

Обґрунтування програми позааудиторних занять міні-футболом студенток університетів

Таможанська Г.В.¹, Школа О.М.²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Анотація:

Дослідження спрямовані на розробку дієвої програми оздоровлення студенток першого курсу, що базується на використанні у позааудиторних заняттях засобів міні-футболу. **Мета:** обґрунтування програми річних занять міні-футболом для студенток. **Матеріал:** річний експеримент передбачав участь 56 студенток першого курсу (дві групи по 28 осіб) віком 18 – 20 рр. Студентки кожної з груп виконували різні співвідношення фізичних навантажень: група 1 – 70% специфічних засобів і 30% неспецифічних; група 2 – 65% специфічних засобів і 35% неспецифічних. **Результати:** розроблено дієву річну програму оздоровлення студенток, що базується на використанні у позааудиторних заняттях оптимального співвідношення специфічних і неспецифічних засобів міні-футболу. Встановлено, що оптимальне співвідношення специфічних і неспецифічних тренувальних навантажень у пропорції 70:30 (%). Практично однаковий рівень працездатності в обох групах був забезпечений: у групі 1 – за рахунок спеціальної витривалості; у групі 2 – засобів загальної фізичної підготовки. **Висновки:** рекомендована програма річних занять міні-футболом, що забезпечує покращення рівня фізичної і технічної підготовленості, показників функціонального стану організму і здоров'я студенток.

Ключові слова:

здоров'я, програма, міні-футбол, студентки, тренувальні навантаження.

Таможанская А.В., Школа Е.Н. Обоснование программы внеаудиторных занятий мини-футболом студенток университетов. Исследования направлены на разработку действенной программы оздоровления студенток первого курса, основанные на использовании во внеаудиторных занятиях средств мини-футбола. **Цель:** обоснование программы годовых занятий мини-футболом для студенток. **Материал:** годовой эксперимент предусматривал участие 56 студенток первого курса (две группы по 28 человек) в возрасте 18 - 20 гг. Студентки каждой из групп выполняли различные соотношения физических нагрузок: группа 1 - 70% специфических средств и 30% неспецифических; группа 2 - 65% специфических средств и 35% неспецифических. **Результаты:** разработана действенная годовая программа оздоровления студенток, основанная на использовании во внеаудиторных занятиях оптимального соотношения специфических и неспецифических средств мини-футбола. Установлено, что оптимальным соотношением специфических и неспецифических тренировочных нагрузок является пропорция 70:30 (%). Практически одинаковый уровень работоспособности в обеих группах был обеспечен: в группе 1 - за счет специальной выносливости; в группе 2 - средств общей физической подготовки. **Выводы:** Рекомендуемая программа годовых занятий мини-футболом обеспечивает улучшение уровня физической и технической подготовленности, показателей функционального состояния организма и здоровья студенток.

здоровье, программа, мини-футбол, студентки, тренировочные нагрузки.

Tamozhanskaya A.V., Shkola O.M. On program of extracurricular mini-football training program for university girl students. The research is aimed at working out of efficient program for first year girl students' health improvement, which is based on mini-football means' application in extra-curricular activities. **Purpose:** to substantiate the program of one year mini-football trainings for girl students. **Material:** one year experiment envisaged participation of 18-20 years' age 56 first year girl students (two groups, 28 people each). The girl students of every group endured different physical loads: group 1 - 70% of specific means and 30% of non-specific; group 2 - 65% of specific means and 35% of non specific. **Results:** we worked one year efficient program for girl students' health improvement, which was based on application of mini-football specific and non specific means' optimal correlation in extracurricular trainings. We found that optimal correlation of specific and non-specific training loads was 70:30 (%). Practically equal level of workability in both groups was ensured by the following: in group 1 – at the account of special endurance; in group 2 – by means of general physical training. **Conclusions:** we recommend the program of one-year mini-football trainings, which ensures improvement of physical and technical fitness, rising of girl students organism's and health indicators.

health, program, mini-football, girl students, training loads.

Вступ.

Вивчення матеріалів наукових пошуків провідних вчених і фахівців вищої школи і власних досліджень вказує на низький рівень фізичної, функціональної підготовленості та здоров'я студенток університетів [4, 6, 15]. Встановлено, що одним з напрямків покращення такого незадовільного становища є використання позааудиторних занять різними видами спорту [4, 14]. Як відомо, найбільш привабливим для молоді із усіх видів спорту є футбол. В останні роки все більшої популярності набуває міні-футбол. Для юнаків та чоловіків експериментально обґрунтовано головні положення тренувального процесу з міні-футболу. Для дівчат такі положення тільки починають розроблятися [1, 2, 6, 12]. Автори встановили, що рівень розвитку фізичних якостей сучасних дівчат дуже низький. Вони не можуть виконати елементарні вправи прикладного характеру. Тому є актуальним пошук новітніх методик, програм та вправ, які б дозволили даному контингенту швидше адаптуватися до навчання у вищому

навчальному закладі та бути готовими до майбутнього материнства.

В інших дослідженнях виявлено, що одним із базових положень тренувального процесу є зміст річного циклу занять [3, 5]. Цей зміст набуває особливої значущості для студенток, які не займалися спортом і тільки починають тренуватися після вступу до університету. Необхідність врахування у тренувальному процесі у футзалі фізіологічних особливостей студенток зазначається у роботах Clemente F. M. & Nikolaidis P. [18]. Soares B. M. зі співавторами встановили, що антропометричні показники та вага тіла спортсменок мають певне значення у підготовці до змагань з футзалу [30]. Серед інших досліджень проблем підготовки дівчат у футзалі можна виділити такі напрямки: використання занять для профілактики порушень постави тіла [24, 27], підвищення працездатності спортсменок за рахунок оптимізації співвідношення аеробного та анаеробного навантаження [16, 28], визначення індексу втомлення у відповідності до особистого психологічного профілю спортсменок [17, 21], визначення оптимальних біомеханічних показників руху нижніх

кінцівок [29], способи обчислення частоти серцевих скорочень в залежності від характеру навантажень [19], визначення величин пружкості, швидкості та прискорення руху у спортсменок з футзалу та класичного футболу [31]. Автори також зазначають на необхідності використання сучасних засобів тренування [20], підвищення загального рівня здоров'я [22, 25], впровадження у навчальний процес оздоровчих технологій [23].

У попередніх наших дослідженнях були розглянуті питання: щодо раціональної побудови тренувального процесу студентів вищих навчальних закладів; особливості впливу секційних занять міні-футболом на фізичну підготовленість студенток; зміни антропометричних показників дівчат в період пубертатного росту. Також були виявлені психологічні складові засобів міні-футболу в стимулюванні рухової активності студенток університетів та обґрунтована спеціальна програма навчання для студенток вищих навчальних закладів з міні-футболу за допомогою інформаційних технологій [7-11].

Наразі найважливішим, принциповим та актуальним є питання щодо співвідношення специфічних і неспецифічних засобів тренування. Від вибору раціонального співвідношення багато в чому залежить підвищення рівня фізичного здоров'я студенток. Також залишається дискусійним питання про зростання їхньої спортивної майстерності та інтересу до занять.

Гіпотеза. Передбачалося, що розробка і застосування на практиці річної програми позааудиторних занять міні-футболом студенток університетів, повинна базуватися на використанні оптимального співвідношення специфічних і неспецифічних засобів. Такий підхід сприятиме покращенню рівня їх фізичних кондицій та ефективній підготовці до майбутнього материнства і майбутньої професійної діяльності.

Мета. Обґрунтування програми річних занять міні-футболом для студенток першого курсу, що забезпечує покращення рівня їх фізичної і технічної підготовленості, показників функціонального стану організму і здоров'я.

Матеріал і методи.

Учасники. Річний експеримент передбачав участь у дослідженнях 56 студенток першого курсу віком 18 – 20 років, яких було розподілено на дві групи (по 28 осіб у кожній). Від усіх учасників експерименту була отримана інформована згода на участь у дослідженні.

Організація дослідження. Було організовано порівняльний річний педагогічний експеримент, у якому взяли участь дві групи студенток першого курсу університету. Студентки до вступу в університет не займалися спортом.

Студентки кожної з груп у позааудиторний час виконували різні співвідношення фізичних навантажень: група 1 – 70% специфічних засобів і 30% неспецифічних; група 2 – 65% специфічних засобів і 35% неспецифічних.

Тренувальні заняття проводили чотири рази на

тиждень у позааудиторний час протягом десяти місяців (річний макроцикл). На початку, в середині (через 5 місяців) та у кінці (через 10 місяців) експерименту було проведено тестування рівнів фізичної, технічної та функціональної підготовленості студенток. У процесі дослідження на основі загальноприйнятих контрольних випробувань [3, 26] у них вивчали показники основних рухових якостей (швидкісних, швидкісно-силових, спеціальної та загальної витривалості, відносної сили 5 м'язових груп ноги), технічної підготовленості та характеристик функціонального стану організму і здоров'я (за допомогою проб Штанге, Генчі, Ромберга; оцінки життєвої ємності легенів та індексу Руф'є). Реакцію організму студенток на фізичні навантаження у процесі експерименту оцінювали на основі опитувань та педагогічних спостережень.

Статистичний аналіз. Статистична обробка матеріалів дослідження здійснювалась за допомогою пакета програм Statistika 10.0. Достовірність відмінностей між показниками вибірок перевірялася за допомогою критерію Стьюдента і вважалася статистично значущою при $p < 0,05$.

Результати дослідження.

Річний експеримент передбачав використання у двох групах різного співвідношення специфічних і неспецифічних тренувальних засобів. Вказаний розподіл навантажень базувався на результатах досліджень І. Г. Максименка [3, 26]. Автором було обґрунтовано ефективність використання в заняттях з міні-футболу наступних співвідношень специфічних і неспецифічних засобів тренування: з 14 до 15 років – 55:45 (%); з 15 до 16 років – 60:40 (%); з 16 до 17 років – 65:35 (%). У футболі до специфічних засобів тренування відносять вправи, які сприяють оволодінню технічною й тактичною майстерністю, офіційні й товариські ігри. Неспецифічними засобами тренування футболістів вважають вправи, що спрямовані на вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості) та швидкісно-силових якостей (які виконуються без м'яча). Згідно з такою класифікацією протягом річного експерименту студентками обох груп використовувалися відповідні специфічні і неспецифічні засоби тренування.

На початку річного експерименту було проведено тестування рівнів фізичної, технічної та функціональної підготовленості. За результатами тестування не виявило статистично значущих відмінностей між відповідними показниками студенток групи 1 та групи 2.

Проведення тренувальних занять чотири рази на тиждень у позааудиторний час протягом п'яти місяців призвело до певних зрушень у рівнях фізичної, технічної та функціональної підготовленості студенток експериментальних груп. Студентки протягом виконували різні обсяги специфічних і неспецифічних засобів тренування. Порівняння даних тестування футболісток групи 1 та групи 2 дозволяє відзначити наступне. Встановлено, що група 1 має перевагу у тестах «Біг на 30 м з високого старту» та «Спеціальна витривалість» ($p < 0,05$). Статистично значущі відмінності при цьому

відсутні між групами у показниках сили, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості.

Аналогічні результати спостерігаються також у порівнянні даних тестів технічної підготовленості. У цьому випробуванні спортсменки групи 1 мають перевагу у жонгливанні м'ячем та ударах на точність ($p < 0,05$). В інших вправах суттєвої різниці між групами не відзначається. Через п'ять місяців експерименту за показниками функціонального стану організму та здоров'я кращою стала група 1 ($p < 0,05$). Тільки за результатами проби Ромберга між групами не зафіксовано статистично значущих відмінностей. За планом порівняльного експерименту з футболістками обох груп було проведено 160 тренувальних занять. Контрольне тестування групи 1 дозволило виявити величину зрушень у рівнях фізичної й технічної підготовленості студенток в кінці експерименту (табл. 1). Як видно із таблиці 1, в кінці експерименту в порівнянні з його початком у футболісток цієї групи відбулося помітне зростання показників фізичної і технічної підготовленості ($p < 0,05$). Аналогічні позитивні зміни відзначено й у показниках функціонального стану організму і здоров'я студенток (табл. 2).

Проведення відповідного тестування рівнів фізичної, технічної й функціональної підготовленості футболісток групи 2 у кінці порівняльного експерименту показало, що відвідування 160 тренувальних занять призвело до позитивних змін за всіма використаними контрольними вправами. При цьому статистично значущих відмінностей між вихідними і кінцевими показниками не спостерігалось лише у тестах «Біг на 30 м з високого старту» та «Спеціальна витривалість».

Таблиця 1. Зрушення у рівнях фізичної й технічної підготовленості студенток групи 1 в кінці порівняльного експерименту

Контрольні вправи	На початку експерименту		p	В кінці експерименту		Зрушення
	\bar{X}	m		\bar{X}	m	
Біг на 30 м з високого старту, с	5,38	0,02	<0,05	5,0	0,01	-0,38
Стрибок у висоту з місця, см	36,82	0,26	<0,05	42,84	0,18	+6,02
Сумарний показник відносної сили п'яти м'язових груп нижньої кінцівки, кг	3,67	0,04	<0,05	4,18	0,05	+0,51
Спеціальна витривалість (біг 7×50 м), с	99,05	0,37	<0,05	92,79	0,25	-6,26
Загальна витривалість (тест Купера), м	1990,2	18,63	<0,05	2169,5	17,52	+179,3
Ведення м'яча 30 м, с	6,38	0,02	<0,05	5,81	0,02	-0,57
Жонгливання м'ячем, раз·хв ⁻¹	5,67	0,02	<0,05	11,2	0,01	+5,53
Удари на точність, кількість раз	2,98	0,01	<0,05	4,25	0,01	+1,27
Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	8,79	0,02	<0,05	8,17	0,02	-0,62
Удари на дальність, м	46,15	1,07	<0,05	55,95	1,14	+9,8

Примітка: p - критерій Стьюдента.

Про ефективність співвідношень специфічних і неспецифічних засобів тренування у початковій підготовці студенток свідчать співставлення показників фізичної, технічної і функціональної підготовленості у групі 1 та групі 2 в кінці річного циклу (160 занять). Встановлено, що за період річного експерименту кращих показників фізичної підготовленості досягли футболістки групи 1. У них спостерігається статистично значуща перевага над студентками з групи 2 за результатами бігу на 30 м з високого старту, стрибка у висоту з місця та бігу 7×50 м. Кращим також є показник загальної витривалості – тест Купера ($p > 0,05$). Практично однаковими в обох групах у кінці експерименту стали значення сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп нижньої кінцівки ($p > 0,05$). Помітну перевагу над футболістками групи 2 в кінці експерименту показали студентки групи 1 й у показниках технічної підготовленості ($p < 0,05$). Аналіз показників функціонального стану організму і здоров'я студенток групи 1 та групи 2 в кінці експерименту засвідчив більш високий рівень підготовленості футболісток першої групи. Це підтверджено статистично значущими відмінностями між усіма тестами, крім індекса Руф'є.

Наведені вище матеріали дозволяють констатувати, що в річному циклі занять міні-футболом студенток ефективним є співвідношення специфічних та неспецифічних засобів тренування у пропорції 70:30 (%). Такий підхід дозволяє підтримувати або навіть покращувати певні показники фізичної підготовленості студенток групи 1 під час занять з міні-футболу.

Таблиця 2. Зрушення у показниках функціонального стану організму і здоров'я студенток групи 1 в кінці порівняльного експерименту

Показники	На початку експерименту		р	В кінці експерименту		Зрушення
	\bar{X}	m		\bar{X}	m	
Життєва ємність легенів, мл.	3016,7	11,15	<0,05	3411,9	10,27	+395,2
Проба Штанге, с	42,8	0,24	<0,05	57,4	0,19	+14,6
Проба Генчі, с	21,2	0,11	<0,05	36,7	0,11	+15,5
Індекс Руф'є, ум.од.	15,8	0,11	<0,05	7,1	0,09	-8,7
Проба Ромберга, с	14,8	0,05	<0,05	33,9	0,08	+19,1

Примітка: р - критерій Стьюдента.

Дискусія.

В останні роки особливої актуальності зазначена проблема набула серед студенток університетів – майбутніх матерів. Загальновідомо, що одним із важливіших факторів залучення до здорового способу життя, укріплення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підготовки до майбутнього материнства є заняття спортом. Зокрема заняття міні-футболом, який на сьогоднішній день завдяки своїй демократичності набирає все більшої популярності у світі [8, 12-14]. Аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду практиків вказують на те, що сьогодні існує низка проблем щодо підвищення ефективності занять міні-футболом з метою укріплення здоров'я студенток університетів [3, 5, 16-20, 27-31]. Негативний вплив дає скорочення кількості годин на заняття фізичною культурою у вищих навчальних закладах, відсутність єдиної науково-обґрунтованої системи оздоровлення і підготовки студенток до майбутньої професійної діяльності, недостатня розробленість підходів щодо використання інформаційних технологій у процесі навчання студенток фізичним вправам.

Встановлена нами перевага футболісток групи 1 над студентками групи 2 за більшістю показників пояснюється наступним. Більший обсяг неспецифічних засобів тренування у групі 2 сприяв підвищенню у них показників сили, загальної витривалості та працездатності. Ці показники суттєво ($p > 0,05$) не відрізняються від відповідних значень групи 1.

У віці 17 – 18 років у дівчат вже сформувалися основні системи організму [1, 4, 7, 9]. Тому різниця у специфічних та неспецифічних засобах на рівень розвитку сили та загальної витривалості помітно не вплинула. Практично однаковий рівень працездатності в обох групах був забезпечений: у групі 1 – за рахунок спеціальної витривалості; у групі 2 – засобів загальної фізичної підготовки.

Окремо слід відзначити, що матеріали нашого дослідження у черговий раз підтвердили висновки фахівців про благотворний вплив занять футболом на різний контингент здорової молоді і студентів з вада-

ми здоров'я [1, 2, 6]. Обґрунтоване у річному експерименті співвідношення специфічних і неспецифічних засобів тренування студенток у пропорції 70:30 (%) суттєво не відрізняється від обсягів навантажень юнаків (які спеціалізуються у класичному футболі) [3].

Висновки.

1. Встановлено, що одним із напрямків покращення незадовільного стану здоров'я студенток є використання позааудиторних занять різними видами спорту.

2. За результатами проведеного річного формуючого експерименту обґрунтовано оптимальну програму позааудиторних занять міні-футболом, що передбачає застосування специфічних і неспецифічних тренувальних навантажень у пропорції 70:30 (%). Використання на практиці розробленої програми позааудиторних занять міні-футболом студенток університетів сприяє покращенню рівня їх фізичної і технічної підготовленості, показників функціонального стану організму і здоров'я, ефективній підготовці до майбутнього материнства і майбутньої професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку слід пов'язувати з визначенням оптимальної структури побудови мікроциклів позааудиторних занять студенток університетів міні-футболом.

Подяки.

Дослідження проведено згідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. у межах комплексної теми 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні і спорті» (номер державної реєстрації 0112U002001); у рамках науково-дослідної роботи на 2015 – 2016 рр. «Теоретико-методичні основи використання засобів інформаційної, педагогічної, медико-біологічної спрямованості для рухового і духовного розвитку та формування здорового способу життя» (номер державної реєстрації 0115U004036).

Конфлікт інтересів.

Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література.

1. Выприков Д. В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменок в мини-футболе: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Выприков Дмитрий Викторович. – Малаховка, – 2008. – 161 с.
2. Маевский К. В. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале) с акцентом на развитие функции внимания: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Маевский Константин Викторович. – Волгоград, – 2012. – 24 с.
3. Максименко И. Г. Спортивные игры: факторы, обуславливающие стратегию многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, А. В. Сысоев, В. В. Кадурин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 154-157.
4. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Пилипей Леонід Петрович. – Київ, – 2011. – 40 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
6. Саенко Э. И. Критерии спортивного отбора и ориентации девушек для занятий футболом в учебно-тренировочных группах спортивных школ: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Саенко Эдуард Иванович. – Москва, – 2002. – 126 с.
7. Таможанская А. В. Влияние секционных занятий мини-футболом на физическую подготовленность студентов 1-2 курсов вузов // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: матеріали X міжнародної науково-методичної Інтернет-конференції, 25.03.2016 р./ А. В. Таможанская, А. В. Бойченко. – Харків: НАНГУ.– С. 488-492.
8. Таможанская А. В. Изменения антропометрических показателей девочек 11, 12 и 13 лет в период пубертатного роста // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XV Міжнародн. наук.-практ. конф. молодих учених / А. В. Таможанская. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. – Т.1. – С. 178-182.
9. Таможанская А. В. Исследование влияния занятий мини-футболом на физическое состояние студенток 1-2 курсов высших учебных заведений // Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / А. В. Таможанская. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2016. – Вип. 136 – С. 229-233.
10. Таможанська Г. В. Психологічні складові засобів міні-футболу в стимулюванні рухової активності студенток університетів // Вісник Запорізького університету / Г. В. Таможанська // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. / [редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. – Запоріжжя: ЗПУ, 2016. – Вип. 47 (100). – С. 363-367.
11. Таможанська Г. В. Спеціальна програма навчання студенток університетів міні-футболу з використанням інформаційних технологій: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання: теорія і практика» // Часопис «Фізична культура: теорія і практика» / Г. В. Таможанська. – Полтава: Полтавський

References

1. Vyprikov DV. *Postroenie uchebno-trenirovochnogo processa na osnove kompleksnoj ocenki nagruzok kvalificirovannykh sportsmenok v mini-futbole*. Kand. Diss. [Construction of training process on the base of complex assessment of elite sportswomen's loads in mini football. Cand. Diss.], Malakhovka; 2008. (in Russian)
2. Maevskij KV. *Metodika integral'noj podgotovki iunykh sportsmenov, specializiruiushchikhsia v mini-futbole (futzale) s akcentom na razvitie funkcii vnimaniia*. Kand. Diss. [Methodic of integral training of junior sportsmen, specializing in mini football with accent of attention function's development. Cand. Diss.], Volgograd; 2012. (in Russian)
3. Maksimenko IG, Bugaev GV, Sysoev AV, Kadurin VV. *Sportivnye igry: faktory, obuslovlivaiushchie strategiiu mnogoletnej podgotovki iunykh sportsmenov* [Sports games: factors, conditioning strategy of sportsmen's many years' training]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2015;11(129):154-157. (in Russian)
4. Pilipej LP. *Teoretiko-metodichni osnovi profesijno-prikladnoi fizichnoi pidgotovki studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv*. Dokt. Diss. [Theoretical-methodic principles of professional-applied training of higher educational establishments' students. Doct. Diss.], Kiev; 2011. (in Ukrainian)
5. Platonov VN. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [System of sportsmen's training in Olympic sports], Kiev: Olympic Literature; 2015. (in Russian)
6. Saenko EI. *Kriterii sportivnogo otbora i orientacii devushek dlia zaniatij futbolom v uchebno-trenirovochnykh gruppakh sportivnykh shkol*. Kand. Diss. [Criteria of girls' sports selection and orientation for football trainings in training groups of sports schools. Cand. Diss.], Moscow; 2002. (in Russian)
7. Tamozhanskaia AV, Bojchenko AV. *Vliianie sekcionnykh zaniatij mini-futbolom na fizicheskuiu podgotovlennost' studentov 1-2 kursov vuzov* [Influence of mini football sport-circle training on physical fitness of 1st – 2nd year HEE students]. *X mizhnarodna naukovo-metodichna Internet-konferenciiia "Aktual'ni problemi rozvitku tradicijnikh i skhidnikh iedinoborstv"*, 25.03.2016r. [10th international scientific-methodic Internet conference "Current problems of development of traditional and oriental martial arts", 25.03.2016], Kharkov: NANG; 2015. P. 488-492. (in Russian)
8. Tamozhanskaia AV. *Izmeneniia antropometricheskikh pokazatelej devocek 11, 12 i 13 let v period pubertatnogo rosta* [Changes of 11, 12 and 13 years' age girls' anthropometrical indicators in puberty period]. *XV Mizhnarodna naukovo-praktichna konferenciiia molodikh uchenikh "Suchasni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu riznikh grup naseleennia"* [15th international scientific-practical conference of young scientists "Modern problems of physical education and sports in different population strata"] Sumy: SumDPU; 2015. 1. P. 178-182. (in Russian)
9. Tamozhanskaia AV. *Issledovanie vliianiia zaniatij mini-futbolom na fizicheskoe sostoianie studentok 1-2 kursov vysshikh uchebnykh zavedenij* [Study of mini football trainings influence on physical condition of 1st and 2nd year higher educational establishments' girl students]. *Visnik Chernigivs'kogo pedagogichnogo universitetu*, 2016;136:229-233. (in Russian)
10. Tamozhanskaia GV. *Psikhologichni skladovi zasobiv mini-futbolu v stimuliuvanni rukhovoї aktivnosti studentok*

- національний педагогічний ун-т імені В. Г. Короленка, 2016. – С. 246-249.
12. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Футорний Сергій Михайлович. – Київ, – 2015. – 43 с.
 13. Харламов А. А. Структура и содержание подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле занятий: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Харламов Алексей Александрович. – Тула, – 2011. – 137 с.
 14. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Юрчишин Юрій Володимирович. – Київ, – 2012. – 22 с.
 15. Чистяков В. А. Имитационное моделирование в сфере физической культуры / В. А. Чистяков, Г. З. Аронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 2. – С. 83 – 86.
 16. Angel Rubio-Arias J., Ramos Campo D. J., Poyatos J. M. R. N., Carrasco Poyatos M., Alcaraz Ramon P. E. & Jimenez Diaz F. J. Adherence to a mediterranean diet and sport performance in a elite female athletes futsal population. *Nutricion hospitalaria*, 2015, 31, 2276-2282.
 17. Boia do Nascimento M. G., Gomes S. A., Mota M. R., Aparecida R. & de Melo G. F. Psychological profiles of gender and personality traces of Brazilian professional athletes of futsal, and their influence on physiological parameters. *Psychology research and behavior management*, 2016, 9, 41-51.
 18. Clemente F. M. & Nikolaidis P. T. Profile of 1-month training load in male and female football and futsal players. *Springerplus*, 2016, 5, 40-45.
 19. de Souza E. G., Istchuk L. L., Lopez J. A., da Silva K. A., Batista L. d. A., Goncalves H. R. & Reeberg Stanganelli L. C. Comparison of maximum heart rate predicted and measured in indoor soccer adolescent athletes. *Revista brasileira de futsal e futebol*, 2015, 7, 455-459.
 20. Flatt A. A. & Esco M. R. Evaluating individual training adaptation with smartphone-derived heart rate variability in a collegiate female soccer team. *Journal of strength and conditioning research*, 2016, 30, 378-385.
 21. Ilyin V.N., Alwani A.R., Ubiquity and formation of chronic fatigue in qualified sportsmen. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;3:11-17. doi:10.15561/18189172.2016.0302
 22. Kenioua Mouloud, Boumasjed Abd Elkader, Sport and mental health level among university students. *Physical Education of Students*, 2016;3:39-42. doi:10.15561/20755279.2016.0305
 23. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Usatov A.N., On purposefulness of application of physical culture-health related technology for prophylaxis of students' respiratory system disorders. *Physical Education of Students*, 2016;20(2):4-12. doi:10.15561/20755279.2016.0201
 24. Kotelevskiy V.I., Integrative technology of massage manipulations in physical rehabilitation of students with backbone pathology. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;3:31-40. doi:10.15561/18189172.2016.0305
 25. Kudryavtsev M.D., Kopylov Yu.A., Kuzmin V.A., Ionova O.M., Yermakova T.S., Personality oriented system of strengthening of students' physical, psychic and social-moral health. *Physical Education of Students*, 2016;3:58-64.
 - universitetiv [Psychological components of mini football means in stimulation of universities girl students' motor functioning]. *Pedagogika formuvannia tvorchoi osobistosti u vishchij i zagal'noosvitnij shkolakh*, 2016;47(100):363-367. (in Ukrainian)
 11. Tamozhans'ka GV. Special'na programa navchannia studentok universitetiv mini-futbolu z vikoristanniam informacijnikh tekhnologij [Special program of universities girl students' mini football training with application of information technologies]. *Vseukrains'ka naukovopraktichna konferenciia "Fizichne vikhovannia: teoriia i praktika"* [All-Ukrainian scientific-practical conference "Physical education: theory and practice"]. Poltava: Poltava National Pedagogical University, 2016. P. 246-249. (in Ukrainian)
 12. Futornij SM. *Teoretiko-metodichni osnovi innovacijnikh tekhnologij formuvannia zdorovogo sposobu zhittia studentiv v procesi fizichnogo vikhovannia. Dokt. Diss.* [Theoretical-methodic principles of innovative technologies of students' healthy life style formation in process of physical education. Doct. Diss.], Kiev; 2015. (in Ukrainian)
 13. Kharlamov AA. *Struktura i sodержanie podgotovki studencheskoj komandy po mini-futbolu v godichnom cikle zaniatij. Kand. Diss.* [Structure and content of students' mini football team training in annual cycle of trainings. Cand. Diss.], Tula; 2011. (in Russian)
 14. Iurchishin IuV. *Tekhnologiia zaluchennia studentiv do rukhovoї aktivnosti ozdorovchoї spriamovanosti u procesi fizichnogo vikhovannia. Kand. Diss.* [Technology of students' involvement in health related motor functioning in process of physical education. Cand. Diss.], Kiev; 2012. (in Ukrainian)
 15. Chistiakov VA, Aronov GZ. Imitacionnoe modelirovanie v sfere fizicheskoi kul'tury [Imitation simulation in sphere of physical culture]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2006;2:83 – 86. (in Russian)
 16. Angel Rubio-Arias J, Ramos Campo DJ, Poyatos JMRN, Carrasco Poyatos M, Alcaraz Ramon PE, Jimenez Diaz FJ. Adherence to a mediterranean diet and sport performance in a elite female athletes futsal population. *Nutricion hospitalaria*, 2015; 31: 2276-2282.
 17. Boia do Nascimento MG, Gomes SA, Mota MR, Aparecida R, de Melo GF. Psychological profiles of gender and personality traces of Brazilian professional athletes of futsal, and their influence on physiological parameters. *Psychology research and behavior management*, 2016; 9: 41-51.
 18. Clemente FM, Nikolaidis PT. Profile of 1-month training load in male and female football and futsal players. *Springerplus*, 2016; 5: 40-45.
 19. de Souza EG, Istchuk LL, Lopez JA, da Silva KA, Batista Lda, Goncalves HR, Reeberg Stanganelli LC. Comparison of maximum heart rate predicted and measured in indoor soccer adolescent athletes. *Revista brasileira de futsal e futebol*, 2015; 7: 455-459.
 20. Flatt AA, Esco MR. Evaluating individual training adaptation with smartphone-derived heart rate variability in a collegiate female soccer team. *Journal of strength and conditioning research*, 2016; 30: 378-385.
 21. Ilyin VN, Alwani AR. Ubiquity and formation of chronic fatigue in qualified sportsmen. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;3:11-17. doi:10.15561/18189172.2016.0302
 22. Kenioua Mouloud, Boumasjed Abd Elkader, Sport and mental health level among university students. *Physical Education of Students*, 2016;3:39-42. doi:10.15561/20755279.2016.0305
 23. Kondakov VL, Kopeikina EN, Usatov AN. On purposefulness of application of physical culture-health related

- doi:10.15561/20755279.2016.0308
26. Maksimenko I. Soccer training foundations / I. Maksimenko, A.-S. Mutate. – Amman: Daraltakfa, 2006. – 352 p.
 27. Noormohammadpour P., Rostami M., Mansournia M. A., Farahbakhsh F., Shahi M. H. P. & Kordi R. Low back pain status of female university students in relation to different sport activities. *European spine journal*, 2016, 25, 1196-1203.
 28. Saeedy M., Bijeh N. & Moazzami M. The effect of six weeks of high-intensity interval training with and without zinc supplementation on aerobic power and anaerobic power in female futsal players. *International journal of applied exercise physiology*, 2016, 5, 1-10.
 29. Sainz de Baranda P., Cejudo A., Ayala F. & Santonja F. Optimum profile of lower-limb muscle flexibility in female futsal players. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad fisica y del deporte*, 2015, 15, 647-662.
 30. Soares B. M., Erthal Chagas M. E., Sehnem R. C. & Cirico D. Assessment of caloric intake and body composition of female futsal athletes in the city of Guarapuava-Parana. *Revista brasileira de futsal e futebol*, 2016, 8, 129-141.
 31. Unveren A. Investigating Women Futsal and Soccer Players' Acceleration, Speed and Agility Features. *Anthropologist*, 2015, 21, 361-365.
 24. Kotelevskiy VI. Integrative technology of massage manipulations in physical rehabilitation of students with backbone pathology. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;3:31-40. doi:10.15561/18189172.2016.0305
 25. Kudryavtsev MD, Kopylov YuA, Kuzmin VA, Ionova OM, Yermakova TS. Personality oriented system of strengthening of students' physical, psychic and social-moral health. *Physical Education of Students*, 2016;3:58-64. doi:10.15561/20755279.2016.0308
 26. Maksimenko I, Mutate AS. *Soccer training foundations*. Amman: Daraltakfa; 2006.
 27. Noormohammadpour P, Rostami M, Mansournia MA, Farahbakhsh F, Shahi MHP, Kordi R. Low back pain status of female university students in relation to different sport activities. *European spine journal*, 2016; 25: 1196-1203.
 28. Saeedy M, Bijeh N, Moazzami M. The effect of six weeks of high-intensity interval training with and without zinc supplementation on aerobic power and anaerobic power in female futsal players. *International journal of applied exercise physiology*, 2016; 5: 1-10.
 29. Sainz de Baranda P, Cejudo A, Ayala F, Santonja F. Optimum profile of lower-limb muscle flexibility in female futsal players. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad fisica y del deporte*, 2015; 15: 647-662.
 30. Soares BM, Erthal Chagas ME, Sehnem RC, Cirico D. Assessment of caloric intake and body composition of female futsal athletes in the city of Guarapuava-Parana. *Revista brasileira de futsal e futebol*, 2016; 8: 129-141.
 31. Unveren A. Investigating Women Futsal and Soccer Players' Acceleration, Speed and Agility Features. *Anthropologist*, 2015; 21: 361-365.

Информация об авторах:

Таможанская Анна Валерьевна; <http://orcid.org/0000-0003-2430-8467>; kulichka79@ukr.net; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.

Школа Елена Николаевна; <http://orcid.org/0000-0003-3013-0423>; alesik1974@mail.ru; Харьковская гуманитарно – педагогическая академия; пер. Ш.Руставели 7, г. Харьков, 61000, Украина.

Цитируйте эту статью как: Таможанська Г.В., Школа О.М. Обґрунтування програми позааудиторних занять міні-футболом студенток університетів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №4. – С. 35–41. doi:10.15561/18189172.2016.0406

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 17.07.2016
 Принята: 26.07.2016; Опубликована: 30.08.2016

Information about the authors:

Tamozhanskaya A. V.; <http://orcid.org/0000-0003-2430-8467>; kulichka79@ukr.net; Kharkov State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.

Shkola O. M.; <http://orcid.org/0000-0003-3013-0423>; alesik1974@mail.ru; Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy; Sh.Rustaveli alley 7, Kharkov, 61000, Ukraine.

Cite this article as: Tamozhanskaya A.V., Shkola O.M. On program of extracurricular mini-football training program for university girl students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;4:35–41. doi:10.15561/18189172.2016.0406

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 17.07.2016
 Accepted: 26.07.2016; Published: 30.08.2016