

здоров'я збереження; профілактика застійних явищ в організмі при малорухомому способі життя; фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки про все це і більше викладачі кафедри вели бесіди зі студентами.

Рекомендації. Оскільки фізичне виховання є єдиною рекреаційною дисципліною у вищій школі, що безпосередньо спрямована на збереження здоров'я студентів під час засвоєння значних обсягів теоретичного матеріалу. Розумно спланована рухова активність є запорукою набуття сильного імунітету та профілактики захворювань.

ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Вознюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
tv_vinnitsa@ukr.net*

Постановка проблеми. Створені у сучасному світовому суспільстві умови, пов'язані з пандемією COVID-19, вимагають нових підходів до викладання освітніх компонентів, у т.ч. фізичного виховання, для здобувачів ступеня вищої освіти. Дистанційна освіта як один з найдоступніших видів передачі знань має бути прилаштована і до засобів підвищення рухової активності молоді в доступних формах. Водночас, у такому випадку найбільш поширеними засобами залишаються загально-підготовчі вправи у вигляді різноманітних видів фітнесу. Що стосується, ігрових видів спорту, то кількість спеціальних вправ доволі обмежена.

Обговорення. Предметом обговорення можуть бути програми підготовки для студентів, що обрали заняття командними ігровими видами спорту. Якщо проаналізувати контент мережі Інтернет, можемо побачити що у більшості фахівцями пропонуються ті самі вправи із загальної фізичної підготовки (фітнес), що дозволяють підвищити силові можливості та зміцнити всі групи м'язів, в окремих випадках також додаються вправи з жонглювання. Однак, необхідно не забувати, що процес підготовки в командних спортивних іграх складний і має більш комплексний характер, пов'язаний з особливостями змагальної діяльності. Виходячи з цього варто складати програми підготовки, що як можна повніше охоплюють всі види підготовки.

Рекомендації. В умовах дистанційної освіти для підготовки спортсменів ігровиків застосовувати крім зазначених раніше засобів, вправи для розвитку координаційних здібностей із використанням різноманітних предметів (тенісних м'ячиків, фішок тощо), розробляти тактичні завдання для розвитку тактичного мислення; а також удосконалювати знання в правилах змагань за допомогою розв'язання складних ігрових ситуацій і проходження контрольного тестування. Рекомендувати для перегляду художні фільми спортивної тематики, що може стати основним стимулом мотивації для самовдосконалення гравців.