

3. Теппер Е.А. Десять лет наблюдения за здоровьем школьников, обучающихся по разным программам / Е.А. Теппер, Л.Б. Захарова // Педиатрия. – 2006. – № 4. – С. 102-104
4. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешкин. – М.: Медицина, 2001. – 182 с.
5. Горцев Г. Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг / Г.Горцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 252 с.
6. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2006. – № 6. – С.52-56.

АНОТАЦІЇ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ В САГІТАЛЬНІЙ ПЛОЩИНІ

Тетяна Одинець, Дар'я Шатохіна

Запорізький національний університет

У статті розглянуто особливості впливу фітбол-гімнастики на поліпшення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату. Встановлено, що у дівчаток з порушеннями постави в сагітальній площині спостерігається зменшення силової витривалості м'язів спини та живота, зниження життєвої ємності легень, гнучкості хребта та часу затримки дихання на фазі вдиха та видиха. Після застосування комплексу фітбол-гімнастики відзначено поліпшення функціонального стану хребта, серцево-судинної та дихальної систем.

Ключові слова: постава, фітбол-гімнастика, дівчата, реабілітація.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ В САГИТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Татьяна Одинец, Дарья Шатохина

Запорожский национальный университет

В статье рассмотрены особенности влияния фитбол-гимнастики на улучшение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Установлено, что у девочек с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости наблюдается уменьшение силовой выносливости мышц спины и живота, снижение жизненной емкости легких, гибкости позвоночника и времени задержки дыхания на фазе вдоха и выдоха. После применения комплекса фитбол-гимнастики отмечено улучшение функционального состояния позвоночника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: осанка, фитбол-гимнастика, девочки, реабилитация.

EFFICIENCY FITBALL GYMNASTICS IN CHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE IN VIOLATION OF POSTURE IN THE SAGITTAL PLANE

Tatiana Odinets, Daria Shatohyna

Zaporozhia National University

The article describes the features of influence fitball gymnastics to improve the functionality of the cardiorespiratory system and the musculoskeletal system. Found that girls with impaired posture in the sagittal plane of a decrease in muscle strength endurance back and abdomen, decreased lung capacity, flexibility of the spine and breath-holding time on the phase of inhalation and exhalation. After applying complex fitball gymnastics marked improvement of the functional state of the spine, cardiovascular and respiratory systems.

Key words: posture, fitball gymnastics, girls, rehabilitation.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ

Павло Оксьом, Микола Кобозєв, Віктор Азаренков, Лариса Бережна

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Динаміка сучасного суспільства на початку ХХІ сторіччя характеризується великою кількістю новацій, які змінюють та

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

перебудовують його традиції, що природньо ускладнює процеси соціалізації та адаптації людини до умов та вимог життя. Найбільш діючою альтернативою нервових напружень та гіподинамії в сучасних умовах виступають засоби фізичної культури та спорту. Фізкультурно-спортивне життя, як середовище, що оточує, є могутнім фактором впливу на психіку людини, особливо в період її становлення. Перемога над собою та над іншими – це частини одного ланцюга, що ведуть до досягнення мети – накопичення рухового досвіду, самоствердженню, переживанню відчуття задоволеного честолюбства, своєї компетентності, значимості. Національна система вищої освіти повинна бути спрямована на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. Неможливо зміцнювати державність України, проводити інтеграцію її у світове співтовариство і при цьому не реформувати національну систему вищої освіти. Система фізичного виховання як одна із важливих складових системи освіти також потребує змін і доповнень, розробки нової концепції розвитку відповідно до тих соціальних та економічних змін та умов, які стались в Україні.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів, як свідчать нормативні документи [6], є розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, формування життєво-важливих рухових навичок та вмій, виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Проблема вдосконалення фізичного виховання вже давно є предметом уваги багатьох дослідників, що цікавляться особистістю студента, вивчають спортивні інтереси і методи фізичного вдосконалення студентської молоді (В.Б. Базильчук, О.М. Жданова, В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева). Багаточисельність форм фізичного виховання потребує відмови від надмірної уніфікації і стандартизації змісту процесу виховання, створення програм, що враховують національні, культурно-історичні традиції, матеріально-технічне 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, І.М. Маломужев (легка атлетика), А.І. Драчук, А.М. Лотарєв (баскетбол), В.В. Романенко (аеробіка), О.Б. Дуліба (ритмічна гімнастика) [3].

На нашу думку, серед великої когорти ігрових видів спорту міні-футбол є одним з універсальних засобів для вирішення основних завдань фізичного виховання студентської молоді, при чому як для юнаків, так і для дівчат. Завдяки своїй доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику міні-футбол в останні два десятиріччя найбільш стрімко набирає обертів серед інших ігрових видів спорту і стає все більше популярним серед студентської молоді. Міні-футбол - це не такий атлетичний і жорсткий вид спорту як сучасний футбол. Все це сприяє тому, що міні-футбол як досить інтенсивна, захоплююча і видовищна гра, добре прижився, перш за все, у студентському середовищі. Особливо важливо, що великий обсяг рухів у міні-футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Беручи участь у грі, студенти непомітно для себе переносять значне фізичне навантаження, виконання якого в інших умовах, за інших обставин було б пов'язане з прикладанням значних вольових зусиль. Як показала практика [2,3,4,5,7], використання міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студенток вищого навчального закладу повністю себе виправдовує, оскільки сприяє виконанню основних завдань фізичного виховання та підвищує рівень здоров'я студенток. Проте,

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

слід зазначити, що в силу об'єктивних і суб'єктивних причин міні-футбол не знайшов свого переважного використання в програмах з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Чисельна низка науковців вивчали проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання та зокрема можливості використання міні-футболу як універсального, надзвичайно емоційного і захоплюючого виду спорту у фізичному вихованні студентської молоді [1,2,3,5,7].

Красу та привабливість міні-футболу, який з'явився зовсім недавно і стрімко розвивається в останні роки, одним з перших оцінив С.М. Андрєєв [1]: «Міні-футбол – гра дуже приваблива, захоплююча. Граючи в міні-футбол, кожен значно частіше, ніж, скажімо, у футболі торкається м'яча і приймає участь у змагальних ігрових діях. Та і голів у міні-футболі забивається набагато більше. Є у «молодшого брата» футболу і інші чесноти. Міні-футбол невибагливий. У цю гру можна грати на майданчиках малих розмірів і з меншою кількістю гравців у командах. Словом можна сміливо стверджувати, що міні-футбол – це універсальна гра, немов спеціально створена для загального захоплення. Нині міні-футбол виріс з коротких штанів і одержав загальне визнання. Він став ще кращим і привабливішим. У США і Канаді міні-футбол називають «індор-соккер», тобто зальний футбол. Немало прихильників «ташен-футболу», іншими словами, «кишенькового футболу» у Німеччині. В Голландії «молодший брат» носить назву «цаал-футбол», в Бразилії – «футбол де салон». Проведення чемпіонатів світу показало, що міні-футбол має повне право на існування як окремий вид спорту. За допомогою систематичних занять міні-футболом можна розвивати не тільки швидкість, спритність, силу і витривалість, а ще й такі риси характеру як взаємодопомога, колективізм, відповідальність, почуття поваги до суперників. Гра в міні-футбол ставить до своїх прихильників достатньо високі вимоги. Невеликі розміри ігрового майданчика змушують усіх гравців активно діяти на будь-якій його ділянці. Нападаючі в ході гри часто виконують роль захисників, а гравцям оборони, котрим доводиться періодично вклинюватися в захисні ряди суперників, треба вміти діяти як нападаючим. Одним словом, кожен гравець у міні-футболі в повній мірі повинен володіти і прийомами відбору м'яча, і хлистким ударом по воротах, і різноманітними фінтами».

Як відзначає В.В. Кравцов [2], гра в міні-футбол дуже емоційна, проходить весь час у швидкому темпі. Гра змушує щосекунди приймати участь у боротьбі за м'яч кожного гравця, перевіряє здатність усіх без винятку вміло взаємодіяти в умовах тісної опіки захисників і невеликих розмірах ігрового майданчика. Кожен гравець у міні-футболі значно частіше торкається м'яча, кожен футболіст повинен діяти з повною віддачею сил, встигаючи захищати свої ворота і атакувати ворота суперників. Крім того, при грі в міні-футбол м'яч практично весь час знаходиться у грі, яка проходить без вимушених і втомлюючих зупинок.

А.Ф. Поляков [5] констатує, що в останнє десятиріччя серед ігрових видів спорту, міні-футбол стрімко набирає обертів і стає все більш популярним. В міні-футболі приваблює стрімкий біг, швидка зміна техніко-тактичних маневрів гравців на майданчику, а також непередбачуваність їх дій. Усе це змушує глядачів слідкувати за грою протягом усього матчу. Гра наскільки захоплює і гравців, і глядачів, що здається, вона пролітає без усяких зусиль в одну мить. А.Ф. Поляков відзначає, що міні-футбол студентської молоді є грою захоплюючою, цікавою і необхідною для зміцнення їх здоров'я та рекомендує гру в міні-футбол впровадити в навчально-педагогічний процес кафедр фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів [5].

А.А. Смірнов [7] відзначає, що міні-футбол особливо добре прижився в студентському середовищі і в останні роки стрімко розвивається завдяки його

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. У США і Канаді більшість гравців – це студенти університетів і коледжів, в Італії – їх майже половина. А.А. Смірнов називає міні-футбол студентським видом спорту та відзначає, що перевага використання міні-футболу перед великим футболом в тому, що міні-футбол потребує менше матеріальних витрат і в нього можна грати цілий рік, а змагання з футболу проводяться, в основному, в літній час, коли у студентів канікули [7].

Міні-футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Міні-футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здібність долати певні напруження і труднощі. В процесі занять міні-футболом у студентів формуються ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість[4].

Дослідження виконано за планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка на 2010-2015 рр. в рамках теми «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», номер державної реєстрації 111U005736.

Мета дослідження – визначити ефективність використання міні-футболу в навчальному процесі з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу з метою формування професійно важливих якостей для майбутньої професії вчителя.

Завданнями дослідження були:

1) Визначити особливості організації навчального процесу з фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу.

2) Дослідити вплив занять міні-футболом на рівень фізичної підготовленості, розумової, фізичної працездатності, фізичного здоров'я та інших професійно важливих якостей студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка. Всього було задіяно 240 студенток віком від 17 до 21 року, з них 186 студенток брали участь у констатуючому експерименті і 54 – у формуючому (27 склали експериментальну групу – ЕГ і 27 – контрольну групу – КГ). Заняття уз КГ проводились за традиційною методикою. В ЕГ було запроваджено розроблену методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу. Ефективність запропонованої методики оцінювалась шляхом порівняння показників фізичної підготовленості, розумової працездатності, фізичного здоров'я та інших професійно важливих якостей студенток контрольної та експериментальної груп.

Результати досліджень та їх обговорення. На основі встановлених нами на попередніх етапах дослідження функціональних, соматичних та інших показників, ми розробили методику фізичної підготовки студенток засобами міні-футболу. Особливість побудови навчального процесу за розробленою нами методикою, що сприяла формуванню професійно важливих якостей студенток полягала в наступному:

- заняття вибраним видом спорту (міні-футболом) в процесі навчальних занять з фізичного виховання;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- поетапна побудова навчального процесу (навчальний рік, терміном 32 тижні, складався з 5 етапів: початковий, тренувальний, другий тренувальний, підтримуючий, результуючий);
- послідовність використання етапів;
- концентроване використання засобів фізичного виховання;
- урізноманітнення навчального процесу;
- самостійна робота студенток;
- регулярний контроль рівня фізичної підготовленості (РФП);
- систематична змагальна діяльність.

Аналіз наслідків педагогічного експерименту дозволив констатувати, 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, а в КГ – навпаки, з високим РФП – зменшилась на 50,0%, а з нижчим за середній – збільшилась на 12,5%.

За час педагогічного експерименту у студенток ЕГ відбулися достовірні зміни показників фізичного здоров'я за силовим індексом, життєвим індексом, індексом Робінсона, індексом Руф'є. Студентки ЕГ суттєво покращили рівень фізичного здоров'я (РФЗ): на 66,6% зросла кількість студенток з вищим за середній РФЗ, а з низьким РФЗ – зменшилась на 50,0%, проти 50,0% і 20,0% відповідно в КГ.

Результати дослідження професійно важливих психічних процесів показали, що показник концентрації уваги у студенток КГ покращився на 9,6%, а в студенток ЕГ зріс на 45,6% ($p < 0,05$). Показник переключення уваги у студенток КГ покращився на 7,8%, а у студенток ЕГ – на 33,9% ($p < 0,05$). Аналогічними виявились результати тестування за показником розподілення уваги. У студенток КГ він зріс на 10,8%, а у студенток ЕГ – на 26,7% ($p < 0,05$) відповідно. Покращення показників загальної пам'яті мали менш виражений характер, у КГ - на 14,5%, в ЕГ – на 32,7% ($p > 0,05$). Оперативна пам'ять у студенток КГ покращилась на 11,1%, а у студенток ЕГ – на 15,5% відповідно ($p < 0,05$). Показник логічного мислення у студенток КГ покращився на 5,7%, а в ЕГ – на 15,9%. Порівняння результатів за продуктивністю розумових операцій виявило відсутність покращення у студенток КГ та вірогідне покращення на 13,8% ($p < 0,05$) за цим показником у студенток ЕГ. Аналіз розвитку психічних процесів показує, що в обох досліджуваних групах пройшли позитивні зміни рівня сформованості професійно важливих психічних якостей. У студенток КГ це пояснюється формуючим початком та специфікою навчального процесу вищого педагогічного навчального закладу. Позитивні зміни в ЕГ, на нашу думку, також пов'язані з впливом цього фактору. Однак більш вищі відсотки, а в окремих випадках зі значними величинами, можна пояснити впливом експериментальної програми. Найбільше виражений процес педагогічних впливів проявився в наступних показниках: концентрація, переключення та розподілення уваги, оперативна пам'ять, продуктивність розумових операцій, де зміни носять значущий ($p < 0,05$) характер. Значимі відмінності в ЕГ та КГ виявились в показниках загальної пам'яті та логічного мислення. Отримані результати свідчать про ефективність навчального процесу, специфічність якого дозволяє формувати у студенток ці якості. Таким чином більш високі результати розвитку різноманітних якостей, що отримані в педагогічному експерименті у студенток ЕГ, дозволяють зробити висновок про позитивний вплив запропонованої нами програми з використанням засобів міні-футболу на формування професійно важливих якостей студенток вищого педагогічного навчального закладу – майбутніх спеціалістів-педагогів.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Встановлено позитивні зміни показників розумової працездатності в ЕГ: кількість переглянутих знаків в середньому 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 залишились без змін, а в кількості переглянутих знаків та в коефіцієнті точності роботи зменшились в середньому на 0,9 знаків і на 0,01 ум. од. відповідно.

Висновки. Таким чином, отримані дані дають підстави стверджувати:

1) Розроблена нами методика фізичної підготовки студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу сприяла формуванню професійно важливих якостей майбутніх педагогів.

2) Міні-футбол є діючим засобом фізичного виховання студенток та одним з найбажаніших для них видом спорту. Ефективність його використання в навчальному процесі з фізичного виховання для формування професійно важливих якостей студенток забезпечується :

- популярністю, позитивною емоційною привабливістю міні-футболу серед студентської молоді;

- доступністю тренування, можливістю використання міні-футболу на заняттях без акценту на навчання;

- простотою організаційних заходів для проведення занять, тренувань та змагань з міні-футболу;

- мінімальні вимоги до забезпечення матеріально-технічної бази;

- вибір засобів міні-футболу, що формують та удосконалюють професійно важливі якості студенток і комплексний вплив їх на рівень фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, а також на рівень фізичного здоров'я студенток.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш детальному вивченні професійно важливих якостей студентів, стану їх здоров'я та взаємозв'язків психічного та фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев. – М. : Сов. спорт, 1989. – 47с.
2. Кравцов В.В. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий студентов занимающихся футзалом / В.В. Кравцов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ, 2002. - №4. – С. 51 – 54.
3. Оксьом П.М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П.М. Оксьом. – Харків, 2008. – 20 с.
4. Оксьом П.М. Міні-футбол як ефективний засіб реалізації варіативного компоненту в фізичному вихованні студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, В.М. Азаренков, Ю.М. Кондратенко, Л.І. Бережна // наук.-метод. журнал «Теорія і практика фізичного виховання». – 2010. - №1. – С. 126 – 131.
5. Поляков А.Ф. Мини-футбол – игра для студенческой молодежи / А.Ф. Поляков // Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре в учебных заведениях: Матер. междун. научно-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129 – 130.
6. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – К.: Мін. освіти і науки України, 2003. – 20с
7. Смирнов А.А. Мини-футбол – студенческий вид спорта / А.А. Смирнов // Проблемы проектирования региональных систем физического воспитания: Тез. док. междун. конф. – Тула, 1997. – С. 262 – 263.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ

Павло Оксьом, Микола Кобозєв, Віктор Азарєнков, Лариса Берєжна
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

У статті висвітлені проблеми формування професійно важливих якостей студенток вищого педагогічного навчального закладу в процесі занять міні-футболом. Представлено результати впливу занять міні-футболом на рівень фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, розумової і фізичної працездатності та інші професійно важливі якості студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Ключові слова: навчальний процес, міні-футбол, студентки, фізична підготовленість, професійно важливі якості.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Павел Оксем, Николай Кобозев, Виктор Азаренков, Лариса Березная
Сумской государственной педагогической университет имени А.С.Макаренко

В статье освещены проблемы формирования профессионально важных качеств студенток высшего педагогического учебного заведения в процессе занятий мини-футболом. Предоставлено результаты влияния занятий мини-футболом на уровень физического здоровья, физической подготовленности, умственной и физической работоспособности и других профессионально важных качеств студенток высшего педагогического учебного заведения.

Ключевые слова: учебный процесс, мини-футбол, студентки, физическая подготовленность, профессионально важные качества.

THE FORMATION OF THE IMPORTANT PROFESSIONAL SKILLS OF THE STUDENTS OF HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENT DURING MINI-FOOTBALL CLASSES

Pavlo Oksiom, Mykola Kobozev, Viktor Azarenkov, Larysa Berezna
Sumy State Pedagogical University

This article deals with the problems of the formation of the important professional skills of the students of Higher Pedagogical Educational Establishment during mini-football classes. The results of the influence of mini-football classes on the level of physical health, physical preparation, mental and physical activity and other important professional skills of the students of higher pedagogical educational establishment are represented in this article.

Key words: educational process, mini-football, students, physical preparation, important professional skills.

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ТА ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТОК ВНЗ

Сергій Пильтяй, Сергій Щастливий

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Самостійні заняття фізичної культури та спорту допомагають ліквідувати недоліки рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з