

самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості та доступні методи:

- ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв.);
- ЧД (кількість дихальних актів за 1 хв.);
- АТ (артеріальний тиск);
- ЖЄЛ (життєва ємність легенів);
- проба Генчі (затримка дихання на видиху);
- особиста вага тіла.

І саме головне навчитись керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм, навчитися жити у злагоді з оточуючим світом.

Проблема здорового способу життя серед студентської молоді має соціально-політичну значимість. Дослідження вчених в нашій країні і за кордоном свідчать про те, що на сьогоднішній день в умовах демократії молоді люди цілком можуть вибрати той спосіб життя, якому вони віддадуть більше переваги. Головне, щоб він був обраний правильно і не суперечив правилам і нормам моральності, максимально сприяв фізичному та духовному розвитку і самовдосконаленню, допомагав би кожній людині стати повноцінним громадянином своєї країни.

Література:

1. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів: монографія. Луганськ: видавництво СУДУ, 2002. 176 с.
2. Освітні технології / за ред. О.М. Пехоти. К.: А.С.К., 2004. 256 с.
3. Іваній І.В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра. *Теорія і методика фізичної культури*. 2009. № 2. С. 7–11.

ІННОВАЦІЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТКАМИ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Безніс П.С., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Фізичне виховання у ВНЗ є основною ланкою організації фізкультурно - оздоровчої та спортивно - масової роботи серед студентів. При роботі зі студентками технічних вузів актуальними є дослідження, орієнтовані на вивчення нових, але досить популярних, доступних і ефективних видів рухової активності, що застосовуються в практиці фізичного виховання .

Фізичне виховання у ВНЗ є основною ланкою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно - масової роботи серед студентів. У зв'язку з цим величезне значення набуває правильна організація занять на кафедрах фізичного виховання. Підростає покоління особливо потребує ефективних засобів оздоровлення. У молоді є величезна потреба в русі, у фізичних навантаженнях, в самоствердженні, спілкуванні і проведенні вільного часу в

колі однолітків та друзів, потреба в рухових іграх, розвагах, відпочинку та емоційній розрядці.

У зв'язку з вищесказаним стає очевидною потреба внесення змін у процес фізичного виховання - вдосконалення навчального процесу засобами певного виду рухової активності (В.І. Платонов, 1990; Л.І. Лубишнва, 1993).

На сьогоднішній день популярністю користуються різні види гімнастики танцювальної спрямованості, що є одним з ефективних засобів залучення студентської молоді в систематичні заняття фізичними вправами. Слід зазначити, що ставлення студенток до різних танцювальних напрямків характеризується позитивною мотивацією, помітно зростає інтерес до занять, задоволеність ними. Цю особливість навчального процесу підкреслюють багато авторів.

Але, незважаючи на ряд досліджень в області різних видів гімнастики танцювальної спрямованості, на думку Т.С. Лисицької і Л.В.Сідневой (2002), на сучасному етапі потрібно пошук нових методик, подальший розвиток і розширення науково - дослідних програм. Таким чином, при роботі зі студентками актуальними є дослідження, орієнтовані на вивчення привабливих, нових, нетрадиційних для технічних вузів, але досить популярних, доступних і ефективних видів рухової активності, що застосовуються в практиці фізичного виховання .

При аналізі та узагальненні даних науково-методичної літератури виявлено, що для створення освітнього середовища в галузі фізичного виховання необхідно здійснювати фізичне виховання у вузі з урахуванням рівня фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості студентів. Вибір засобів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням інтересів і потреб студенток, їх ціннісних орієнтацій. Також встановлено, що різні види гімнастики танцювальної спрямованості є найбільш привабливими і цікавими засобом фізичного виховання у студенток .

Аналіз показників відвідуваності занять студентками з 1 по 3-ій курси показав, що за період навчання в університеті від курсу до курсу інтерес до занять з фізичного виховання знижується. Так, наприкінці навчального року на 1 -му курсі відвідуваність становила 89%, на 2- му курсі - 71% , на 3-му знизилася до 58%. Даний факт свідчить про нерозуміння студентами ролі фізичної культури в їх життєдіяльності. У той же час встановлено підвищений інтерес до занять гімнастичними видами танцювальної спрямованості серед молоді. Провідними мотивами до занять є: навчитися красиво рухатися, отримати видимий результат від занять, бажання змінити параметри своєї фігури.

Виявлені показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості студенток першого курсу в цілому відповідають віковим нормам. Однак встановлено зниження рівня швидко - силових здібностей (11,2 % , загальної витривалості (70%), розвитку м'язів верхнього плечового поясу (57%), м'язів черева (40 %), також було виявлено, що 63 % обстежуваних мають низький рівень працездатності .

У зв'язку з потребою підвищення рівня здоров'я у студентської молоді, формування у них усвідомлених потреб у заняттях фізичними вправами і підвищення рівня здоров'я рекомендується враховувати і формувати позитивну та стійку мотивацію до систематичних занять руховою активністю.

Література:

1. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. Х. : ОВС, 2007. 271 с.
2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. Посібник. 2-ге вид., випр. Х. : ОВС, 2008. 406 с
3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К. : Шк. світ ; Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-ТЕХНІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ

Безніс П.С., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Загальна фізична підготовка юного футболіста забезпечується вправами загальнорозвиваючого характеру і вправами з деяких інших видів спорту: легкої атлетиці, гімнастики, лижного спорту, плавання та інших. З допомогою цих вправ досягається забезпечення всебічного розвитку рухових і швидкісно-силових якостей, зміцнюється м'язовий апарат, підвищується витривалість і загальна тренуваність дітей і підлітків.

У практиці підготовки юних футболістів особливо виділяють спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. На етапі початкового навчання фізична підготовка необхідна для розвитку організму дітей й у правильного формування основних рухових функцій. Експериментально показано: міцність освоєння прийомів володіння м'ячем великою мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Чим менше вік дитини, тим більш цілеспрямовано можна впливати на розвиток насамперед таких якостей, як спритність, гнучкість, швидкість.

Одним з найбільш значущих фізичних якостей, для сучасного футболу є швидкість, яка в значній мірі впливає на якість ігрової діяльності. В даний час досягнення змагального успіху в футболі без якості швидкості неможливо, а рішення проблеми вдосконалення цієї якості у футболістів за допомогою пошуку нових ефективних засобів, методів є досить актуальною.

Тенденцією розвитку сучасного футболу є прояв футболістами в грі все в більшій кількості техніко-тактичних і рухових дій з м'ячем і без м'яча з проявом максимальної потужності. Крім того, від гравців потрібні вміння володіти м'ячем на високій швидкості з переміщеннями, і виконувати «вибухові» дії по ходу гри багаторазово. Не володіючи швидкістю, важко розраховувати на гру в