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.

Ефективність використання ігрових завдань, які спрямовані на удосконалення техніко-тактичної майстерності студентів груп спеціалізації «футбол» складає 50-60 %.

Аналізуючи особисті спостереження за змагальною діяльністю студентів груп спеціалізації «футбол» (Спартакіада І-х курсів, Міжфакультетська спартакіада), на заняттях в яких використовувалися засоби специфічного характеру для підвищення ТТД, можна констатувати їх перевагу як у кількісних, так і в якісних показниках змагальної діяльності. Тому можна стверджувати доцільність використання запропонованих засобів техніко-тактичного характеру у системі підготовки студентів груп спеціалізації «футбол».

О. Р. Лучко

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МУЗИЧНО-РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Метою фізичного виховання у виші є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, підготовки до майбутньої професії, а також формування загальнокультурних компетенцій майбутніх фахівців.

В УкрДУЗТ на заняттях з фізичного виховання з успіхом використовуються засоби художньої гімнастики, які дозволяють не тільки покращити фізичну підготовленість студенток, але і розвивати естетичні якості, підвищувати загальний культурний рівень дівчат.

Для успішного виконання рухових дій необхідна не тільки фізична підготовленість, але й почуття ритму і часу. Визначений взаємозв'язок між фізичною підготовленістю тих, хто займається, і почуттям ритму, умінням узгоджувати рухи з музичним супроводом підтвердив, що доцільно використовувати засоби, які сприяють удосконаленню міжм'язової координації під час керування рухами.

Була розроблена методика музично-рухової підготовки студенток, яка реалізовувалася протягом навчального року на академічних заняттях груп спеціалізації «художня гімнастика». До традиційної методики навчання, яка складається з вербальної корекції порушень, що пов'язані зі сполученням рухів і музичного супроводу, було впроваджено спеціальні завдання з узгодженості музичного супроводу і рухів, визначення музичного розміру, тактування, визначення музичної форми та динамічних відтінків.

Всі ці завдання розподілялися на два семестри у певному сполученні і дозуванні, що сприяє поступовому формуванню знань і умінь у студенток. Під час впровадження цієї методики враховувалися як