

- Відсутність спеціалізації з футзалу у вищих навчальних фізкультурних закладах, що не дозволяє забезпечити цей вид спорту висококваліфікованими спеціалістами;
- Відсутність достатньої кількості наукових досліджень і методичних публікацій, які торкаються проблем футзалу;
- Відсутність конкретних кваліфікованих характеристик для тренера-викладача з футзалу.

Таким чином, проблема розробки кваліфікаційних характеристик і програм навчального курсу “Теорії і методики футзалу” в рамках навчальних програм інститутів фізичного виховання вищих навчальних закладів України на даному етапі є досить актуальною.

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК**

Єременко А. Ю., *студентка групи ІТ-51*

В теорії і практиці фізичної культури дуже актуальними є проблеми виховання фізичних якостей і їх вплив на спортивну діяльність, оскільки дослідження і розвиток рухових якостей є основою загальнофізичної підготовки та фундаментом для росту спортивної майстерності. Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох чинників, а процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної та цілеспрямованої фізичної підготовки.

Виховання фізичних якостей та навчання вправ, тобто загальна і спеціальна фізична підготовка — дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей. Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок. Розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, або, навпаки, відбувається негативний вплив. Так, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві швидкості в циклічних рухах; при розвитку гнучкості збільшується не тільки амплітуда рухів, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що, в свою чергу, сприяє зростанню сили м'язів. Водночас у висококваліфікованих спринтерів може спостерігатись навіть зворотний зв'язок, тобто зростання сили (внаслідок тренування з обтяженнями) може негативно вплинути на швидкість бігу. Ще яскравіше

зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю.

Вивчення літературних джерел дозволяє констатувати, що комплексна оцінка рухових якостей визначає рівень фізичної підготовленості студентської молоді. Таким чином, фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який може бути як позитивним, так і негативним; чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки. Вдосконалення фізичних якостей означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання в обраному виді спорту.

Значною мірою малодослідженими залишаються питання впливу занять різними видами спорту на рівень розвитку фізичних якостей студентів, що ускладнює вибір методики оздоровчого тренування студентів. Рівень розвитку фізичної підготовленості студентів залежить від вибраної методики підготовки та засобів її реалізації.

Динаміка росту результатів студенток, що займаються фізичним вихованням, не завжди спостерігається позитивною, на що є свої об'єктивні причини. По-перше, низький рівень фізичної підготовленості студенток I курсу; по-друге, недостатня зацікавленість студентів в підвищенні свого функціонального рівня; по-третє, недостатня інформативність Державних тестів. Так, результати стандартизованих тестів і нормативів порівнюються з показаним результатом, що викликає у більшості студентів негативне ставлення до тестування. Тестування ж має сприяти мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом, покращення своїх результатів. У якості модифікації тестів можна запропонувати методику складання тестів, в яких результати не порівнюються з нормативами, а оцінка їх виконання базується на змінах, які відбулися за окремий період часу.

У процесі фізичного виховання для підвищення ефективності навчального процесу і розвитку рухових якостей необхідно враховувати індивідуальні якості та здатності студенток, рівень їх методичної підготовленості, тому що без цього немає гарантії успішного використання педагогічних впливів.

Наук. кер.- Сірик А.Є., старший викладач