум. од.

Проведене анкетування виявило, що провідним мотивом до занять фізичними вправами є бажання отримати залікову оцінку (56,3 %), з метою зміцнення та збереження здоров'я відвідують заняття 21,2 % студенток. Встановлено, що 35,9 % опитаних дають негативну оцінку традиційному змістові занять з фізичного виховання, а 42,5 % студенток пропонують надати можливість займатись видами спорту за власним вибором. Це на їх думку сприятиме зростанню інтересу до навчальних занять, підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я. Найбільш бажаними видами спорту на заняттях з фізичного виховання студентки назвали: ритмічну гімнастику, аеробіку – 21,4 %, міні-футбол – 17,2 %, волейбол – 16,8 %, туризм – 9,6 %, плавання – 7,4 %, баскетбол – 6,0 %. У переважній більшості опитані студентки (78,5 %) – вихідці з сільських районів, де немає в достатній кількості басейнів, спортивних залів, а також кваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання, а отже, і немає можливості займатись ритмічною гімнастикою, шейпінгом, аеробікою, плаванням, спортивними танцями та іншими видами спорту, що популярні серед студенток міст. Встановлено, що 55,5 % студенток займались футболом на уроках футболу в школі, 30,4 % – приймали участь в шкільних та районних змаганнях з міні-футболу, 20 % – постійно грали в футбол з хлопцями на уроках фізичного

виховання та в позанавчальний час, 7,4 % – займались футболом та міні-футболом в шкільних секціях.

Визначені особливості студенток вищого педагогічного навчального закладу були враховані нами та спонукали нас до наукового пошуку і розробки ефективної методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу.

Розділ четвертий „Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу” містить аналіз сучасних програм з фізичного виховання, ефективність реалізації цих програм на традиційних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ м. Суми, а також методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу

Оскільки вправи І зони потужності (ЧСС до 130 уд./хв) не дають достатнього тренувального ефекту, а вправи при ЧСС вище за 180 уд./хв рекомендовані тільки добре фізично тренуваним особам, то для підвищення ефективності занять з фізичного виховання необхідно підвищити обсяг вправ в II (ЧСС – 131–150 уд./хв) та III (ЧСС – 151–180 уд./хв) зонах потужності і зменшити обсяг вправ в I зоні потужності. Перевага віддавалась тим засобам, які в найбільшому об'ємі виконуються в режимі змішаного енергозабезпечення (зона великої потужності за В. С. Фарфелем). Передбачалось, що:

- студентки, які виявили бажання продовжити заняття міні-футболом під час навчання у ВНЗ, вже мали необхідний початковий рівень технічної підготовки;

- використання найбільш енергетично вигідних засобів міні-футболу, як базового виду спорту, в „чистому вигляді” може не забезпечити потрібного рівня фізичної підготовленості студенток, тому нами були розроблені комплекси вправ для концентрованого розвитку фізичних якостей.

На основі встановлених нами на попередніх етапах функціональних, соматичних та інших показників, ми розробили методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу. Специфіка авторської методики полягає в наступному: поетапна побудова навчального процесу (навчальний рік, терміном 32 тижні, складався з 5-ти етапів), послідовність використання етапів, концентроване використання засобів фізичного виховання, урізноманітнення навчального процесу, самостійна робота студенток, регулярний контроль РФП.

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дозволив констатувати (табл. 3), що у студенток ЕГ відбулося вірогідне покращення результатів рухових тестів ($p < 0,05$) за винятком вправи на гнучкість ($t = 0,19$; $p > 0,05$). В ЕГ кількість студенток з високим та вищим за середній РФП збільшилась на

11,1 % та 14,7 %, а з середнім та нижчим за середній РФП зменшилась на 11,2 % та 14,8 % відповідно, в КГ – навпаки, з високим РФП – зменшилась на 50,0 %, а з нижчим за середній – збільшилась на 12,5 %.

Таблиця 3

Фізична підготовленість студенток контрольної та експериментальної груп за час педагогічного експерименту, М±m

Показники	Групи	М±m	М±m	Достовірність, t
		на початок експерименту	на кінець експерименту	
Витривалість (біг 2000 м), хв,с	ЕГ	11,51±0,06	10,22±0,12	2,14*
	КГ	11,51±0,21	11,35±0,17	1,70
Швидкість (біг 100 м), с	ЕГ	17,40±0,17	16,11±0,15	5,61*
	КГ	17,69±0,05	17,70±0,06	1,38
Спритність (човниковий біг 4×9 м), с	ЕГ	11,70±0,03	10,81±0,02	29,67*
	КГ	11,70±0,11	11,81±0,12	0,63
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), см	ЕГ	14,89±1,32	15,22±1,03	0,19
	КГ	12,41±0,98	12,93±1,22	0,33
Сила (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), разів	ЕГ	11,18±0,93	14,78±0,64	3,18*
	КГ	12,89±1,06	12,30±1,06	0,39
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця), см	ЕГ	176,00±1,37	190,92±1,22	8,11*
	КГ	177,11±1,32	178,22±1,18	0,63
Силова витривалість (піднімання тулуба в сід за 1 хв), разів	ЕГ	40,30±0,59	43,11±0,39	3,96*
	КГ	42,41±0,49	43,41±0,74	1,12

Примітки:

1) t критичне – 2,01, при $p < 0,05$;

2) * - показники у яких за час педагогічного експерименту відбулися достовірні зміни.

За час педагогічного експерименту у студенток ЕГ відбулись достовірні зміни показників фізичного здоров'я за силовим індексом, життєвим індексом, індексом Робінсона та індексом Руф'є (табл. 4). Студентки ЕГ суттєво покращили рівень фізичного здоров'я (РФЗ): на 66,6 % зросла кількість студенток з вищим за середній РФЗ, а з низьким рівнем РФЗ – зменшилась на 50 %, проти 50 % і 20 % відповідно в КГ.

Таблиця 4

Зміни у показниках фізичного здоров'я студенток за час педагогічного експерименту

Показники	Групи	Між	Між	Достовірність, t
		на початок експерименту	на кінець експерименту	
Життєвий індекс, мл/кг	ЕГ	56,11±0,44	58,52±0,39	4,08*
	КГ	56,22±1,18	56,93±0,39	0,57
Силовий індекс, %	ЕГ	49,52±0,49	57,11±0,49	11,00*
	КГ	49,18±0,74	48,41±0,64	0,79
Індекс ваги-зросту Кетле, г/см	ЕГ	323,22±1,96	321,92±2,45	0,41
	КГ	324,18±2,60	323,41±2,06	0,23
Індекс Робінсона, ум. од.	ЕГ	78,92±0,49	80,63±0,49	2,48*
	КГ	80,93±1,22	82,52±1,13	0,96
Індекс Руф'є, ум. од.	ЕГ	14,25±0,29	12,65±0,34	3,58*
	КГ	14,30±0,25	14,42±0,29	0,31

Примітки:

1) t критичне – 2,01, при p < 0,05;

2) * – показники у яких за час педагогічного експерименту відбулися достовірні зміни.

Результати анкетування свідчать, що 76,6 % студенткам ЕГ подобається займатись за запропонованою методикою, не зовсім задоволені 19,5 %, 3,9 % не задоволені. В КГ заняття традиційного змісту подобаються 20 % студенток, майже 50 % – подобаються частково, 30 % – заняття не подобаються. На „відмінно” зміст занять в ЕГ оцінюють 50 % студенток, на „добре” – 30 %, в КГ на „відмінно” та „добре” зміст занять оцінюють 18,5 % та 9,4 % студенток відповідно. Понад 90 % студенток ЕГ мають високий та середній рівень інтересу до занять за запропонованою нами методикою.

Більше 50 % студенток ЕГ мають бадьорий настрій, а більше 30 % – посередній настрій під час занять. Разом з тим, 48 % студенток КГ мають пригнічений настрій під час занять фізичним вихованням. Позитивні емоції на заняттях засвідчили 47 % студенток ЕГ, невизначені – 29,7 %, подвійні – 18,7 %, негативні у 4,6 % студенток. В КГ позитивні емоції у 7,8 %, невизначені – у 26,6 %, подвійні – у 23,4 %, негативні – у 42,2 % студенток.

Найважливішими мотивами відвідування занять студентки ЕГ назвали: зміцнення та збереження здоров'я, формування гарної статури, спортивні досягнення студентів-спортсменів, тоді як студентки КГ в числі найважливіших мотивів зазначили: отримання залікової оцінки, активізація розумової діяльності, зміцнення та збереження здоров'я.

Обсяг загальної рухової активності в ЕГ збільшився на 32,6 %, фізкультурно-оздоровчої – на 42,6 %, а в КГ – навпаки зменшився на 6,6 %. Встановлено позитивну зміну показників розумової працездатності в ЕГ: кількість переглянутих знаків на 9,6 знаків ($p < 0,05$), коефіцієнт точності виконаної роботи – на 0,12 ум. од. ($p < 0,05$), коефіцієнт продуктивності роботи – на 6,2 ум. од. ($p < 0,05$). В КГ показники розумової працездатності практично залишилися без змін, а в кількості переглянутих знаків, та в коефіцієнті точності роботи зменшились на 0,9 знака і 0,01 ум. од. відповідно.

У п'ятому розділі „Аналіз і узагальнення результатів дослідження” проаналізовано три групи отриманих результатів: підтверджуючі результати дослідження, результати, що доповнюють існуючі розробки, та нові результати дослідження.

У дослідженні підтверджено наукові результати Н. І. Фалькової (2002), С. А. Савчука (2002), В. В. Романенка (2003) щодо рівня фізичного розвитку, та фізичної підготовленості студенток. Підтверджено також дані С. А. Савчука (2002), Л. В. Хрипко (2003), В. В. Романенка (2003) щодо рівня функціональних можливостей організму студенток.

Доповнено і конкретизовано відомості про спосіб життя сучасної студентської молоді, ставлення студенток до фізичного виховання і спорту, стан здоров'я студентської молоді та його самооцінку.

Новими результатами дослідження є відомості про рівень задоволення студенток змістом занять з фізичного виховання та найбільш суттєві заходи, що необхідні, на думку студенток, для покращення навчального процесу з фізичного виховання а також зміст методики фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання фізичного виховання у ВНЗ вивчені недостатньо. Численні дослідження виявили низький рівень фізичної підготовленості студентів, стану здоров'я, рухової активності та інтересу до занять з фізичного виховання. Відсутність сформованої потреби студентів в систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають пошуку більш досконалих засобів і методів фізичного виховання у ВНЗ. У навчальному процесі доцільно відмовитись від примусового змісту фізичного виховання і звернутись до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного виховання.

2. Результати дослідження, проведені зі студентками Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, свідчать про те, що:

- фізичний розвиток студенток за показниками довжини, маси тіла та ОГК знаходиться в межах норми. В процесі навчання параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазначають. За співвідношенням довжини і маси тіла спостерігається тенденція до дефіциту маси;

- у студенток спостерігаються ознаки напруження роботи серцево-судинної і дихальної систем, помічено зростання показників ЧСС, артеріального тиску відповідно до вікових норм, виражена тенденція зниження середньостатистичних величин ЖЄЛ;

- виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студенток (на 1 курсі студенток з високим рівнем фізичної підготовленості – 6,4 %, вищим за середній – 27,7 %, середнім – 40,4 %, нижчим за середній – 25,5 %; на 2 курсі – 5,9 % студенток з високим рівнем фізичної підготовленості, 25,5 % – з вищим за середній, 41,2 % – з середнім і 29,4 % – з нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості; на 3 курсі 4,4 % студенток мають високий рівень фізичної підготовленості, 22,2 % – вищий за середній, 44,4 % – середній і 28,9 % – нижчий за середній; серед студенток 4 курсу – 2,6 %, 10,3 %, 41,0 % та 46,1 % відповідно;

- результати дослідження рівня фізичного здоров'я свідчать про поступове його зниження з першого по четвертий курс (на першому курсі низький рівень фізичного здоров'я мають 19,1 % студенток, на другому – 17,6 %, на третьому – 33,3 % і на четвертому – 30,8 %);

- необхідні зміни засобів і методів навчальних та позанавчальних занять для забезпечення позитивного впливу на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студенток враховуючи інтереси, потреби і їх особистісні орієнтації.

3. Вивчення фізкультурно-оздоровчих потреб студенток дозволяє стверджувати, що провідним мотивом до занять фізичними вправами є бажання отримати залікову оцінку (56,3 %). З метою зміцнення здоров'я відвідує заняття з фізичного виховання 21,2 % студенток. 35,9 % опитаних дає негативну оцінку традиційному змістові навчальних форм занять фізичним вихованням і пропонує надати можливість займатися видами спорту за власним вибором (42,5 %). Це, на їх думку, сприятиме зростанню інтересу до навчальних занять, підвищенню рівня фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я. Серед найбільш бажаних видів спорту на заняттях з фізичного виховання студентки називають ритмічну гімнастику (21,4 %), міні-футбол (17,2 %), волейбол (16,8 %). Друге рангове місце міні-футболу пояснюється тим, що 78,5 % опитаних студенток – вихідці з сільських районів, де немає в достатній кількості басейнів, спортивних залів, а також кваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання, а отже, і немає можливості займатись ритмічною гімнастикою, шейпінгом, аеробікою, плаванням, спортивними танцями та іншими видами спорту, що популярні серед студенток міст.

4. Експериментальна методика фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу, впроваджена в Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка передбачала можливість займатись обраним, пріоритетним видом спорту (міні-футболом), систему етапів, засобів і методів навчання, самостійну роботу студенток та запровадження регулярного контролю фізичної підготовленості студенток в кінці кожного змістового модулю навчальної програми. Розроблено співвідношення засобів фізичного виховання, що використовуються на заняттях з міні-футболу та комплекси вправ для концентрованого розвитку фізичних якостей, а також комплекси для додаткових (самостійних) занять студенток фізичними вправами.

5. В результаті впровадження в навчальний процес методики фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу виявлено, що 76,6 % студенток подобаються заняття за запропонованою методикою, 80 % – оцінюють зміст занять на „відмінно” та „добре”. 90 % – мають високий та середній рівень інтересу до занять, 53 % – бадьорий настрій, 47 % – відзначають позитивні емоції.

6. Серед найважливіших мотивів відвідування занять студентки, що займалися міні-футболом, назвали: зміцнення та збереження здоров'я, формування гарної статури, спортивні досягнення студентів-спортсменів, підвищення працездатності та покращення настрою. Виявлено, що постійно займаються спортом у позанавчальний час 25,8 % студенток і 32 % студенток постійно беруть участь в спортивно-масових заходах ВНЗ. 46 % студенток експериментальної групи не пропускають занять через хворобу, 25 % – пропускають до 5-ти занять протягом навчального року, тоді як у студенток, що займалися фізичним вихованням за традиційним змістом, ці показники становлять 5 % та 38 % відповідно.

7. Методика фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості (з високим та вищим за середній рівнем фізичної підготовленості кількість студенток збільшилась на 11,1 % та 14,7 %, а з середнім та нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості – зменшилась на 11,2 % та 14,8 % відповідно) та рівня фізичного здоров'я (зросла кількість студенток з вищим за середній рівнем фізичного здоров'я – на 66,6 %, і на 50,0 % знизилася кількість студенток з низьким рівнем фізичного здоров'я).

8. Впровадження експериментальної методики сприяло збільшенню обсягу загальної рухової активності у студенток експериментальної групи за період експерименту на 32,6 %, обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток експериментальної групи збільшився на 42,6 %. Значно зросли показники розумової працездатності у студенток експериментальної групи за навчальний рік: кількість переглянутих знаків – на 9,6 знаків, коефіцієнт

точності виконаної роботи – на 0,12 ум. од., коефіцієнт продуктивності роботи – на 6,2 %. Покращився також на 12,1 % показник фізичної працездатності у студенток експериментальної групи.

Проведене дисертаційне дослідження не претендує на вивчення всіх аспектів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Ми пропонуємо один із багатьох шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості студенток. Більш детального дослідження потребує, на нашу думку, вплив таких методик на стан здоров'я студентів, їх соціальну активність, взаємозв'язок психічного і фізичного здоров'я.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Оксьом П. М. Міні-футбол як ефективний засіб підвищення рівня фізичного стану студенток // Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків : ХНПУ, 2004. – № 3. – С. 24–28.

2. Оксьом П. М. Рівень рухової активності студенток ВНЗ // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали між народної наук.-практ. конф., (25-26 грудня 2004 р.). – Харків : ХНПУ, 2004. – С. 138-142.

3. Оксьом П. М. Міні-футбол як ефективний засіб компенсації негативного впливу тривалого положення „сидячи” та комп'ютерних систем на організм студентів // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків : ХНПУ, 2005. – № 1. – С. 42–45.

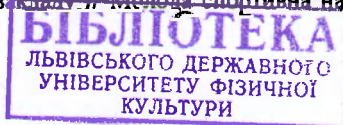
4. Оксьом П. М. Особливості рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-методичний журнал. – Дніпропетровськ : ДДІФК, 2005. – № 1. – С. 24-26.

5. Оксьом П. М. Динаміка розвитку фізичних якостей у студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом гри в міні-футбол // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. У 4-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 161-166.

6. Оксьом П. М. Вплив занять міні-футболом на фізичний стан студенток вищого педагогічного навчального закладу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 5. – С. 21-28.

7. Оксьом П. М. Оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами міні-футболу // Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 26.

8. Оксьом П. М., Кондратенко Ю.М. Проблема здоров'я студенток вищого педагогічного навчального закладу // Молода спортивна наука України: 36.



наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. У 5-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 32-33.

9. Оксьом П. М., Шумаков О. В. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: 36. наук. ст. – Львів : ЛДУФК, 2007. – С. 45-47.

10. Оксьом П. М., Кондратенко Ю. М., Бабченко Ю. В. Морфофункціональний стан студенток вищого педагогічного навчального закладу // Молода спортивна наука України: 36. наук.праць з галузі фізичної культури та спорту. У 4-х т. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2008. – Вип. 12.– Т.2. – С. 141-145.

АНОТАЦІЇ

Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2008.

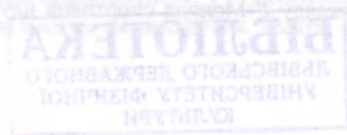
У дисертації вперше розроблена і апробована методика фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу, що полягає у використанні в навчальному процесі з фізичного виховання найбільш енергетично вигідних засобів міні-футболу в поєднанні з комплексами вправ, спрямованих на концентрований розвиток фізичних якостей.

Встановлено позитивний вплив методики фізичної підготовки засобами міні-футболу на рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, рухової активності, фізичної і розумової працездатності та мотивації до занять фізичними вправами студенток під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Ключові слова: фізична підготовленість, рухова активність, студентки вищого педагогічного навчального закладу, міні-футбол, фізичне здоров'я, фізична і розумова працездатність.

Оксьом П. М. Эффективность физической подготовленности студенток высшего педагогического учебного заведения средствами мини-футбола. – Рукопись.

Дисертація на соискание научной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорта по специальности 24.00.02 – Физическая



культура, физическое воспитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2008.

Диссертационная работа посвящена проблеме физической подготовленности студентов высшего педагогического учебного заведения средствами мини-футбола.

Цель исследования состояла в обосновании и разработке методики физической подготовки студентов высшего педагогического учебного заведения средствами мини-футбола для улучшения физической подготовленности, повышения уровня двигательной активности, физической и умственной работоспособности.

В первом разделе „Современное состояние и перспективы развития физического воспитания в высших педагогических учебных заведениях” представлен анализ данных литературных источников, которые освещают различные стороны проблемы физического воспитания студенческой молодежи. Согласно нормативных документов физическое воспитание в высших учебных заведениях направлено на сохранение и укрепление здоровья студентов, обеспечения физической готовности к жизнедеятельности и высокопродуктивному труду.

Установлено, что физическая подготовленность студентов характеризуется существенной неоднородностью и недостаточным, в целом, уровнем развития физических качеств, который за период обучения в вузах от первого до четвертого-пятого курса безостановочно снижается, а одна из самых прогрессивных форм организации занятий со спортивной направленностью не нашла широкого применения в практике работы кафедр физического воспитания. В современной науке и практике ведется активный поиск путей совершенствования физического воспитания в вузах.

Мини-футбол, представляет эффективное средство физического воспитания как студентов, так и студенток в силу объективных и субъективных причин не нашел своего применения в программах по физическому воспитанию студентов ВУЗов. В связи с этим, существует объективная необходимость обоснования методики физической подготовки студентов высшего педагогического учебного заведения средствами мини-футбола.

Во втором разделе „Методы и организация исследования” определены основные методы исследований, представлены сведения об участниках педагогического эксперимента, его этапах и организации.

В третьем разделе „Характеристика показателей физической подготовленности, двигательной активности, физического здоровья, физической и умственной работоспособности, спортивно-оздоровительных потребностей студенток” представлены материалы исследования, которые содержат характеристику показателей физического здоровья, физической

подготовленности, двигательной активности, физической и умственной работоспособности студенток, спортивно-оздоровительных потребностей во время учебы в ВУЗе.

Констатирующий эксперимент, который включал исследования показателей физического здоровья, физической подготовленности, уровня двигательной активности, физической и умственной работоспособности студенток на протяжении учебы в Сумском государственном педагогическом университете им. А. С. Макаренко, свидетельствует о невысоком уровне большинства данных показателей у студенток на первом году обучения и его постепенном ухудшении в последующие годы. Выявлены также спортивно-оздоровительные потребности студенток и уровень их удовлетворения в условиях высшего педагогического учебного заведения.

В четвертом разделе „Эффективность физической подготовленности студенток высшего педагогического учебного заведения средствами мини-футбола” описано теоретическое обоснование методики физической подготовки студенток средствами мини-футбола, которая предусматривает:

- занятия избранным видом спорта (мини-футболом) в процессе учебных занятий по физическому воспитанию;

- поэтапное построение учебного процесса (учебный год, продолжительностью 32 недели состоял из 5 этапов: начальный, тренировочный, второй тренировочный, поддерживающий и результирующий);

- последовательность построения этапов;

- концентрированное использование средств физического воспитания;

- разнообразие процесса физического воспитания;

- самостоятельная работа студенток;

- внедрение регулярного контроля уровня физической подготовленности.

Также изучено влияние внедрения методики физической подготовки средствами мини-футбола на уровень физической подготовленности, физического здоровья, заболеваемости студенток СумГПУ им. А. С. Макаренко.

Выявлено отношение студенток к предлагаемой методике физической подготовки средствами мини-футбола, а также ее влияние на уровень двигательной активности, физической и умственной работоспособности студенток.

В пятом разделе „Анализ и обобщение результатов исследования” обобщены результаты исследования влияния методики физической подготовки студенток высшего педагогического учебного заведения средствами мини-футбола. Освещены результаты исследования, которые подтверждают ранее проведенные исследования других авторов,

а также полученные дополнительные и абсолютно новые результаты исследования физической подготовленности студенток средствами мини-футбола.

Аргументировано, что разработанная методика физической подготовки студенток высшего педагогического учебного заведения средствами мини-футбола позволяет повысить показатели физической подготовленности, физического здоровья, двигательной активности, умственной и физической работоспособности студенток, также мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая подготовленность, двигательная активность, студентки высшего педагогического учебного заведения, мини-футбол, физическое здоровье, физическая и умственная работоспособность.

Oksiom P. M. The effectiveness of physical preparedness of female students of higher pedagogical educational institution by mim-football's facilities. – Manuscript.

Dissertation on getting of scientific degree of candidate of sciences on physical education and sports on speciality 24.00.02. – physical culture, physical education of different groups of population. – The Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 2008.

In dissertation the method of physical preparedness of female students of higher pedagogical educational institution by mini-football's facilities has been worked out and approved for the first time. The method consists in using the most energy efficient facilities with combination of the exercises' complex for concentrated development of physical qualities.

The positive influence of the method of female-students' physical preparation by mini-football facilities on the in level of physical preparedness, physical health, moving activity, physical and mental earning capacity and motivation to physical training lessons during the studying at higher pedagogical educational institution.

Key words: physical preparedness, moving activity, female students of higher pedagogical educational institution, mini-football, physical health, physical and mental earning capacity.