їх рекомендується на початку заняття.

Специфічні тренувальні засоби футболу, направлені на розвиток витривалості, включають: зустрічний рух з м'ячем в трійках; човниковий біг з м'ячем і без м'яча; спеціальні вправи у колонах, тощо. Виконувати вправи для розвитку витривалості необхідно поступово збільшуючи навантаження, у міру адаптації організму тих хто займається.

Основні висновки: Фізична підготовка відіграє важливу роль в будь-якому виді спорту, оскільки ті хто займаються повинні протягом тривалого часу витримувати великі навантаження. Чим краще розвинені сила, спритність, витривалість, швидкість, чим вище їх рівень, тим більше створюються сприятливі умови для удосконалення всіх сторін підготовки тих хто займається футболом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту / В. М. Шамардін. – Л., 2013. – 409 с.

Ірина Хіврич,
студентка м11ФКС
факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **С.М.Писаренко,** ст. викладач (БДПУ)

РОЗВИТОК ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ТРАДИЦІЙНИХ ТА ІНОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність. Реалії сьогодення засвідчують неухильне зниження рівня здоров'я студентів, на яке негативно впливають не лише соціогенні та екологічні фактори, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя, нехтування фізичною культурою. Як наслідок, спостерігається зростання кількості соматичних і психосоматичних захворювань, поширення в молодіжному середовищі наркотичної і алкогольної залежності в умовах хронічного психоемоційного стресу.

Сучасна оздоровча фітнес-аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно оновлює арсенал використовуваних засобів.. Заняття фітнесом позитивно впливають на соматичних стан здоров'я студентів, сприяють удосконаленню фізичних якостей, корекції фігури, підвищують емоційний стан.

Ступінь досліджуванності проблеми. Займалися дослідженнями проблемами фітнес-аеробіки та її місцем в системі оздоровлення такі вчені,як Ф. Дельсарт, А. Дункан, Е.Ж. Далькроза, Л.Н. Алексеева. У науковій літературі різні аспекти формування мотивації розглядають такі вчені: В.І.Бінченко (2011), С.М.Карнішевський (2012), Ю.М.Лимарєва (2012) та інші. фахівці пропонують: підходи до організації занять з фізичного виховання студентів, орієнтовані на формування валеологічних цінностей на базі використання адекватних засобів і методів

фізичної культури [1,3].

Мета і методи дослідження. Обґрунтувати та перевірити ефективність нових педагогічних умов формування мотивованого ставлення до фізичної культури у студентів у навчальних закладів. Виявити та експериментально обґрунтувати місце фітнесу в системі оздоровлення студентської молоді. Методи – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

Сутність дослідження. В останні роки спостерігається зниження показників здоров'я студентської молоді, що значною мірою пов'язано з соціальними, екологічними, економічними та іншими факторами.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді може в деякій мірі знайти своє рішення при використанні однієї з найбільш привабливих сучасних танцювально-гімнастичних систем фітнес-аеробіки.

Одним із сучасних напрямків фізичного виховання є аеробіка. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, що виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість.

Фітнес-аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом або позитивними фізичними зрушеннями.

Основні висновки. Фітнес-аеробіка може використовуватися як один із найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і удосконалення фізичного розвитку. Аеробіка сприяє оновленню організму та його функціональної досконалості. Регулярні заняття аеробікою допоможуть зміцнити та зберегти здоров'я студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Биченко В. Оптимізація фізичного виховання головний фактор мотивації студентів до занять фізичною культурою / В. Биченко, С. Лавренюк // Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.]. Серія : Педагогічні науки / Мво освіти і науки України, Черкаський нац. унт ім. Б. Хмельницького. Черкаси. Видво ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011 – С. 20–24.

2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Вид. друге, стереотип./ С. М. Канішевський. К. : ІЗМН, 2012.- 270 с.

3. Лимарєва Ю. М. Реалізація принципу свідомості у навчанні студентів вищих навчальних закладів України (друга половина XIX століття) : автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Ю. М. Лимарєва; Мелітопольський держ. пед. Унт ім. Б. Хмельницького. Мелітополь, 2012. – 20 с.

4. Шульгин А. І. Основи планування та проведення практичних занять у вузі за навчальною дисципліною «Фізична культура» Текст.: Учеб.

Пособие / А. І. Шульгин [і др.]. Кемерово: КемИ (філіал) РГТЭУ, 2003. - 120 с.

Владислав Черненко,
студент 5 курсу факультету
фізичного виховання
Наук. керівник: **С. М. Данило,** ст. викладач. (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСХИМОТОРИКИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПАЛЬЧИКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Актуальність. Вік 5-6 років у дітей є сенситивним періодом для розвитку багатьох фізичних якостей та також для розвитку складових пізнавальної діяльності дитини: сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, уваги. Також відомо, що фізичні і психічні якості є взаємопов'язаними сторонами психофізичного розвитку, тому удосконалення фізичного і психічного розвитку на думку багатьох фахівців рекомендується здійснювати водночас.

Нажаль, в наш час до 69,9% дітей старшого дошкільного віку мають нижчі за середні та низькі показники здоров'я й фізичної підготовленості. Та близько 23% дошкільнят не готові розпочинати навчання в школі, через недостатній рівень розвитку психічних якостей. Підвищення рівня психофізичного розвитку можливе за допомогою використання різноманітних засобів фізичного виховання, у тому числі й пальчикова гімнастика.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблемою психофізичного розвитку займалися такі дослідники, як Н. Москаленко, О. Головчено, Х. Юдкіна, Е. Вільчковський, А. Пивовар, В. Поліщук, О. Багінська, О. Курок.

Мета і методи дослідження. Метою нашого дослідження є впровадити засоби психогімнастики в освітній процес дошкільників та експериментально перевірити його позитивний вплив на рівень розвитку психомоторики дітей 5-6 років. У процесі дослідження було використано наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики, Теппінг тест, Тест Керна-Ирасека, Мотометричний тест.

Сутність дослідження. Для дослідження рівня розвитку психомоторики дітей 5-6 років були підібрані наступні тести:

Тест Керна-Ирасека, який складався з 3 завдань, а саме малювання фігури людини, копіювання фрази з письмових букв та змальовування групи точок в певному просторовому положенні.

Мотометричний тест (вирізування кола). Виконується з двух спроб, виконаний тест свідчить про задовільний рівень розвитку дрібної моторики.

Тепінг тест досліджує рівень працездатності нервових клітин та нервової системи в цілому.

Розроблено комплекс вправ пальчикової гімнастики для виконання дошкільниками протягом дня.

Після закінчення проведення запланованих вправ пальчикової