

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

Галюза Сергій Сергійович

УДК: [37.018.3.016:796.332](043.3)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК
УНІВЕРСИТЕТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луганськ – 2013

Підписано до друку 20.05.2013. Формат 60x84/16. Папір
офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк ризографічний.
Умовн. др. арк.. 0,9. Тираж 100 примірників. Зам. № 450

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка“
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. т/ф: (0642) 58-03-20.
e-mail: alma-mater@list.ru
свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 3459 від 09.04.2009 р.

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Максименко Ігор Георгійович**, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, в. о. директора Інституту фізичного виховання і спорту.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор **Вовк Віктор Михайлович**, Луганський національний аграрний університет, професор кафедри фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент **Кривенцова Ірина Володимирівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, доцент кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться 25 червня 2013 р. о 14 годині 30 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради К 29.053.04 у Державному закладі „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” за адресою: 91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, буд. 2, ауд. 376.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2).

Автореферат розіслано 24 травня 2013 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Т.М. Бугря

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Загальновідомо, що під фізичним вихованням розуміють педагогічний процес формування гармонійно розвинутої особистості, який переважно базується на використанні фізичних вправ у комплексі з іншими засобами (М. Озолін, 1988; В. Платонов, 1997; Л. Матвеев, 2001). Зазначена цільова настанова передбачає, з одного боку, формування належного рівня рухових вмінь та навичок, а з іншого, – необхідних морально-вольових якостей тих, хто займається (В. Філін, 1987; Г. Максименко, 1994; Л. Шахліна, 2001; Н. Москаленко, 2007; Н. Sozanski, 2003). За даними фахівців, національна система фізичного виховання, головною метою якої є зміцнення здоров'я українських громадян, у повній мірі не забезпечує реалізацію зазначеної мети (М. Амосов, 1990; Т. Борейко, 1993; Л. Волков, 1997; Г. Апанасенко, 2004). Як свідчить аналіз матеріалів останніх досліджень, низьку ефективність функціонування вітчизняної системи обумовлює комплекс факторів, провідними серед яких є наступні (М. Булатова, 1996; А. Цьось, 1998; Н. Соколова, 2005; І. Ляхова, 2006; І. Максименко, 2008; М. Дутчак, 2009).

Одними з головних серед таких чинників є недоліки в організації та побудові систем дошкільного, шкільного та студентського фізичного виховання (Т. Круцевич, 1995; Г. Апанасенко, 2001; Н. Москаленко, 2007; В. Волков, 2008; А. Артюшенко, 2012). Такий стан речей, переважно, обумовлений недостатньою кількістю часу, що відводиться на заняття, а також практичною відсутністю використання на практиці методик, які б забезпечували необхідний тренувальний ефект з урахуванням рівня здоров'я дітей, підлітків і молоді.

Неабияку роль також відіграє соціально-економічний фактор, який пов'язаний з недостатнім державним фінансуванням системи фізичного виховання, низьким рівнем життя більшості українських родин, малою популярністю серед дітей та підлітків занять фізичною культурою і спортом та іншими чинниками.

Як свідчать вчені, погані екологічні умови також певною мірою обумовлюють низький рівень здоров'я більшості українців і значно знижують ефект від занять фізичними вправами (О. Куц, 1989; Г. Апанасенко, 1992; І. Башкін, 2003; Ю. Бріскін, 2005; М. Філіппов, 2006; М. Линець, 2007).

Характеризуючи проблеми, які існують в українській системі фізичного виховання різних верств населення, окремо слід відзначити ситуацію, що склалася у вищих навчальних закладах, де на I курс зазвичай приходять юнаки та дівчата, більшість з яких мають певні відхилення у стані здоров'я (А. Шубабко, 1991; Ю. Фурман, 1996; О. Малімон, 1998; В. Литвинов, 2001; А. Кривенко, 2006; В. Волков, 2008).

Таким чином, на сучасному етапі розвитку української вищої школи особливої актуальності набуває проблема покращення здоров'я студентської

молоді – адже лише гармонійно розвинута, здорова людина спроможна адекватно відповідати на всі виклики суспільства та якісно працювати і реалізувати будь-які проекти. При цьому, за думкою вчених, особливу увагу слід приділяти підвищенню рівня здоров'я дівчаток як майбутніх мам.

Відомо, що одним із дієвих шляхів вирішення зазначеної проблеми є ефективне використання методів та засобів фізичного виховання. Однак, враховуючи той факт, що у більшості вишів України простежується тенденція до скорочення аудиторних годин, виділених на фізичне виховання, єдиним, на наш погляд, шляхом до розв'язання такої проблеми є розробка та впровадження відповідних методик занять, які слід використовувати у позааудиторний час.

В процесі аналізу матеріалів відомих фахівців було встановлено, що серед великої кількості видів спорту і рухової активності, які можна рекомендувати студенткам з метою покращення рівня здоров'я, провідне місце займають спортивні ігри, зокрема футбол (М. Годік, 1988; А. Золотарьов, 1997; Г. Лисенчук, 2003; В. Костюкевич, 2006; З. Орджонікідзе, 2008). Такий вибір, з одного боку, обумовлений популярністю та демократичністю цієї гри, а з іншого – наявністю великої кількості чинників, що забезпечують позитивний вплив занять цим видом на жіночий організм. Між тим, вивчення значної кількості робіт дозволяє стверджувати про те, що на цей час практично відсутні експериментально обґрунтовані методики щодо використання занять футболом зі студентками (С. Бондар, 1992; А. Зайцев, 1994).

Викладене вище послужило основою для вибору теми та формулювання мети і задач дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, що виконується за проблемою „Теоретико-методичні основи навчання фізичній культурі та культурі здоров'я учнівської молоді” (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами), номер держреєстрації 0110U000394.

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (протокол № 4 від 27 листопада 2009 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 1 від 31 січня 2012 року).

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку фізичних якостей студенток університетів у процесі занять футболом.

Задачі дослідження:

1. Узагальнити теоретичні знання й практичний досвід з організації та змісту фізичного виховання студенток університетів у процесі позааудиторних занять.
2. Провести порівняльний аналіз показників функціонального стану організму, фізичної підготовленості та здоров'я студенток, які не займаються спортом, і тих, хто відвідує секцію футболу.
3. Виявити структуру й кількісні характеристики фізичної, технічної та ігрової підготовленості студенток-футболісток, які дозволяють контролювати процес вдосконалення фізичних здібностей спортсменок на I – V курсах.
4. Виявити відмінності у показниках фізичної та технічної підготовленості між підготовчим і змагальним періодами тренування у студенток-футболісток різної кваліфікації.
5. Обґрунтувати оптимальну програму занять футболом для студенток молодших курсів університетів.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток університетів у процесі позааудиторних занять.

Предмет дослідження – розвиток фізичних здібностей студенток університетів засобами футболу.

Методологічну та теоретичну основу дослідження складають загальні положення теорії та методики фізичного виховання (Б. Ашмарін, 1990; Т. Круцевич, 2005), теоретико-методичні підходи теорії та методики спортивного тренування (В. Філін, 1970; М. Набатнікова, 1972; Л. Матвєєв, 1975; М. Озолін, 1977; В. Платонов, 2004; Т. Вопра, 2003), положення закономірного співвідношення навчання та розвитку (В. Сухомлинський, 1976; Л. Виготський, 1977), закономірності вчення про зв'язок рухів із пізнавальними процесами (В. Келлер, 1993; Г. Апанасенко, 2004; В. Воронова, 2007), принципи проектування педагогічних технологій (В. Родіонов, 1996; О. Пехота, 2003; В. Докучаєва, 2005).

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних за темою дослідження; узагальнення передового досвіду фахівців з фізичного виховання і тренерів шляхом бесід і анкетування; педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю; реєстрація техніко-тактичних дій гравців і команди під час змагань; тестування; електронне хронометрування; полідинамометрія; функціональні методи дослідження серцево-судинної і дихальної систем; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження. Експериментально-дослідницька робота здійснювалася переважно на базі ДЗ „Луганський національний

університет імені Тараса Шевченка”. Усього у дослідженнях взяли участь 452 студентки віком 17 – 23 роки.

Наукова новизна отриманих результатів. У виконаній дисертаційній роботі вперше:

- визначено ступінь впливу занять футболом на підвищення рівнів фізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму студенток університетів;
- обґрунтовано структуру й кількісні характеристики фізичної, технічної та ігрової підготовленості студенток-футболісток, які забезпечують зростання майстерності від третього розряду до майстра спорту;
- встановлено ступінь взаємозв'язку показників фізичної, технічної та ігрової підготовленості у студенток-футболісток різної кваліфікації;
- визначено акценти в розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості студенток-футболісток у підготовчому та змагальному періодах тренування;
- обґрунтовано оптимальну програму занять футболом для студенток молодших курсів університетів, яка дозволяє значно підвищити їхні фізичні кондиції.

Доповнено базу даних про особливості навчання дівчат техніко-тактичним вправам з футболу.

Практична значущість роботи полягає у можливості впровадження отриманих результатів наукових пошуків у процес позааудиторних занять фізичними вправами студенток університетів і коледжів. Одержані матеріали можуть бути застосовані під час формування та підготовки студентських жіночих команд з футболу до участі у змаганнях різного рівня.

Використання обґрунтованої у дисертаційному дослідженні програми занять футболом дозволяє студенткам значно покращити рівень фізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму.

Виявлені в процесі експериментальних пошуків кількісні характеристики фізичної, технічної та ігрової підготовленості футболісток різної кваліфікації забезпечують запобігання інтенсифікації підготовки і поступове зростання майстерності студенток.

Матеріали таблиць, висновки й практичні рекомендації, поряд з використанням у позааудиторній роботі, можуть застосовуватись у навчальному процесі інститутів фізичної культури, факультетів фізичного виховання педуніверситетів, вищих училищ фізичної культури під час вивчення курсів „Спортивні ігри”, „Спортивно-педагогічне вдосконалення”, „Управління підготовкою юних спортсменів”.

Результати дослідження впроваджено: у навчальний процес ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” під час вивчення курсів „Спортивні ігри”, „Спортивно-педагогічне вдосконалення” і „Управління підготовкою юних спортсменів”; у навчально-тренувальний процес жіночої футбольної команди „Інтер” (м. Луганськ); у навчальний процес Луганського обласного вищого училища фізичної культури при вивченні курсу „Спортивні ігри”; у процес позааудиторних занять футболом студенток ДЗ „Луганський державний медичний університет” та „Луганський національний аграрний університет”.

Про ефективність використання результатів дослідження свідчать акти впровадження, що додаються.

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, аналізі й узагальненні матеріалів літературних джерел за обраною темою, визначенні мети, об’єкта, предмета та завдань дослідження, виборі адекватних методів дослідження, організації і проведенні педагогічних експериментів, статистичній обробці отриманих результатів, узагальненні й теоретичному аналізі отриманих матеріалів.

У спільних публікаціях автору належать матеріали, що відображують особливості функціонування жіночого організму під впливом фізичних навантажень та теоретико-методичні положення з побудови тренувального процесу в жіночому футболі.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення і практичні висновки дисертації було викладено в доповідях на V – X міжнародних науково-практичних конференціях „Олімпійський спорт, фізична культура, здоров’я нації в сучасних умовах” (м. Луганськ, 2009–2013), виступах на обласних семінарах тренерів з футболу (м. Луганськ, 2009, 2010, 2011, 2012), на засіданнях кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (м. Луганськ, 2009, 2010, 2011, 2013).

Публікації. За темою дисертації автором опубліковано 8 наукових праць, у тому числі 4 – у спеціалізованих фахових виданнях України.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел. Загальний обсяг дисертації 233 сторінок, у тексті міститься 46 таблиць та 71 рисунок. Список використаної літератури включає 288 джерел, з яких 80 – зарубіжних фахівців.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження з обраної теми, сформульовано мету, задачі, об’єкт, предмет, методи дослідно-експериментальної роботи, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, надано інформацію про

апробацію матеріалів дослідження, публікації автора та структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі – **„Загальний стан проблеми фізичного виховання студентської молоді”** – висвітлено рівень наукової розробки досліджуваної проблеми.

За даними досліджень фізичного стану та здоров'я студентської молоді (Г. Максименко, 1986; Т. Круцевич, 2003; Г. Апанасенко, 2004; Н. Москаленко, 2007; В. Волков, 2008) встановлено, що понад 60-70 % населення України у віці 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості, що свідчить про їхню неспроможність максимально реалізувати природний потенціал у процесі життєдіяльності та виконати своє соціальне призначення. Такий стан здоров'я ускладнюється зростанням психічних навантажень у процесі навчання в університеті та розвитком гіподинамії, яка є однією з найрозповсюджених хвороб ХХІ століття (М. Амосов, 1990; Д. Уилмор, 1997). При цьому особливу занепокоєність викликає фізичний стан та рівень здоров'я студенток – майбутніх матерів (Л. Шахліна, 2001; Н. Соколова, 2005; О. Немова, 2006).

Виправити положення, що склалося, за рахунок використання навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів не вдається, тим більше, що у багатьох українських університетах простежується тенденція до мінімізації часу, відведеного на фізичне вдосконалення студентів (А. Кривенко, 2006; В. Волков, 2008). За думкою фахівців, чи не єдиним шляхом до вирішення проблеми підвищення фізичних здібностей студентів і студенток є використання занять фізичними вправами у позааудиторний час (С. Алькова, 2002; Г. Апанасенко, 2004). Якщо чоловіча половина студентської молоді залучається у позааудиторний час до занять практично усіма спортивними дисциплінами, то студентки беруть участь у тренуваннях переважно з аеробіки, шейпінгу, гімнастики, виключаючи такий доступний, емоційний та корисний для здоров'я вид спорту як футбол. Ефективне впровадження жіночого футболу в університетах потребує розробки низки основних положень системи підготовки з цього виду спортивних ігор, адже механічний перенос засобів і методів з чоловічого футболу може завдати шкоди організму майбутніх матерів.

У другому розділі – **„Аналіз ступеню впливу занять футболом на рівень фізичної підготовленості, здоров'я та функціональний стан організму студенток університетів”** – охарактеризовано методи й організацію дослідження, визначено відмінності у показниках функціонального стану організму, фізичної підготовленості та здоров'я студенток університетів, які не займаються спортом, і тих, хто відвідує секцію футболу.

Експериментальна робота проводилася протягом семи етапів у період з 2008 по 2012 р. з участю 452 студенток.

З метою визначення ступеню впливу занять футболом на рівень фізичної підготовленості, здоров'я та функціональний стан організму студенток університетів було проведено порівняльний експеримент. В ньому взяли участь 56 студенток другого і 58 студенток третього курсів університету, які відвідували заняття з фізичного виховання за державною програмою і не займалися спортом, та 22 і 19 студенток відповідних курсів, які мали річний та двоохрічний стаж занять футболом. Результати дослідження дозволили зафіксувати помітну перевагу студенток-футболісток над однокурсницями у показниках функціонального стану організму, здоров'я (табл. 1) та фізичної підготовленості (табл. 2), що підтвердило високу ефективність використання засобів футболу для оздоровлення жіночого контингенту студентської молоді.

У третьому розділі – „Обґрунтування методики розвитку фізичних якостей студенток університетів засобами футболу” – експериментально обґрунтовано головні положення вдосконалення фізичних здібностей студенток університетів у процесі позааудиторних занять футболом.

Для ефективного планування і контролю фізичних навантажень студенток під час занять футболом велике значення мають параметри фізичної, технічної та ігрової підготовленості, на які слід орієнтуватися в процесі тренування з першого до п'ятого курсів університету. Для вирішення цієї задачі було проведено

Таблиця 1

Порівнювальні показники функціонального стану і здоров'я студенток, які не займаються спортом, та їхніх однокурсниць-футболісток

Показники	Студентки 2 курсу, які не займаються спортом (n=56)		p	Студентки 3 курсу, які не займаються спортом (n=58)		p	Студентки 2 курсу, які 1 рік займалися футболом (n=22)		p	Студентки 3 курсу, які 2 роки займалися футболом (n=19)	
	\bar{X}	σ		\bar{X}	σ		\bar{X}	σ		\bar{X}	σ
ЖСЛ, мл	2986,5	215,4	>0,05	3011,7	189,3	<0,05	3368,4	175,5	<0,05	3487,7	169,8
Проба Штанге, с	42,3	9,8	>0,05	43,1	6,4	<0,05	56,8	6,9	<0,05	59,9	6,3
Проба Генчі, с	20,8	4,5	>0,05	21,2	4,6	<0,05	34,8	4,4	<0,05	42,7	4,2
Індекс Руф'є, ум. од.	16,1	2,7	>0,05	15,9	2,3	<0,05	7,4	1,2	<0,05	6,1	1,3
Проба Ромберга, с	14,6	7,9	>0,05	14,8	6,7	<0,05	32,8	4,9	<0,05	45,5	5,4

Порівнювальні показники фізичної підготовленості студенток, які не займаються спортом, та їхніх однокурсниць-футболісток

Контрольні вправи	Студентки 2 курсу, які не займаються спортом (n=56)		p	Студентки 3 курсу, які не займаються спортом (n=58)		p	Студентки 2 курсу, які 1 рік займалися футболом (n=22)		p	Студентки 3 курсу, які 2 роки займалися футболом (n=19)	
	\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m
Біг на 30 м з високого старту, с	5,42	0,04	>0,05	5,46	0,03	<0,05	5,18	0,02	<0,05	4,89	0,03
Стрибок у висоту з місця, см	36,98	0,39	>0,05	37,43	0,26	<0,05	42,65	0,29	<0,05	45,09	0,33
Потрійний стрибок з місця, см	519,3	6,75	>0,05	521,7	5,77	<0,05	565,8	6,46	<0,05	611,2	6,11
Спеціальна витривалість (біг 7 р × 50 м), с	98,72	0,68	>0,05	98,61	0,31	<0,05	93,42	0,39	<0,05	88,51	0,48
Загальна витривалість (тест Кулера), м	1987,8	27,19	>0,05	1985,3	23,19	<0,05	2171,8	23,25	<0,05	2322,5	26,76
Шпагат поздовжній, град	155,6	3,01	>0,05	156,7	2,85	<0,05	163,3	3,24	<0,05	175,4	3,08
Шпагат поперечний, град	130,9	4,32	>0,05	131,5	2,73	<0,05	138,3	3,80	<0,05	154,2	4,99

тестування 252 студенток-футболісток, 30 з яких були майстри спорту, 48 – кандидати у майстри спорту, 56 – спортсменки I розряду, 54 – II розряду, 64 – III розряду.

Оцінка рівнів фізичної підготовленості проводилася на основі використання педагогічних контрольних випробувань, які відповідають вимогам надійності, інформативності і еквівалентності та застосовувалися багатьма дослідниками (табл. 3). Із табл. 3, де наведено результати тестування, видно які рівні розвитку швидкості, швидкісно – силових якостей, спеціальної і загальної витривалості та рухомості у суглобах мають студентки-футболістки різної кваліфікації. Для оцінки силової підготовленості у студенток вимірювалися показники відносної сили наступних м'язових груп нижньої кінцівки: згиначів гомілки, розгиначів гомілки,

Структура фізичної підготовки студенток-футболісток різної кваліфікації (змагальний період)

Контрольні вправи	III розряд		p	II розряд		p	I розряд		p	Кандидат в майстри спорту		p	Майстер спорту	
	\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m
Біг на 30 м з високого старту, с	5,18	0,02	<0,05	4,89	0,03	<0,05	4,66	0,03	<0,05	4,52	0,02	<0,05	4,38	0,03
Стрибок у висоту з місця, см	42,65	0,29	<0,05	45,09	0,033	<0,05	47,23	0,35	<0,05	49,36	0,24	<0,05	51,75	0,25
Потрійний стрибок з місця, см	565,8	6,46	<0,05	611,2	6,11	<0,05	635,4	5,06	<0,05	681,1	6,24	<0,05	708,3	5,21
Спеціальна випривалість (біг 7р × 50м), с	93,42	0,39	<0,05	88,51	0,48	<0,05	83,13	0,44	<0,05	72,24	0,51	<0,05	68,89	0,39
Загальна випривалість (тест Купера), м	2171,8	23,25	<0,05	2322,5	26,76	<0,05	2487,1	25,34	<0,05	2582,4	19,73	<0,05	2755,3	29,28
Шпагат поздовжній, град	163,3	3,24	<0,05	175,4	3,08	>0,05	171,2	4,49	>0,05	174,2	5,84	>0,05	178,6	5,31
Шпагат поперечний, град	138,3	4,07	<0,05	164,2	4,99	<0,05	147,4	5,12	>0,05	150,3	6,59	>0,05	161,4	6,38

згиначів стегна, розгиначів стегна, підошовного згинача стопи. Після вимірювання підраховувався сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп ноги. За підсумками тестування, цей показник на кожній щабелі класифікації підвищувався на статистично значущу величину ($p < 0,05$). Одержані результати дають можливість контролювати рівень розвитку фізичних якостей у взаємозв'язку із зростанням спортивної майстерності студенток.

Аналогічно зазначеному вище тестуванню було проведено оцінювання й рівнів технічної підготовленості студенток-футболісток різної кваліфікації. При цьому використовувалися наступні контрольні випробування: ведення м'яча 30 м, жонглювання м'ячем, удари на точність і дальність, викидання м'яча двома руками з-за голови; ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах. Матеріали дослідження дозволяють одночасно із поліпшенням фізичних кондицій поступово вдосконалити і технічну майстерність спортсменок.

Оскільки підсумки участі у змаганнях помітно впливають на інтерес до занять футболом, було проведено дослідження ігрової підготовленості студенток-футболісток різної кваліфікації. У процесі змагань реєструвались і оцінювались наступні техніко-тактичні дії: кількість і ефективність виконання коротких і середніх передач м'яча вперед; коротких і середніх передач назад і вздовж; кількість і ефективність виконання довгих передач; кількість і ефективність виконання ведень; кількість і ефективність реалізації обведень суперника; кількість і ефективність виконання відборів м'яча; кількість і ефективність реалізації перехватів; кількість і ефективність прийомів, які виконуються головою; кількість і ефективність реалізації ударів по воротах; загальна кількість і ефективність виконання дій.

Ступінь ефективності виконання того або іншого прийому в грі визначалася відсотком браку, який мав місце під час його проведення.

Проведені дослідження дозволили встановити середні показники виконання за матч основних техніко-технічних дій, що використовуються футболістками різної кваліфікації, при цьому було виявлено відсоток браку для кожного з прийомів. Наявність такої інформації про ефективність ігрової діяльності як усієї команди, так і кожного гравця окремо дозволяє: виявити „слабкі ланки” у фізичній та технічній підготовці окремих гравців і команди; варіювати кількість техніко-тактичних дій, вибираючи необхідну тактичну схему ведення гри; коректувати рівень фізичної та технічної підготовленості гравців команди.

Багатоваріативний характер взаємозв'язку різних компонентів тренування, відсутність об'єктивної інформації з питань взаємовпливу різних сторін підготовленості і їхньої питомої ваги у зростанні спортивної майстерності суттєво знижують ефективність планування й управління тренувальним процесом у жіночому футболі. У зв'язку з цим було проведено кореляційний аналіз між показниками фізичної, технічної та ігрової підготовленості у 252 студенток-

футболісток різної кваліфікації. При цьому використовувалися результати наведених вище тестів. За підсумками дослідження встановлено ступінь взаємозв'язку показників фізичної і технічної підготовленості студенток на різних сходинках класифікації – від третього розряду до майстра спорту. Визначено кореляційну залежність двох складників технічно-тактичних дій у процесі змагань – загальної кількості дій і ефективно виконаних дій – від показників фізичної підготовленості у спортсменок різної кваліфікації. Виявлено також щільність зв'язку показників технічної підготовленості із загальною кількістю дій і ефективно виконаними діями в процесі гри у студенток-футболісток різного рівня підготовленості.

З метою рішення четвертої задачі – виявити відмінності у показниках фізичної та технічної підготовленості між підготовчим і змагальним періодами тренування у студенток-футболісток різної кваліфікації – було проведено тестування 83 спортсменок у підготовчому і змагальному періодах тренування. Рівні вдосконалення фізичних якостей та технічної підготовленості оцінювалися на основі використання контрольних випробувань, що описані вище. За результатами проведених досліджень було визначено параметри фізичної і технічної підготовленості для підготовчого та змагального періодів тренування, що забезпечують зростання спортивної майстерності як починаючих, так і кваліфікованих футболісток. Як свідчать дані математичної обробки одержаних матеріалів, у змагальному періоді тренування в порівнянні з підготовчим періодом, у спортсменок з кваліфікацією від третього розряду до майстра спорту спостерігається статистично значуще підвищення рівня швидкості, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості при достовірному зниженні показників відносної сили й загальної витривалості. Крім того, було встановлено, що незалежно від кваліфікації рівень технічної підготовленості студенток-футболісток у змагальному періоді вище, ніж у підготовчому ($p < 0,05$). Отримані під час досліджень матеріали необхідно використовувати з метою контролю за рівнем фізичної і технічної підготовленості починаючих і кваліфікованих футболісток протягом річного циклу тренування.

Різноманітність і численність вимог, що висуваються до змагальної діяльності футболісток, диктують необхідність використання в тренувальному процесі значного арсеналу різних засобів підготовки. Їхня співвіднесеність і зміст протягом усього багаторічного тренування повинні варіюватися таким чином, щоб забезпечити, з одного боку, безперервне зростання фізичної підготовленості та майстерності, з іншого боку – не допустити використання значних навантажень у перші роки навчання в університеті. У зв'язку з цим було поставлено завдання: обґрунтувати оптимальну програму фізичних навантажень студенток у річному циклі занять футболістками. З метою вирішення зазначеного завдання було організовано природний річний експеримент, під час якого виявлялося

оптимальне співвідношення основних і допоміжних засобів у підготовці другокурсниць-футболісток, які вже адаптувалися до студентського життя. В експерименті взяли участь три групи студенток університетів кількістю по 15 осіб у кожній, вирівняні між собою за показниками фізичної, технічної та ігрової підготовленості (табл. 4).

Таблиця 4

Показники фізичної й технічної підготовленості студенток першої - третьої груп на початку експерименту

Контрольні вправи	Перша група		p	Друга група		p	Третя група	
	\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m
Біг на 30 м з високого старту, с	4,88	0,04	>0,05	4,92	0,01	>0,05	4,85	0,04
Стрибок у висоту з місця, см	45,18	0,25	>0,05	44,87	0,08	>0,05	45,24	0,14
Потрійний стрибок з місця, см	612,3	1,19	>0,05	609,8	1,18	>0,05	611,9	1,48
Спеціальна витривалість (біг 7 р × 50 м), с	88,13	0,44	>0,05	87,92	0,38	>0,05	88,96	0,51
Загальна витривалість (тест Купера), м	2323,14	14,25	>0,05	2320,6	15,18	>0,05	2324,17	13,26
Сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	4,35	0,09	>0,05	4,32	0,08	>0,05	4,34	0,10
Ведення м'яча 30 м, с.	5,50	0,02	>0,05	5,62	0,03	>0,05	5,55	0,04
Жонглювання м'ячем, раз·хв ⁻¹	24,75	1,86	>0,05	23,46	1,38	>0,05	25,56	1,26
Удари на точність, кількість раз	4,72	0,14	>0,05	4,52	0,13	>0,05	4,61	0,17
Вкидання м'яча двома руками з-за голови, м	14,67	0,31	>0,05	14,38	0,34	>0,05	15,17	0,42
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	8,15	0,04	>0,05	8,23	0,03	>0,05	8,18	0,02
Удари на дальність, м	88,16	1,23	>0,05	90,8	1,09	>0,05	87,05	0,96

12

Експериментальним фактором було співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки футболісток у річному циклі, яке складало: у першій групі – 65 % основних і 35 % допоміжних, у другій групі 70 % основних і

30 % допоміжних, у третій групі відповідно – 75 % та 25 %. Тестування фізичної, технічної й ігрової підготовленості студенток експериментальних груп проводилося на початку, у середині та кінці експерименту. Як видно із табл. 5, у кінці експерименту студентки другої групи помітно переважали своїх однокурсниць за більшістю показників. Таким чином, найбільш раціональною програмою фізичних навантажень у річному циклі занять футболом виявилася така, яка передбачала виконання 70 % основних та 30 % допоміжних засобів підготовки.

Таблиця 5

Показники фізичної й технічної підготовленості студенток першої – третьої груп в кінці експерименту

Контрольні вправи	Перша група		p	Друга група		p	Третя група	
	\bar{X}	m		\bar{X}	m		\bar{X}	m
Біг на 30 м з високого старту, с	4,70	0,01	<0,05	4,65	0,02	<0,05	4,79	0,01
Стрибок у висоту з місця, см	46,40	0,18	<0,05	47,18	0,17	<0,05	45,71	0,15
Потрійний стрибок з місця, см	636,4	2,84	>0,05	637,2	1,78	<0,05	613,1	2,56
Спеціальна витривалість (біг 7 р × 50 м), с	83,11	0,46	>0,05	82,96	0,44	<0,05	86,42	0,36
Загальна витривалість (тест Купера), м	2478,3	15,75	>0,05	2492,1	15,14	<0,05	2411,1	16,39
Сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг	4,82	0,08	>0,05	4,97	0,07	<0,05	4,42	0,08
Ведення м'яча 30 м, с	5,48	0,04	<0,05	5,36	0,03	>0,05	5,38	0,04
Жонгливання м'ячем, раз·хв ⁻¹	40,8	2,15	<0,05	64,8	2,09	>0,05	62,9	3,07
Удари на точність, кількість раз	4,85	0,11	<0,05	5,59	0,18	>0,05	5,41	0,15
Вкидання м'яча двома руками з-за голови, м	15,23	0,50	<0,05	17,01	0,48	>0,05	16,80	0,50
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	8,01	0,03	<0,05	7,70	0,02	>0,05	7,71	0,04
Удари на дальність, м	92,18	1,47	>0,05	96,1	1,28	>0,05	94,83	2,89

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та практичне вирішення наукової проблеми розвитку фізичних здібностей студентів університетів у процесі позааудиторних занять футболом. Результати проведеного дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених задач і стали основою для формулювання наступних висновків.

1. Одержані дані експериментів підтвердили інформацію вчених і практичних працівників про низький рівень фізичної підготовленості і здоров'я більшості студенток університетів, що не дозволяє їм певною мірою реалізувати свої можливості у процесі майбутньої професійної діяльності.

Аналіз матеріалів літературних джерел, бесіди та узагальнення досвіду висококваліфікованих фахівців дозволяють стверджувати, що розвиток фізичних здібностей студенток університетів на основі використання державних програм уявляється маловірогідним; більш перспективним є вирішення зазначеної проблеми за рахунок позааудиторних форм фізичного виховання і, зокрема, занять футболом.

2. У процесі порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості та функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток університетів, які не займаються спортом, і тих, хто відвідує секцію футболу, встановлено, що футболістки випереджають своїх однокурсниць за даними: швидкості – на 10,5%; швидкісно-силових якостей – від 14,7 до 17,3%; спеціальної витривалості – на 10,3%; загальної витривалості – на 14,5%; рухомості у суглобах – від 10,7 до 14,7%; ЖЄЛ – на 13,7%; проби Штанге – на 28,1%; проби Генчі – на 50,4%; проби Руф'є – на 61,6%; проби Ромберга – на 67,5%.

3. Виявлено структуру та кількісні характеристики фізичної, технічної та ігрової підготовленості студенток-футболісток різної кваліфікації, які дозволяють контролювати зростання їхньої спортивної майстерності протягом навчання в університеті без інтенсифікації підготовки. Прогрес спортивних результатів студенток від третього розряду до майстра спорту супроводжується: приростом розвитку основних фізичних якостей – швидкості – на 15,5%, швидкісно-силових якостей – від 17,6 до 20,1%; спеціальної витривалості – на 26,3%; загальної витривалості – на 21,2%; поліпшенням показників технічної підготовленості – ведення м'яча 30 м – на 19,9%; жонглювання м'ячем – на 89,1%; ударів на точність – на 49,5%; вкидання м'яча двома руками з-за голови – на 45,4%; ударів на дальність – на 36,1%; ведення м'яча, обведення стійок, удару по воротах – на 14,1%; підвищенням кількості й ефективності техніко-тактичних дій – кількості ТТД на 26,9%; ефективності ТТД на 7,7%.

4. У ході досліджень встановлено тісний взаємозв'язок зростання спортивної майстерності студенток-футболісток з підвищенням відносної сили м'язів нижніх кінцівок. При цьому найбільш інформативними є дані сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп – згиначів і розгиначів гомілки, згиначів і розгиначів стегна, підшовного згинача стопи: III розряд – $3,75 \text{ кг} \pm 0,09$; II розряд – $4,34 \text{ кг} \pm 0,12$; I розряд – $4,96 \text{ кг} \pm 0,11$; кандидат у майстри спорту – $5,68 \text{ кг} \pm 0,1$; майстер спорту – $6,13 \text{ кг} \pm 0,09$.

Односпрямованого поліпшення рухомості в тазостегнових суглобах із зростанням кваліфікації спортсменок не виявлено.

5. Встановлено ступінь взаємозв'язку між показниками фізичної та технічної підготовленості у студенток-футболісток різної кваліфікації, що дозволяє контролювати формування спортивної майстерності та фізичних кондицій протягом усього терміну навчання в університеті. Так, між даними фізичної підготовленості та батареєю тестів на техніку середній і високий рівень зв'язку виявлено: біг на 30 м з високого старту – з веденням м'яча 30 м, вкиданням м'яча двома руками з-за голови, ударами на дальність, веденням м'яча, обведенням стійок, ударом по воротах (r від 0,42 до 0,79); стрибок у висоту з місця та потрійний стрибок з місця – із приведеними вище тестами та жонглюванням м'ячем (r від 0,39 до 0,72); біг $7 \text{ р} \times 50 \text{ м}$ – з веденням м'яча 30 м, веденням м'яча, обведенням стійок, ударом по воротах; ударами на дальність (r від 0,41 до 0,69); тест Купера – з веденням м'яча, обведенням стійок, ударом по воротах (r від 0,41 до 0,44); сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп ноги – з веденням м'яча 30 м, жонглюванням м'ячем, вкиданням м'яча двома руками з-за голови, ударами на дальність, веденням м'яча, обведенням стійок, ударом по воротах (r від 0,39 до 0,75).

6. Визначено щільність зв'язку загальної кількості техніко-тактичних дій та ефективно виконаних ТТД з показниками фізичної і технічної підготовленості як починаючих, так і кваліфікованих футболісток. Загальна кількість ТТД має наступні коефіцієнти кореляції з показниками: швидкості – III розряд – 0,49; II розряд – 0,56; I розряд – 0,68; кандидат у майстри спорту – 0,72; майстер спорту – 0,74; швидкісно-силових якостей (відповідно) – 0,38; 0,51; 0,56; 0,54; 0,59; спеціальної витривалості (відповідно) – 0,71; 0,81; 0,85; 0,88; 0,91; загальної витривалості – III розряд – 0,73; II розряд – 0,75; I розряд – 0,76; кандидат у майстри спорту – 0,71; майстер спорту – 0,76; сили (відповідно) – 0,69; 0,72; 0,72; 0,78; 0,77.

Ефективно виконані ТТД корелюють з показниками фізичної підготовленості від III розряду до майстра спорту в таких параметрах: швидкістю (r від 0,68 до 0,76); швидкісно-силовими якостями (r від 0,41 до 0,51); спеціальною витривалістю (r від 0,69 до 0,80); загальною витривалістю (r від 0,70 до 0,71); силою (r від 0,53 до 0,72).

Із зростанням кваліфікації студенток-футболісток, як і слід було чекати, відзначається підвищення щільності зв'язку між показниками технічної підготовленості та загальною кількістю ТТД, а також ефективно виконаними ТТД.

7. Виявлено параметри фізичної та технічної підготовленості для змагального і підготовчого періодів тренування у студенток-футболісток різної кваліфікації, що дозволяє забезпечити реалізацію принципу співмірності вдосконалення рухових якостей і технічної майстерності, а також уникнути інтенсифікації підготовки протягом усього навчання в університеті.

У процесі підготовки як починаючих, так і кваліфікованих студенток-футболісток у річному циклі тренування необхідно дотримуватися наступного положення, яке визначає акценти у прояві основних фізичних якостей, технічної підготовленості й досягненні їх пікових значень: у змагальному періоді – швидкість, швидкісно-силові якості, спеціальна витривалість і технічний компонент; у підготовчому періоді – відносна сила та загальна витривалість. Як свідчать результати дослідження, відмінності між зазначеними показниками змагального та підготовчого періодів статистично значущі (при $p < 0,05$).

8. Обґрунтовано оптимальну програму занять футболом для студенток молодших курсів університетів, яка передбачає використання в річному циклі підготовки співвідношення основних і допоміжних засобів тренування в пропорції 70% : 30%. Такий розподіл тренувальних засобів дозволяє спортсменкам не тільки помітно покращити фізичні кондиції, але й прогресувати в подальші роки.

Проведене дослідження не вичерпує проблем, пов'язаних із розвитком фізичних здібностей студенток засобами футболу. Перспективними для подальшої розробки є:

- нормування фізичних навантажень спортсменок з урахуванням індивідуальних особливостей та ігрового амплуа;
- обґрунтування раціональної побудови мезоциклів і мікроциклів тренування для підготовчого і змагального періодів;
- оптимізація техніко-тактичних дій у нападі й обороні на основі обліку індивідуальних особливостей футболісток, рівнів їхньої фізичної та технічної підготовленості.

16

Основний зміст дисертації відображено в публікаціях:

1. Галуза С. С. Проблема підвищення фізичної підготовленості студенток університетів засобами футболу [Електронний ресурс] / С. С. Галуза. – Режим доступу: http://alma-mater.luguniv.edu.ua/magazines/elect_v/NN16/11gssuzf.pdf – Назв. з екрана. – Дата звернення: 14.05.2012.

2. Галюза С. С. Дослідження взаємозв'язку силових здібностей з рівнем спортивної майстерності студенток університетів, які займаються футболом / С. С. Галюза // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк, 2012. – С. 415–419.
3. Галюза С. С. Контроль физической подготовленности студенток, занимающихся футболом в годичном цикле тренировки / С. С. Галюза // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – № 102, Т. II. – С. 150-153.
4. Галюза С. С. Теоретико-методические особенности проведения занятий футболом со студентками университетов / С. С. Галюза // Физическое воспитание студентов. – X., 2012. – № 5. – С. 40–42.
5. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галюза. – Луганск : Виртуальная реальность, 2011. – 512 с. *Особистий внесок здобувача полягає в підготовці розділу з проблем тренування у футболі.*
6. Галюза С. С. Показатели развития основных физических качеств у футболисток различной квалификации / С. С. Галюза // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXI Международ. науч.-практ. конф. – Коломна, 2011. – С. 271–273.
7. Галюза С. С. Методичні особливості вдосконалення фізичних якостей юних футболисток / С. С. Галюза // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы IX Международ. науч.-практ. конф. – Луганск, 2012. – С. 132–138.
8. Галюза С. С. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості, функціонального стану організму та здоров'я студенток університетів, які не займаються спортом, і тих, хто відвідує секцію футболу // С. С. Галюза // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы X Международ. науч.-практ. конф. – Луганск, 2013. – С. 202-209.

17

Галюза С.С. Розвиток фізичних здібностей студенток університетів в процесі занять футболом. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Луганськ, 2013.

Дослідження присвячено проблемі розвитку фізичних здібностей студенток університетів у процесі позааудиторних занять футболом.

Встановлено, що більше 60-70% мешканців України віком 16-19 років, і в тому числі студентська молодь, мають низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я. Під час навчання в університеті за рахунок занять з фізичної культури за державною програмою покращити фізичний стан як студентів, так і студенток не вдається.

Порівняльний аналіз результатів тестування студенток, які не займаються спортом, та їхніх однокурсниць, що у позааудиторний час відвідують секцію футболу, дозволив встановити помітну перевагу футболісток у показниках функціонального стану організму, фізичної підготовленості і здоров'я. Це й стало підґрунтям для проведення наступних досліджень.

У дисертації досліджено ступінь позитивного впливу занять футболом на рівень фізичної підготовленості, здоров'я та функціональний стан організму студенток університетів. Науково обґрунтовано структуру та взаємозв'язок показників фізичної, технічної та ігрової підготовленості студенток-футболісток різної кваліфікації. Визначено акценти у вдосконаленні фізичних якостей і технічної підготовленості спортсменок у підготовчому та змагальному періодах тренування. Експериментально обґрунтовано оптимальну програму занять футболом, яка дозволяє студенткам молодших курсів університетів помітно покращити фізичні здібності.

Ключові слова: фізична підготовленість, технічна підготовленість, ігрова підготовленість, функціональний стан, рівень здоров'я, програма занять, футбол.

Галюза С.С. Развитие физических способностей студенток университетов в процессе занятий футболом. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”, Луганск, 2013.

Исследование посвящено проблеме развития физических способностей студенток университетов в процессе внеаудиторных занятий футболом.

Для решения поставленных задач и получения объективных данных в диссертационной работе использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников по изучаемой проблеме, обобщение передового опыта специалистов по физическому воспитанию и тренеров путем бесед и анкетирования; педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью; регистрация технико-тактических действий игроков и команды во время соревнований; тестирование, электронное хронометрирование, полидинамометрия; функциональные методы оценки

деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Установлено, что свыше 60 – 70% населения Украины в возрасте 16-19 лет, в том числе студенческая молодежь, имеет низкий уровень физической подготовленности и здоровья. В процессе обучения в университете за счет занятий по физической культуре по государственной программе улучшить физическое состояние как студентов, так и студенток не удается. Сравнительный анализ результатов тестирования студенток, не занимающихся спортом, и их однокурсниц, посещающих во внеаудиторное время секцию футбола, позволил установить значительное преимущество футболисток в показателях функционального состояния организма, физической подготовленности и здоровья, что и послужило основанием для проведения последующих исследований.

Научно обоснована структура показателей физической, технической и игровой подготовленности студенток-футболисток различной квалификации. Выявлены особенности взаимосвязи и взаимовлияния этих показателей в процессе роста спортивного мастерства занимающихся футболом от третьего разряда до мастера спорта, что позволяет контролировать направленность и величину физических нагрузок, не допуская интенсификации подготовки.

Выявлены параметры физической и технической подготовленности для соревновательного и подготовительного периодов тренировки, как у начинающих, так и квалифицированных студенток-футболисток, обеспечивающие реализацию принципа соразмерности в совершенствовании физических качеств и технического мастерства. Так, в годичном цикле подготовки футболисток акцентированного развития и достижения пиковых значений требуют: в подготовительном периоде – относительная сила и общая выносливость, в соревновательном периоде – быстрота, скоростно-силовые качества, специальная выносливость и технический компонент. Полученные данные позволяют обеспечить эффективное планирование тренировочного процесса студенток от первого до пятого курсов обучения в университете с целевой установкой на совершенствование физических кондиций занимающихся.

В ходе годичного педагогического эксперимента обоснована оптимальная программа занятий футболом для студенток младших курсов университетов, предусматривающая использование в годичном цикле подготовки соотношение основных и вспомогательных средств тренировки в пропорции 70%:30%. Выполнение такой программы нагрузок позволило занимающимся заметно повысить уровень физической и технической подготовленности без применения больших нагрузок.

Ключевые слова: физическая подготовленность, техническая подготовленность, игровая подготовленность, функциональное состояние, уровень здоровья, программа занятий, футбол.

Galyuza S.S. Development of physical capabilities of students of universities in the process of engaged in football. – On rights for a manuscript.

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of pedagogical sciences from speciality 13.00.02 is a theory and method of studies (physical culture, bases of health). – DZ the „Lugansk national university of the name of Tarasa Shevchenko”, Lugansk, 2013.

Research is devoted the problem of development physical capabilities of students of universities in the process of extracurricular engaged in football.

It is set that more than 60-70% inhabitants of Ukraine by age 16-19 years, and in a that number student young people, have a low level of physical preparedness and health. During studies in an university due to employments from a physical culture on the government program to improve the bodily condition of both students and students not succeeded.

The comparative analysis of results of testing students which do not go in for sports, and their classmates, that in extracurricular time visit the section of football, allowed to set noticeable advantage of footballers in the indexes of the functional state of organism, physical preparedness and health. It became subsoil for the basis next researches.

In dissertation investigational a degree of positive influence of engaged in football is on the level of physical preparedness, health and functional state of organism of students of universities. Scientifically grounded structure and intercommunication of indexes of physical, technical and playing preparedness of students-footballers of different qualification. Certainly accents are in perfection of physical qualities and technical preparedness of sportswomen in setup and contention times of training. Experimentally grounded optimum program of engaged in football, which allows the students of junior courses of universities notably to improve physical capabilities.

Keywords: physical preparedness, technical preparedness, playing preparedness, functional state, health level, program of employments, football.