

фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження та тренування організму.

У фізичному вихованні без розуміння корисності фізичних вправ, без свідомого ставлення до занять фізичною культурою, не можливо сформувати у студентів звичку вести здоровий спосіб життя, що є запорукою творчого довголіття та здоров'я. Виникає гостра необхідність у проведенні наукових досліджень з проблем формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах. Кожному студенту необхідно володіти засобами, які сприяють формуванню здорового способу життя та відкривають приховані резерви у нашому організмі, що дозволять почуватися здоровим та повним сил для майбутньої праці [3].

Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини. Для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студенту форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», танці, а також виконанням гімнастичних вправ) [6].

Стан здоров'я молоді залежить від великої кількості чинників, однак серед тієї частини процесів, якими може свідомо керувати сама людина, рухова активність має вирішальне значення [8].

Рухова активність – один із найважливіших чинників формування здорового способу життя. Малорухомих спосіб життя негативно впливає на здоров'я: зменшується маса клітин, потужність їх функціонування, якість засвоєння харчових речовин, газообмін і т. ін. Рух – основний зовнішній прояв діяльності й разом з тим важливий фактор як фізичного, так і психічного розвитку організму [3]. На жаль, людство, покладаючись на медикаментозне лікування, недооцінює можливості простих і доступних природних методів стимуляції функцій, таких, як фізичні вправи, рухова активність [9]. Ефективне вирішення педагогічних завдань, спрямованих на формування рухової функції молоді під час занять фізичною культурою та спортом набуває вагомого значення у зв'язку з вимогою суспільства підвищити рівень і якість фізичної підготовленості підростаючого покоління, а також зміцнити здоров'я нації, що тісно пов'язане з економічним, соціальним і політичним розвитком України на шляху її розбудови [1].

Висновки. Однією з важливих ланок підготовки до життя у суспільстві є фізичне виховання дітей і молоді України, спрямоване на покращення їх фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Стратегічна важливість сфери фізичного виховання молоді зумовлена її тісним зв'язком з розвитком та зміцненням стану здоров'я і фізичного загартовування майбутніх фахівців. Здоров'я нації було, є і залишається найвищою цінністю держави, передумовою стійкого і впевненого розвитку її економіки та культури. Щоб докорінно змінити ситуацію, потрібно пропагувати здоровий спосіб життя й зробити фізичну культуру і спорт популярними в суспільстві. Для цього, перш за все, необхідно створити розвинуту спортивну інфраструктуру, що буде доступною для більшості населення.

Література

1. Лапаєнко С. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя / С. Лапаєнко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. праць. – Київ: Пед. думка, 1999. – Кн. I. – С. 176 – 182.
2. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев – М. : Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.
3. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Авторефр. дис. канд. пед. наук. – Одеса: Б.в., 2003. – 20 с.
4. Плахитний Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя / Д. П. Плахитний, Н. С. Славина, С. І. Дарчук, В. У. Дорош : – Кам'янець - Подільський, 2004. – 224 с.
5. Степанов А. Д., Изуткин Д. А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. А. Изуткин // Сов. здравоохранение. – 1981. – № 5. С. 24-32.
6. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya molodi problemi i perspektivi / O. Yaremenko, O. Vakulenko ta In. – K. : UkraYn'skiy In-t sotsialnih doslidzhen. – 2000. – 207 s.
7. Shvets N. Problema formuvannya zdorovogo sposobu zhittya studentskoyi molodi u rosiyi / N. Shvets // Porivnyalna profesiyana pedagogika. – 2011. – # 2. – 141-148 s.
8. Litvinenko A. M. Aedificare sanus vivendi in alias / O. Litvinenko // arbitramur. Section exitus № 146. – с. 42-46.
9. Mikheenko A. I. Valeology: salus ex singulis studet. manual / O. Mikheenko. - Summa: SHS "University Libri", 2009. – 400 с.

Кожанова О.С., Швець С.В., Зеленюк О.В., Гаврилова Н.Г.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБОМ ФУТБОЛ

В статті розглядається проблема покращення техніко-тактичної підготовленості школярів старших класів засобом футбол. Визначено структуру та зміст техніко-тактичної підготовки учнів 10 -11 класів засобом футбол за нормативними вимогами навчальної програми, визначено рівень досягнень учнів у виконанні технічних та тактичних прийомів у футболі за п'ятьма руховими завданнями, розроблено комплекс вправ для покращення техніко-тактичних дій школярів старших класів у футболі та доведена їх ефективність. В результаті педагогічного експерименту, було встановлено, що основна група учнів (n = 10) покращила свій рівень техніко-тактичних здібностей після 2 місяців тренувань на 12 % в результаті застосування спеціально розроблених комплексів вправ.

Ключові слова: учні старших класів, футбол, техніко-тактична підготовка, техніко-тактичні дії у футболі (індивідуальні, групові), атакуючі дії, захисні дії.

Кожанова О.С., Швець С.В., Зеленюк О.В., Гаєрилова Н.Г. Особенности технико-тактической подготовки учеников старших классов средством футбол. В статье рассматривается проблема повышения технико-тактической подготовленности учеников старших классов средством футбол. Определена структура и содержание технико-тактической подготовки учащихся 10 -11 классов средством футбол по нормативным требованиям учебной программы, определен уровень достижений учащихся в выполнении технических и тактических приемов в футболе по пяти двигательным заданиям, разработан комплекс упражнений для улучшения технико-тактических действий школьников старших классов в футболе и доказана его эффективность. В результате педагогического эксперимента было установлено, что основная группа учеников ($n = 10$) улучшила свой уровень технико-тактических способностей после 2 месяцев тренировок на 12% в результате применения специально разработанных комплексов упражнений.

Ключевые слова: ученики старших классов, футбол, технико-тактическая подготовка, технико-тактические действия в футболе (индивидуальные, групповые), атакующие действия, защитные действия.

Kozhanova O.S., Shvets S.V., Zeleniuk O.V., Gavrylova N.G. Features of technical and tactical preparation of high school pupils by football. Football plays an important role in the process of solving the problems of physical education. Football classes in school promote: the formation of motor function; comprehensive harmonious development of the motor apparatus and all systems of the organism; the formation of a healthy personality. The tactics and technique are closely intertwined in football game. Technique serves as a means of implementing the tactical intentions of the player. Only excellent technical training allows you to apply a variety of tactical actions. The tactics of the game are continuously improved as a result of constant attack and defense. This struggle is the main driving force. Well organized defense allows the team to more successfully carry out offensive actions. The game in defense is diverse, multi-layered and aimed at the defense of the gate, the active struggle for mastering the ball and the organization of the attack. As in the attack, the game in defense consists of individual, group and team actions.

The article deals with the problem of improving the technical and tactical readiness of high school pupils by football. The structure and content of the technical and tactical preparation of the 10 -11-th classes pupils by football according to the normative requirements of the curriculum was determined, the level of achievements of pupils in the implementation of technical and tactical methods in football by five motor tasks was determined, a complex of exercises was developed for improving the technical and tactical actions of high school children in football and effectiveness of them was proved. As a result of the pedagogical experiment, it was found that the main group of pupils ($n = 10$) improved their technical and tactical abilities by 12% after 2 months of training as a result of the using specially designed exercise complexes. Thus, the proposed complexes of physical exercises can be used at seminars for the upgrading of physical education teachers and used by them in physical education classes during lessons and extra hours with high school pupils during the Football module.

Key words: high school pupils, football, technical and tactical preparation, technical and tactical actions in football (individual, group), attack actions, protective actions.

Постановка проблеми. Футбол відіграє важливу роль у процесі вирішення завдань фізичного виховання. Заняття футболом в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму дітей; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості [7,13].

Основним фактором, який впливає на розвиток будь-якої спортивної гри, є боротьба двох протилежних непримирених тактичних форм – нападу та захисту. Ця боротьба і є джерелом постійного розвитку тактики найпопулярнішої гри сьогодення — футболу [1, 6, 11].

Тактика гри безперервно удосконалюється в результаті постійної боротьби нападу і захисту. Саме ця боротьба є головною рушійною силою. Добре організована оборона дозволяє команді більш успішно виконувати і наступальні дії. Гра в захисті різноманітна, багатопланова і спрямована на оборону воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію атаки. Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій [2, 5].

Відображення організації командної гри є тактичні системи. Кожна тактична система має свої постійні ознаки, до яких відносяться розташування гравців, способи і форми ведення гри, а також функціональні обов'язки футболістів при використанні даної системи. На перший план у сучасних умовах розвитку футболу висувається один з найважливіших факторів, який формує сучасну ефективну систему гри - питання взаємодії окремих гравців, зв'язок і ланок футболістів та команди в цілому [3, 9, 12].

Виходячи з вище зазначеного, уявляється актуальним вирішення проблеми моделювання тактичних дій гравців, вибору тактичних систем в футболі задля покращення техніко-тактичної підготовленості учнів, які грають в футбол, на уроках фізичної культури.

Мета та завдання дослідження. Метою нашого дослідження було вдосконалення техніко-тактичної підготовленості учнів старших класів на уроках фізичної культури при проведенні модулю «Футбол» на основі використання тактичних дій у процесі тренувальної діяльності, яка досягалася за допомогою вирішення наступних завдань:

1. Проаналізувати на основі даних науково-методичної літератури особливості техніко-тактичної підготовки учнів старших класів засобом футбол на уроках фізичної культури
2. Визначити структуру та зміст техніко-тактичної підготовки учнів 10 - 11 класів засобом футбол.
3. Визначити рівень досягнень учнів у виконанні технічних та тактичних прийомів у футболі.
4. Розробити комплекс вправ для покращення техніко-тактичних дій школярів старших класів у футболі та довести їх ефективність

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі ліцею №171 «Лідер» Печерського району, міста Києва. В дослідженні приймали участь 20 учнів 10-х класів, які відносилися за станом здоров'я до основної медичної групи.

За результатами аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у футбол, залежить рівень володіння учнями техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри [3, 9]. Найефективнішими засобами підвищення техніко-тактичної підготовленості футболістів можуть бути тренувальні моделі впливів, при яких враховуються особливості змагальної діяльності [4, 14].

Анкетування проводилось з метою збору інформації про особливості проведення занять з модулю «Футбол» в загальноосвітніх закладах. Основна частина питань була присвячена визначенню рівня обізнаності респондентів в питаннях техніко-тактичної підготовленості гравців у футболі.

В анкетному опитуванні приймали участь 22 учня старших класів ліцею №171 «Лідер» м. Києва. За результатами анкетного опитування було встановлено, що в поза навчальний час 46 % опитуваних займаються футболом, 20 % баскетболом, 10 % - плаванням, 24 % - не відвідують ніяких секцій. Майже половина опитаних – 46% займаються у вільний від навчання час саме футболом, що в свою чергу ще раз підтверджує популярність цього виду спорту. 73% опитуваним подобається грати в футбол на уроках фізичної культури. На питання стосовно проведення вчителем на уроках фізичної культури під час проходження модулю «Футбол» теоретичної підготовки з питань техніко-тактичної взаємодії гравців у футболі було з'ясовано, що 89% респондентів відповіли негативно. Стосовно рівня зацікавленості учнів в виконанні окремих технічних вправ у футболі було встановлено, що найбільш цікавими для них є вправи на розучування ударів по м'ячу - 46%; на другому місці - вправи на розучування відволікаючих дій (фінтів) – 31%, на третьому - вправи для розучування ведення м'яча 13% і на четвертому – вправи для розучування техніки гри воротаря 10% (рис.1).

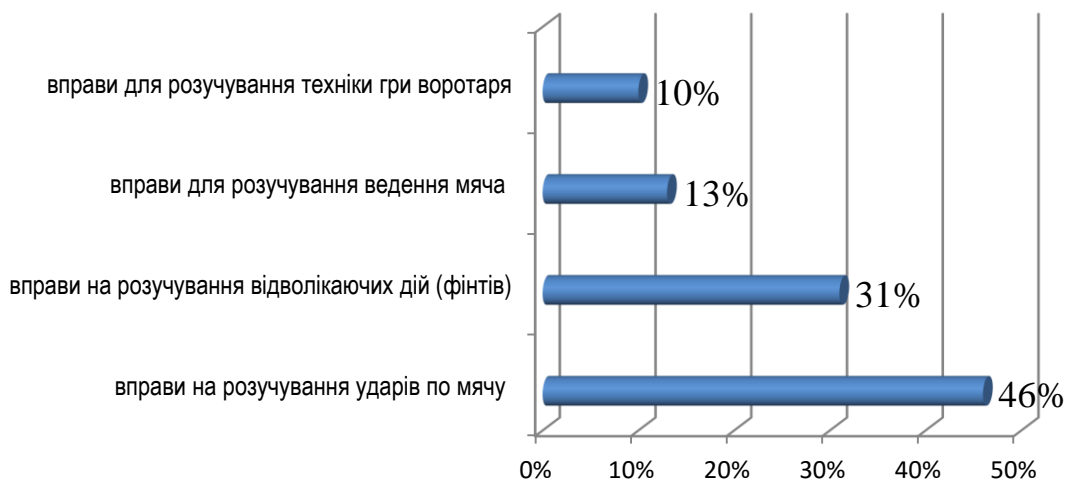


Рис. 1. Рівень зацікавленості респондентів в виконанні окремих технічних вправ у футболі (n = 22)

Було встановлено рівень зацікавленості учнів у виконанні окремих тактичних дій у футболі. Так, респонденти вважають найбільш цікавими групові тактичні дії (комбінації в парах) - 55%; на другому місці - тактика захисту – 23%, на третьому – тактика нападу 22% (рис. 2).

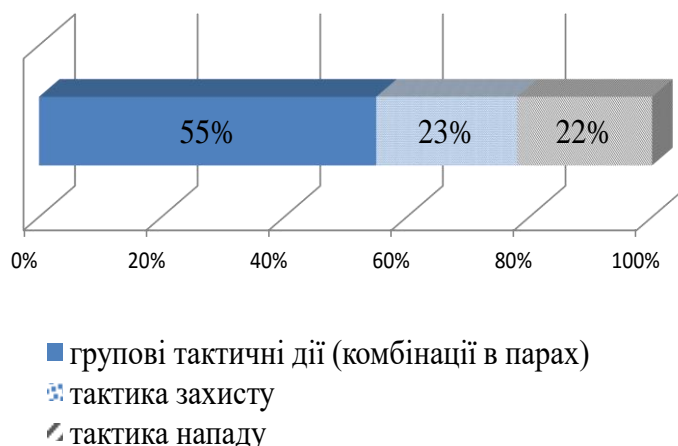


Рис. 2. Рівень зацікавленості респондентів в виконанні окремих тактичних дій у футболі (n = 22)

На уроках фізичної культури при проходженні модулю «Футбол» у старших класах застосовуються для вдосконалення тактичних дій гравців комбінації «стінка» та «схрещування» (2 гравці). Комбінації зі взаємодією трьох гравців, такі як «зміна місць», «пропущення м'яча», «гра в один дотик» не застосовуються взагалі вчителями на заняттях.

Наступним етапом в нашій роботі було проведення педагогічного тестування з метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості досліджуваних школярів та оволодіння ними технічними прийомми футболу. В дослідженні застосовувалися п'ять тестових завдань, які рекомендовані за нормативними вимогами навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів.

В результаті констатуючого експерименту ми отримали результати досягнень 20 учнів за п'ятьма руховими завданнями. Найвищі показники досліджувані учні показали в завданні «Комбінація «схрещування» - рівень вище середнього. Найнижчі результати отримали в рухових завданнях «Жонглювання м'яча» та «Комбінація «стінка» - середній показник досягнень нижче середнього рівня. Середній рівень досягнень досліджувані учні отримали у двох рухових завданнях: результати тесту «Удари м'яча в створ воріт на точність» та «Ведення м'яча, відстань 30 м»

Протягом 2 місяців ми впроваджували в навчальний процес учнів 10 класу у складі 10 школярів (основна група) комплекси вправ для удосконалення техніко-тактичних дій гравців у футболі. Програма занять включала використання вправ для удосконалення техніки пересування гравців, ударів по м'ячу (удари ногами), ударів головою, зупинки м'яча ногами, відбирання м'яча, вправи для удосконалення техніки гри воротаря, вправи для навчання тактичних дій у футболі. Ускладнення виконання техніко-тактичних прийомів реалізовувалися в такій послідовності: спочатку на місці, потім у русі, при пасивному опорі суперника, при активному опорі суперника і, нарешті, в ігрових вправах, різноманітних комбінаціях і учбових іграх.

Після застосування вище перерахованих засобів удосконалення навичок гри у футбол з основною групою досліджуваних проводилося повторне педагогічне тестування. Його метою було визначення динаміки змін в результатах рухових завдань учнів старшого шкільного віку та ступеня ефективності застосування розроблених комплексів вправ для удосконалення техніко-тактичних здібностей гравців у футболі. Було встановлено, що запропоновані комплекси вправ мали позитивний вплив за показниками рівня досягнень учнів у виконуваних тестах.

Серед учнів, які прийняли участь у експерименті за результатами 5 рухових завдань було встановлено, що рівень результатів досліджуваних підвищився в середньому на 12%. Результат, який би відповідав низькому рівню, або погіршився не отримав жоден учень. Таким чином, запропоновані комплекси фізичних вправ та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури на уроках з фізичної культури в урочний та позаурочний час зі школярами старших класів при проведенні модулю «Футбол».

Висновки та перспективи подальших досліджень. За результатами анкетного опитування було встановлено, що в поза навчальний час 46 % опитуваних займаються футболом, 20 % баскетболом, 10 % - плаванням, 24 % - не відвідують ніяких секцій. 73% опитуваним подобається грати в футбол на уроках фізичної культури. Стосовно рівня зацікавленості учнів в виконанні окремих технічних вправ у футболі було встановлено, що найбільш цікавими для них є вправи на розучування ударів по м'ячу - 46%; на другому місці - вправи на розучування відволікаючих дій (фінтів) - 31%, на третьому - вправи для зацікавленості учнів в виконанні окремих тактичних дій у футболі було встановлено, що найбільш цікавими є групові тактичні дії (комбінації в парах) - 55%; на другому місці - тактика захисту - 23%, на третьому - тактика нападу 22%.

За результатами педагогічного тестування було встановлено, що найвищі показники (середній показник рівня досягнення ($n = 20$) відповідав рівню вище середнього ($\bar{x} = 4,3 \pm 3,2$ р) досліджувані учні показали в завданні «Комбінація «схрещування». Найнижчі результати отримали в рухових завданнях «Жонглювання м'яча, раз» ($\bar{x} = 14,1 \pm 3,2$ р) та «Комбінація «стінка» ($\bar{x} = 2,7 \pm 3,2$ р) - середній показник досягнень нижче середнього рівня. Середній рівень досягнень досліджувані учні отримали у двох рухових завданнях: **результати тесту** «Удари м'яча в створ воріт на точність, раз у задану половину футбольних воріт з відстані 15 м» ($\bar{x} = 4,1 \pm 3,2$ р) та «Ведення м'яча, відстань 30 м, с» ($\bar{x} = 5,5 \pm 3,2$ с) за результатами середніх показників виборки.

В результаті формуючого експерименту, було встановлено, що основна група учнів ($n = 10$) покращила свій рівень техніко-тактичних здібностей після 2 місяців тренувань на 12 % в результаті застосування спеціальних комплексів вправ. Таким чином, запропоновані комплекси фізичних вправ та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані на семінарах з підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та використовуватися ними безпосередньо на уроках з фізичної культури в урочний та позаурочний час зі школярами старших класів при проведенні модулю «Футбол».

Подальші дослідження будуть пов'язані з розширенням способів та методів використання техніко-тактичних дій для покращення ефективності гри в футбол з учнями старших класів.

Література

1. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов / М.А. Годик, А.И. Шамардин, И.С. Халиль // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - С.49 - 55.
2. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Україна. / А.В. Дулібський. - К., 2001 р. - 97 с.
3. Дулібський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський. - Київ, 2001. - 128 с.
4. Монаков Г.В. Технічна підготовка футболістів. / Г.В. Монаков. - М., 1994. - 132 с.
5. Навчання тактиці гри у футбол [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://studopedia.su/16_190735_navchannya-taktitsi-gri-u-futbol.html
6. Тактика гри в футбол [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://studopedia.org/1-3999.html>
7. Футбол: Підручник для ін-тов фіз. культ. / Під ред. Ю.М. Портнова. Вид. 3-є, перепоб. - М.: ФіС, 2004. - 203 с.
8. Bailey R. Physical education for learning / R. Bailey.- Continium International Publishing Group, 2010. - 259 p.
9. Marije T. Elferink-Gemser. Tactical skills of world-class youth soccer teams / Marije T. Elferink-Gemser// Center for Human Movement Sciences, University Medical Center Groningen, University of Groningen. - Groningen, Netherlands, 2009. - P. 15 – 21.

10. Huijgen, B. C. H. Technical skills, the key to success? A study on talent development and selection of youth soccer players / B. C. H. Huijgen. - Groningen, 2013. - 129 p.
11. Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M.T.Lemming. Multi-dimension performance characteristics in selected and de-selected talent soccer players / European Journal of Sports and Sciences, 2012. - P.1-9.
12. Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser. Soccer skills development in professionals International / Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser // Journal of Sport and Medicine, (30), 2010. - P. 585 – 591.
13. Williams, A.M., Reilly, T. Talent identification and development in soccer. *J Sports Sci.* 2010;18:657–667.
14. Bangsbo, J., Norregaard, L., Thorso, F. Activity profile of competition soccer. *Can J Sport Sci.* 1991;16:110–116.

Кравченко Т. П.

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

У статті, на основі аналізу узагальнення та систематизації літературних джерел, визначені особливості прояву емоційної стійкості, її впливу на успішність навчальної діяльності та фізичний розвиток студентів. Розкриті потенційні можливості емоційної сфери студентів, охарактеризовано необхідність в творчому і інформаційно-насиченому процесі навчання, встановлено, що забезпечення всебічної висококваліфікованої підготовки студентської молоді не тільки до трудової діяльності, а й збереження і зміцнення її фізичного і психічного здоров'я є досить важливою складовою підвищення емоційної стійкості.

Охарактеризовано, що процес формування емоційної стійкості у нестійких особистостей повинен включати цілеспрямовану зміну характеру психологічного рівня регуляції дії, результатом якої повинні бути такі навички, як передбачення, екстраполяція, можливість довільно регулювати просторово-часові характеристики.

Висвітлено процес створення оптимальних умов, для підвищення емоційної стійкості студентів засобами фізичної культури і спорту

Ключові слова. емоційна стійкість, студенти, фізична культура, спорт.

Кравченко Т.П. Повышение эмоциональной устойчивости студентов высших учебных заведений средствами физической культуры и спорта. В статье на основе анализа обобщения и систематизации литературных источников, определены особенности проявления эмоциональной устойчивости, ее влияния на успешность учебной деятельности и физическое развитие студентов. Раскрыты потенциальные возможности эмоциональной сферы студентов, охарактеризованы необходимость в творческом и информационно-насыщенном процессе обучения, установлено, что обеспечение всесторонней высококвалифицированной подготовки студенческой молодежи не только к трудовой деятельности, но и сохранение и укрепление его физического и психического здоровья является весьма важной составляющей повышения эмоциональной устойчивости.

Охарактеризовано, что процесс формирования эмоциональной устойчивости в неустойчивых личностей должен включать целенаправленное изменение характера психологического уровня регуляции действия, результатом которой должны быть такие навыки, как предсказания, экстраполяция, возможность произвольно регулировать пространственно-временные характеристики.

Освещен процесс создания оптимальных условий для повышения эмоциональной устойчивости студентов средствами физической культуры и спорта

Ключевые слова. эмоциональная устойчивость, студенты, физическая культура, спорт.

Kravchenko T.P. Increase of emotional stability of students of higher educational institutions by means of physical culture and sports. In the article, based on the analysis of generalization and systematization of literary sources, the features of the manifestation of emotional stability, its impact on the success of educational activities and the physical development of students are determined. The potential of the emotional sphere of students has been revealed, the need for a creative and informative-intensive learning process has been characterized, it has been established that the provision of comprehensive highly qualified training of student youth not only to work but also the preservation and strengthening of its physical and mental health is a very important component of increasing emotional stability.

It is characterized that the process of formation of emotional stability in unstable personalities should include a purposeful change in the nature of the psychological level of regulation of the action, the result of which must be skills such as predictions, extrapolation, the ability to arbitrarily regulate the space-time characteristics.

The process of creating optimal conditions for increasing students' emotional stability through means of physical culture and sports

Keywords. emotional stability, students, physical culture, sports.

Постановка проблеми. Аналіз основних досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства особливо важливе завдання стоїть перед викладацьким складом вузів: розкрити потенційні можливості емоційної сфери студентів, зробити процес навчання творчим і інформаційно-насиченим, забезпечити всебічну висококваліфіковану підготовку студентської молоді не тільки до трудової діяльності, а й зберегти і зміцнити її фізичне і психічне здоров'я, а також