

рухових умінь і навичок, переважно необхідних відповідно до особливих зовнішніх умов праці.

Будучи спеціалізованим видом підготовки, ППФП повинна адаптувати і готувати майбутнього фахівця не взагалі до праці, а до конкретного обраного виду трудової діяльності, забезпечувати фізичну і психофізичну готовність до виконання певних видів виробничих операцій, характерних для працівників окремих професійних спеціальностей і спеціалізацій. тому завдання, що стоять перед ППФП у виші, можна назвати специфічними і їх спрямованість повинна визначатися умовами та вимогами конкретної професії.

Численні дослідження дозволяють стверджувати, що засоби фізичного виховання широко використовуються для формування професійно важливих якостей у фахівців самого різного профілю та позитивно впливають на розвиток рухових і морально-вольових якостей майбутніх фахівців в умовах вишу.

С. С. Довженко

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТА ВПЛИВ ОБ'ЄКТИВНИХ І СУБ'ЄКТИВНИХ ФАКТОРІВ НА ЇХ ОРГАНІЗМ

Для успішного використання засобів фізичної виховання в навчальному процесі, які забезпечують стан високої працездатності студентів в навчально-трудовій діяльності, необхідно враховувати:

- тривале збереження працездатності під час навчання;
- прискорене впрацювання, здатність до швидкого відновлення;
- емоційну і вольову стійкість до негативних факторів;
- середню вразливість емоційного фону;
- зниження фізіологічної вартості навчальної праці на одиницю роботи, успішне виконання навчальних вимог і належну успішність, високу організованість і дисципліну під час навчання, в побуті, відпочинку;
- раціональне використання бюджету вільного часу для особистого і професійного розвитку.

Для забезпечення належного рівня працездатності студентів у процесі навчання потрібно враховувати вплив об'єктивних і суб'єктивних факторів навчання на їх організм, загальні закономірності та типи змін розумової працездатності в процесі навчання і, особливо, в екзаменаційний період; властивості особистості; особливості нервової системи; темперамент.

Основними засобами для підтримання і підвищення рівня працездатності є здоровий спосіб життя та заняття фізичною культурою і спортом.

Для нормального функціонування людського організму та високого рівня працездатності необхідні оптимальні та регулярні дози рухової активності, що відповідні способу життя конкретної людини і енерговитратам її організму, у поєднанні з відмовою від шкідливих звичок. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на діяльність всіх органів і систем організму, покращують рівень фізичної працездатності і тим самим сприяють зміцненню здоров'я та профілактиці різноманітних захворювань.

М. І. Дорош

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПЕЦИФІЧНОГО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ГРУП СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «ФУТБОЛ»

Існуючий навчально-тренувальний процес з жорсткою організацією і регламентацією практично не залишає простору для творчого підходу, який необхідний під час навчання техніці володіння м'ячем. Можливо, рішення цієї проблеми полягає у використанні ігрових вправ, які б моделювали специфіку змагальної діяльності.

Під час складання комплексів засобів за основу брався принцип створення складної сукупності елементів оперативної задачі, для втілення якої потребується реалізація інтелектуального і моторного потенціалу, а саме:

- створення емоційно насичених ситуацій;
- використання фактора невизначеності ігрової дії шляхом утворення багатого альтернативного вибору, що лімітує час на прийняття рішення;
- збільшення щільності гри;
- заохочення нестандартних рішень.

Як регулятори були обрані різні обмежувальні заходи: регламентація кількості торкань м'яча, виконання різноманітних техніко-тактичних дій (ТТД) у різних зонах та м'ячами різного кольору, скорочення часу і простору, введення декількох м'ячів та ігрових зон.

Особливу увагу слід звернути на пошук можливостей навчання техніці шляхом розроблених вправ.

Використання змагального та ігрового методів дозволяє створити обстановку, коли немає надмірної концентрації уваги безпосередньо на тактичний бік виконання.

У результаті педагогічних спостережень було визначено, що такі кількісні і якісні показники техніко-тактичних дій: передача м'яча (короткі, довгі, середні), єдиноборства (унизу, угорі), відбирання м'яча, обведення суперника, перехвати м'яча, удари по воротах та ін. значно покращилися.