

НАРОДНА УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ

**СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СИСТЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В ІННОВАЦІЙНОМУ ОСВІТНЬОМУ
ЗАКЛАДІ (УЗАГАЛЬНЕННЯ ДОСВІДУ)**

Монографія

За редакцією доцента, кандидата технічних наук Красулі М. О.

Харків
Видавництво НУА

2020

*Затверджено на засіданні Вченої Ради НУА
Протокол № 6 від 22.02.2021*

У п о р я д н и к и: *Красуля М. О.* (відповідальний редактор),
Красуля А. В., Колісниченко Ж. О., Ніколаєва С. В.

Р е ц е н з е н т и: доктор історичних наук, професор *Астахова В. І.*;
канд. наук з фізичного виховання та спорту,
професор *Шестєрова Л. Є.*
канд. наук з фізичного виховання та спорту,
доцент *Темченко В. О.*

Становлення та розвиток системи фізичного виховання в інноваційному освітньому закладі (узагальнення досвіду) :
монографія / Нар. укр. акад. ; під ред. Красулі М. О. ; [упоряд. :
Красуля М. О. (відпов. ред.), Колісниченко Ж. О., Красуля А. В.,
Ніколаєва С. В.]. – Харків : Вид-во НУА, 2020. – 204 с.

У монографії узагальнено досвід викладачів кафедри фізичного виховання та спорту Народної української академії з організації навчального процесу в умовах безперервної освіти з метою побудови цілісної системи фізичного виховання, описано його особливості на усіх ступенях – від дошкільної, шкільної до вищої освіти. Наведені результати досліджень, методики та принципи проведення занять можуть бути використані викладачами фізичного виховання у закладах середньої та вищої освіти для удосконалення навчального процесу та виховання здорової молоді, здатної до самостійного використання засобів фізичної культури для самовдосконалення та саморозвитку.

ВСТУП

З моменту проголошення незалежності України почалося напрацювання законів України в усіх сферах і галузях діяльності, в тому числі і в галузі освіти. Одним із стратегічних напрямків процесу становлення України на сучасному етапі є реформування системи вищої освіти, в тому числі і фізичного виховання як його складової.

Для того, щоб Україна як незалежна держава мала можливість управляти процесом фізичного виховання населення та покращувати стан його фізичного та психічного здоров'я, Урядом України і Міністерством освіти України були прийняті ряд важливих законів та нормативних документів. Це закони України «Про вищу освіту» (ст. 33), «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 9), Державна програма розвитку фізичної культури та спорту, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Положення «Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації», Концепція 12-річної загальної середньої освіти, Навчальна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів, Базова навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації «Фізичне виховання», Концепція розвитку «НУА» до 2035 року. Таким чином, можна вважати, що в системі освіти України створена достатня правова та нормативна база для організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів та студентів.

У цих документах фізичне виховання та спорт визначаються як важлива сфера соціальної політики громадянського суспільства, як невід'ємне право кожної людини, ефективний засіб організації дозвілля та підвищення якості життя. В основі системи фізичного виховання є ідеї розвитку особистісного підходу, оптимізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу. Конкретна людина є головним об'єктом і суб'єктом фізичного виховання.

На сучасному етапі освітні завдання фізичного виховання, пов'язані з знаннями, методичними вміннями та навичками, формуванням мотивації до регулярних занять фізичними вправами, з навчанням основам здорового способу життя, ознайомленням з методиками самостійного використання засобів фізичної культури для саморозвитку, вирішуються, як правило, недостатньо ефективно. Формування фізкультурно-освіченої особистості, як і раніше, залишається невирішеною проблемою. Це є наслідком історично обумовленого вузького, «нормативного» підходу до фізичного виховання як способу лише фізичної підготовки молоді. При такому підході норматив, який відображає рівень фізичної підготовленості, стає основним критерієм ефективності фізичного виховання. Необхідність фізкультурної освіти, як правило, визнається, але учні та студенти не здобувають її в достатньому обсязі. У результаті учні та студенти виявляються не підготовленими до

самостійного використання засобів фізичної культури для самовдосконалення та саморозвитку.

Ще однією проблемою є відсутність наступності фізичного виховання в середній школі та ЗВО. Про це свідчить недостатній взаємозв'язок змісту практичного та теоретичного навчального матеріалів на цих шаблях освіти. У період навчання дитини в школі, а потім і у ЗВО зростають її інтелектуальні запити та навантаження, наслідком чого є збільшення психоемоційного напруження, виникнення втоми, що сприяє появі стресових ситуацій, неврозів, станів депресії чи агресивності. В результаті формується негативне ставлення не тільки до навчального закладу, але й до процесу навчання в цілому.

Третьою проблемою є забезпечення наукового підходу до організації занять з фізичного виховання, як в школі, так і в ЗВО. Для цього потрібне постійне стимулювання творчих пошуків вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання, вимога постійного підвищення їх кваліфікації та професійної майстерності, систематичне проведення науково-дослідницької роботи.

На цей час постала необхідність докорінних змін системи фізичного виховання як у середній школі, так і у ЗВО на основі усвідомлення суті, цілей, завдань, змісту педагогічного процесу, діяльності вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання. Це викликано розумінням того, що фізичне виховання не повинно зводитися тільки до компенсації недостатньої рухової активності, що призводить до позбавлення індивідуальності навчально-виховного процесу, муштри та авторитарності, усередненню вимог щодо фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів, відчуженості викладача та учня від навчальної діяльності в цілому та один від одного зокрема. Указані недоліки можна подолати лише за умов перебудови фізичного виховання, переходу його до розвинутої, демократичної, гуманістичної системи, де найвищою цінністю є учень з його індивідуальними особливостями. Гуманістичне зорієнтоване виховання не повинно позбавляти суверенності особистість, повинно спиратися на внутрішнє, природне прагнення людини до самовдосконалення, давати їй можливість вибору та самостійного вирішення питань, пов'язаних з фізичним самовдосконаленням. В основі такої системи повинні бути ідеї розвитку, особистісного підходу, оптимізації та інтенсифікації навчально-виховного процесу.

У цих умовах перед фізичним вихованням виникає завдання – створення максимально сприятливих умов для розвитку фізичних здібностей, духовних і моральних якостей особистості, формування у молоді поглядів на роль фізичного виховання та спорту як необхідної складової частини гармонійного розвитку людини. Це можливо тільки за умови досягнення наступності фізичного виховання в середній школі та у ЗВО. Саме безперервна освіта створює необхідні умови для подолання цих проблем, для побудови цілісної системи фізичного виховання.

Дана монографія узагальнює досвід роботи викладачів кафедри фізичного виховання та спорту ХГУ «НУА» з 2001 року по теперішній час. У ньому

відображені місце і роль фізичного виховання в системі освіти, інноваційні технології проведення занять, способи формування мотиваційної складової, переосмислення ролі сучасного викладача фізичного виховання. Все це, в кінцевому рахунку, має на меті створення наступності фізкультурного освіти на всіх його щаблях. Підсумком роботи колективу викладачів кафедри стала підготовка в 2012 році «Авторської інтегрованої програми неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'я формуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія», яка, з урахуванням п'ятирічного досвіду роботи, була перероблена та доповнена в 2017 році .

Накопичений досвід свідчить, що безперервна освіта створює сприятливі умови для формування ціннісної орієнтації особистості на ЗСЖ, а фізичне виховання забезпечує мотиваційну, інформаційну та функціональну готовність до цього. Робота зі створення цілісної системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти триває ...

I. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ

1.1. Роль фізичного виховання у формуванні ЗСЖ

Сучасна епоха – це час все зростаючих навантажень, в зв'язку з чим здоров'я всіх членів суспільства в цілому, і здоров'я студентів зокрема, стає однією з найважливіших соціальних цінностей нашого суспільства, а збереження та зміцнення його перетворюється не тільки в життєву необхідність, а й в моральний обов'язок кожного студента. З боку суспільства зростають вимоги не тільки до професійної підготовки студентів – майбутніх працівників різних галузей діяльності, а й до стану їх здоров'я та фізичної підготовленості, тобто здібності витримувати тривалі розумові, емоційні та фізичні навантаження, а також здатності до швидкого відновлення після цих навантажень.

Відомо, що основними факторами ЗСЖ є наступні: режим праці та відпочинку; раціональне харчування; фізичні вправи та тренуваність м'язів; відмова від шкідливих звичок; правильне дихання; особиста гігієна та загартовування; організація сну; взаємозв'язок психічного та фізичного станів; культура сексуальної поведінки [2].

Відомий вчений, філософ і лікар Авіценна ще в XI столітті писав: «Найголовніше в режимі збереження здоров'я є заняття фізичними вправами, а потім вже режим їжі та режим сну ...».

XXI століття принесло в свідомість сучасної людини розуміння того, що ЗСЖ неможливий без регулярних фізичних навантажень. Саме вони виходять на перше місце серед інших чинників: раціонального харчування, добре організованих праці та відпочинку, здорового психологічного клімату в колективі і вдома та ін.

Фізична культура займає важливе місце в зміцненні здоров'я, у розвитку духовних і фізичних сил людини і повинна стати невід'ємною частиною загальної культури сучасних студентів. А для цього необхідне усвідомлення того, що фізичні вправи, м'язова робота – незмінний супутник нашого життя. Це знаряддя розвитку організму, вдосконалення його функцій, пристосування до умов існування. Фізичні вправи допомагають нам боротися зі втомою, зберігати високий рівень працездатності та вдосконалювати інтелект. Вони позитивно впливають на емоційний стан людини, що виражається в появі відчуття бадьорості, радості, задоволеності, оптимістичного настрою. Основне завдання фізичного виховання – всебічний гармонійний розвиток організму людини, досягнення високого рівня його функціональних можливостей та освоєння достатнього обсягу рухових навичок. Фізичне виховання сприяє духовному збагаченню людини і його моральному вихованню.

Функція руху є основною біологічною функцією будь-якого живого організму, найголовнішим стимулятором процесів росту та формування молодого організму. В процесі занять фізичною культурою та спортом виховуються воля, наполегливість, сміливість, рішучість, витривалість, дисципліна, колективізм. Заняття фізичною культурою благотворно впливає і на розвиток вищих функцій центральної нервової системи – сприйняття, пам'яті, уваги, мислення.

Значимість зміцнення м'язової системи люди усвідомлювали ще в стародавні часи. Наприклад, ще в V ст. до н. е. древніми греками була розроблена своя система м'язового розвитку та контролю. У створених в той час приватних гімнастичних школах вчили не тільки розвивати м'язи (в сучасному розумінні цього виразу), а й правильно їх використовувати. Метою навчання були хороша координація рухів і контроль над роботою м'язів. Таким чином, древні греки досягали фізичного вдосконалення за рахунок правильного використання м'язів, узгодженості їх дій, що означало повну відсутність перенапруги і перевтоми та свідчило про високий рівень витривалості.

Сучасний спосіб життя характеризується недостатньою фізичною активністю і все зростаючим навантаженням на нервову систему. Прискорення темпу життя і викликане цим збільшення негативних емоцій поряд з руйнівним для серця і всього організму фактором зниження рухової активності, стають причиною зниження працездатності навіть у практично здорових людей, а найчастіше, і головною причиною більшості захворювань. У цій ситуації у багато разів зростає роль фізичної культури в плані розвитку в організмі людини здатності пристосовуватися до раптових і сильних функціональним коливанням, розвитку витривалості організму в разі тривалого, хронічного впливу несприятливих умов.

У медицині широко відомо правило, згідно з яким органи зношуються тим менше, чим більше вони піддаються корисному навантаженню. Французький геронтолог, біолог і клініцист XX в. Бульєр влучно зазначив: «У той час, як у машин зношуються, перш за все, ті органи, які найбільше

працюють, у людини це відбувається навпаки: зношуються найменше ті органи, які найбільше і найчастіше працюють».

Цікаві дослідження на тваринах були проведені відомим фізіологом І. А. Аршавським, який переконливо довів, що у тварин з різним рівнем рухової активності істотно відрізняється і тривалість життя. Він згрупував попарно тварин одного біологічного виду з приблизно однаковою масою тіла (див. табл. 1.1.1). У кожній парі перша тварина відрізняється малою руховою активністю, друга – великою.

Таблиця 1.1.1

Фізична активність і тривалість життя тварин різних видів

Тварини	ЧСС, уд / хв.	Відношення маси серця до маси тіла, %	Тривалість життя, років
Кролик	250	0,3	5
Заєць	140	0,9	15
Миша	–	0,7	2
Кажан	–	1,9	30
Щур	450	0,3	2,5
Білка	150	0,8	15
Корова	75	0,5	20 – 25
Кінь	3 – 40	0,7	40 – 50

Як видно з даних табл. 1.1.1, у тварин, які ведуть малорухливий спосіб життя, відношення маси серця до маси тіла – менше, а ЧСС набагато вище, що веде до більш швидкого зносу серця. Таким чином, у фізично активних тварин серце працює більш економно і, отже, більше тривалість життя.

Можна навести ще один приклад, який свідчить про наслідки малорухомого способу життя. Професором П. А. Мантейфелем були проведені експерименти в Московському зоопарку. Тварини довгий час утримувалися в замкнутих клітинах, а потім були випущені з них в великі вольєри. В результаті різкого переходу від малорухливого способу життя до активного мали місце смертельні випадки тварин. Це пояснюється тим, що без фізичних навантажень виявляються недостатньо тренуваними стінки серця, знижується міцність артерій, які не витримують підвищеного кров'яного тиску при зростанні фізичних навантажень. Причому, зміни внутрішніх органів в переважній більшості випадків стають незворотними: кістки стають крихкими та можуть зламатися навіть при незначних навантаженнях. Неминучий в такій ситуації надмірна вага ще більше перешкоджає активному руху. Єдиний вихід з цієї ситуації – регулярні фізичні навантаження. Як відзначав Тіссо, для людини «рухи складають головне джерело здоров'я, бездіяльність є могила здоров'я, рухи можуть замінити ліки, тоді як усілякі ліки, разом узяті, не можуть замінити рухів».

Сьогодні багато сучасних студенти, розуміючи сприятливий вплив фізичної культури на розвиток особистості, проте не займаються в міру сил і

можливостей профілактикою свого здоров'я, у багатьох з них навіть ранкова гімнастика (не кажучи вже про захоплення яким-небудь видом спорту) не входить в розпорядок дня, вони не займаються серйозно та цілеспрямовано фізичною культурою. Стрімке ж зростання цивілізації вимагає зовсім іншого ставлення до фізичної культури. Для цього потрібно належна глибина та конкретність в її пропаганді.

Студенти повинні чітко розуміти, що стовідсоткової гарантії бути здоровим, навіть за умови активних занять фізичною культурою, немає. Але існує такий термін «фактор ризику».

У табл.1.1.2 представлена вага факторів, що впливають на здоров'я людини, та групи факторів ризику [2].

Таблиця 1.1.2

Фактори, що впливають на здоров'я

Область	Вага факторів, %	Групи факторів ризику
Спосіб життя	49 - 53	Шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, стресові ситуації, гіподинамія, низький освітній та культурний рівень, незбалансоване харчування, куріння, зловживання алкоголем
Генетика, біологія людини	18 – 22	Схильність до спадкових і дегенеративних хвороб
Зовнішнє середовище, природно-кліматичні умови	17 – 20	Забруднення повітря, ґрунту та води канцерогенними та іншими речовинами, різка зміна атмосферних явищ, підвищені геліокосмічні, магнітні та інші випромінювання.
Охорона здоров'я, медична активність	8 – 10	Неефективність особистих гігієнічних і громадських профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, вчасність її надання

З даних табл. 1.1.2 випливає, що спосіб життя має вирішальне значення для здоров'я, і тут серед групи факторів ризику гіподинамія (порушення функцій організму при обмежені рухової активності) знаходиться в числі основних факторів ризику.

У людей, які ведуть ЗСЖ, ризик захворіти знижується багаторазово. Це потужний стимул для занять. При цьому важливо усвідомити, що ніякі тимчасові задоволення не йдуть в порівняння з найбільшим задоволенням прожити своє життя, діяльно творячи. Випробувати це задоволення може тільки здорова людина. Займатися фізичними вправами необхідно, щоб бути здоровим, отримувати задоволення від рухів, покращувати настрій та самопочуття. Це, в свою чергу, збільшує потребу постійно «експлуатувати» своє тіло.

Для того, щоб максимально можлива кількість студентів прийшла до усвідомлення необхідності регулярних занять фізичною культурою та спортом, зазвичай ми рекомендуємо їм відверто відповісти на наступні питання [1]:

- а) чому я не займаюся фізкультурою і спортом?
- б) для чого потрібно займатися фізкультурою і спортом?
- в) для чого потрібні фізичні вправи особисто вам?
- г) що потрібно зробити, щоб почати займатися фізкультурою та спортом?
- д) що потрібно зробити, щоб не кинути займатися фізкультурою через тиждень-другий?
- е) що потрібно, щоб досягти мети – стати фізично розвиненим?

Сьогодні можна спостерігати певні позитивні тенденції в залученні молоді взагалі, і студентів зокрема, до занять фізичною культурою і спортом. Для деяких з них це вже стало стилем їх життя. Вони роблять це в першу чергу для себе і розглядають здоров'я як атрибут успіху, вдалої майбутньої кар'єри, як спосіб завоювати любов і повагу, як спосіб придбання здоров'я, сили, краси.

Література

1. Красуля М. А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни: [на материалах исслед., провед. в ХГУ «НУА»] / М. А. Красуля // Слобожан. наук. – спорт. вісн. – Х, 2001. – С. 161-165
2. Физическая культура студента / Под ред. проф. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 447 с.

1.2. Гуманізація фізичного виховання як необхідна умова формування особистості

Питання гуманізації освіти та виховання традиційно викликають інтерес у фахівців та досить широко висвітлені в літературі. Однак, якщо теоретичні питання, що стосуються гуманізації освітнього процесу, досить опрацьовані, то реалізація їх на практиці залишає бажати кращого. Це пов'язано з тим, що гуманізація процесу фізичного виховання означає корінну переорієнтацію ціннісних установок, нормативних регуляторів, цілей та завдань навчально-виховного процесу.

Аналіз літературних джерел показав, що гуманістичні традиції в спорті беруть свій початок з часів Стародавньої Греції [3]. Поява гуманістичних ідей в теорії фізичної культури пов'язують з періодом Відродження. З одного боку, відбувалося осмислення культури рухів, узагальнення знань про фізичні вправи та про їхній вплив на організм. З іншого боку, розвивалося розуміння взаємозв'язку фізичної культури та гуманістичних ідеалів, необхідних для формування всебічно розвиненої особистості. Наприклад, в педагогічній системі англійського утопіста Томаса Мора (1478–1535 рр.) системі фізичної культури людини відводилося значне місце. Саме йому належить ідея щодо фізкультурних занять в якості обов'язків людини перед суспільством та державою.

Подальший розвиток гуманістична ідея фізичної культури отримала в працях російського педагога, лікаря, творця наукової системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафта (1837–1909 рр.). В основу цієї системи лягла ідея гармонійного всебічного розвитку особистості.

Предмет «Фізична культура» у закладах середньої освіти та «Фізичне виховання» у ЗВО мають значний гуманістичний потенціал. На жаль, в даний час зміст предмета часто не відповідає як потребам суспільства, так і самої учнівської та студентської молоді [9]. Відбувається це тому, що формування фізичних якостей, умінь і навичок залишається як і раніше пріоритетним завданням, тоді як гуманізація передбачає, в першу чергу, індивідуалізацію навчально-педагогічного процесу, забезпечення особистісного розвитку учня або студента, прояву їх здібностей в обраних видах фізкультурно-спортивної діяльності.

На сучасному етапі розвитку освіти гуманізація освіти і виховання стає однією з прогресивних тенденцій освітнього процесу. Гуманістичні ідеї отримали втілення в теорії особистісно-орієнтованої освіти, яка безпосередньо стосується і сфери фізичної культури [5].

Гуманістично орієнтований процес з фізичного виховання є необхідною умовою для розкриття фізичних можливостей учнів (студентів), для їх всебічного розвитку та самовираження. При цьому цілі навчально-виховного процесу повинні бути спрямовані на особистісний розвиток та збігатися з життєвими планами учнів (студентів). У зв'язку з цим змінюється роль учнів (студентів) в освітньому процесі, в якому вони та викладач виступають партнерами у своїй діяльності, переслідуючи спільні цілі: формування культури здоров'я, досягнення відповідності фізичного розвитку критеріям гармонії та краси; прагнення до органічного доповнення фізичного вдосконалення духовною культурою.

Однак в даний час величезний гуманістичний потенціал фізичної культури та спорту використовується все ще не досить ефективно. Традиційний шлях освоєння учнями (студентами) цінностей фізичної культури з пріоритетом фізичної підготовки – це лише основа для формування всієї системи цінностей фізичної культури.

Ґрунтуючись на багаторічному досвіді роботи викладачів кафедри фізичного виховання та спорту ХГУ «НУА», можна констатувати, що гуманістично орієнтований процес з фізичного виховання є необхідною умовою для розкриття фізичних можливостей учнів та студентів, для їх всебічного розвитку і самовираження [4].

Процес гуманізації фізичного виховання учнів (студентів) можна зробити досить ефективним в системі неперервної освіти тільки в разі визнання їх особистості та їх індивідуальності. Викладач фізичного виховання повинен допомогти учням (студентам) усвідомити їх індивідуальні особливості, зрозуміти протиріччя між реальним станом організму та його потенційними можливостями, вказати способи індивідуального особистісного самовдосконалення та самопізнання засобами фізичної культури, допомогти учням (студентам) розкрити ті здібності, про які вони навіть не здогадувалися.

Крім того, в основу організації занять повинен бути закладений принцип оздоровчої спрямованості, що передбачає оптимальні фізичні навантаження, які визначаються індивідуальними фізкультурними інтересами учнів (студентів) та

станом їх здоров'я. Відмова від зайвої стандартизації навчального процесу, організація занять з фізичного виховання з урахуванням потреб та інтересів займаючихся, надання учням (студентам) можливості вибору різних форм занять – все це буде сприяти гуманізації фізичного виховання та створювати сприятливі умови для розкриття фізичних можливостей учнів (студентів), для їх всебічного розвитку та самовираження.

Важливим наслідком гуманізації фізичного виховання може стати формування толерантності учнів (студентів) як до процесу навчання, так і до закладу освіти в цілому [1]. Спільна діяльність викладача фізичного виховання та тих, що навчаються, створення толерантного освітнього середовища забезпечує стійкий зв'язок між гуманізацією фізичного виховання та формуванням толерантності учнів (студентів), комплексне рішення задач, що стоять перед ним (формування всіх компонентів фізичної культури особистості, компетенцій та особистісних якостей), подолання розриву між розумовою та руховою діяльністю.

Ще одним наслідком реалізації гуманізації на заняттях з фізичного виховання є створення передумов для розвитку гуманних відносин між учнями (студентами), що буде сприяти саморозвитку особистості [8]. Структура занять така, що в неї вписуються елементи гуманістично орієнтованої виховної системи: створення емоційно привабливої атмосфери, заснованої на взаємодопомозі, стосунках довіри; використання системи оцінок для закріплення позитивного досвіду учнів (студентів); використання різноманітних технологій особистісно-орієнтованої освіти.

Можна виділити такі основні *педагогічні умови* для забезпечення процесу гуманізації фізичного виховання [2,5,10]:

- Ліквідація низького рівня знань учнів та студентів у галузі фізичної культури і на цій основі забезпечення їх орієнтації в гуманістичних цінностях, що стосуються збереження здоров'я;
- Встановлення гуманних відносин між учасниками педагогічного процесу за допомогою забезпечення індивідуального підходу до учнів (студентів) та реалізації педагогіки партнерства;
- Висока кваліфікація викладача фізичного виховання, що дозволяє формувати в учнів (студентів) відповідні ціннісні орієнтири та адекватну самооцінку.

Реалізувати зазначені педагогічні умови на практиці можливо тільки за умови дотримання наступних *гуманістичних підходів* до організації навчального процесу [6]:

- Розвиток контактів між викладачем та учнями (студентами) з метою корекції поведінки та загальної стратегії взаємодії, досягнення співпраці;
- Викладач фізичного виховання повинен бути людиною, що полегшує навчання, а не дидактичним наставником, при цьому він повинен сприймати учня (студента) таким, яким він є, без обговорення;
- Ставлення викладача до учня (студента) повинно носити не просто офіційний, але й людський характер; викладач повинен бути терпимим до

неправильних вчинків учнів (студентів), вмiти переконувати та роз'яснювати iх помилки, пiдтримувати бiльш цiннi якостi учнiв (студентiв), всебiчно сприяти iх розвитку;

- Викладач повинен володiти вiдповiдальнiстю за прийняття рiшень щодо кожного учня (студента) та передбачити всi педагогiчнi та соцiальнi наслiдки цих рiшень;

- Змiцнення авторитету викладача фiзичного виховання не тiльки як людини, а й як фахiвця.

Таким чином:

1. Гуманiзацiя освiти повинна стати обов'язковою умовою педагогiчних технологiй освiти та виховання сучасної молодi. В умовах безперервної освiти фiзичне виховання має значнi потенцiйнi можливостi педагогiчного впливу на розвиток та становлення особистостi у вiдповiдностi до високих норм гуманiстичної моралi.

2. Особистiсно-орiєнтований пiдхiд повинен стати ключовим психолого-педагогiчним принципом органiзацiї навчально-виховного процесу.

3. Головним завданням педагога повинно стати створення максимально сприятливих умов для фiзичного та духовного розвитку особистостi учня (студента).

4. Педагогiчнi можливостi фiзичної культури у вихованнi гуманних вiдносин особистостi сприяють її розвитку, саморозвитку, вдосконаленню, вони необхіднi для формування культурної людини. Гуманiстична спрямованiсть фiзичної культури активiзує механiзми самореалiзацiї, саморозвитку, адаптацiї та виживання в сучасному суспiльствi.

Лiтература

1. Агеева Н. А. Гуманизация физического воспитания как фактор формирования толерантности студентов / Н. А. Агеева, В. Н. Еременко, Лысенко Н. В. и др. // Научные труды Кубанского государственного технологического университета. – 2014. – № 5. – С. 91–103. [Электронный ресурс]. – Режим доступа :

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_22870027_87600228.pdf

2. Зеленин Л. А. Гуманизация физического воспитания студентов / Л. П. Зеленин // European social science journal. – Мск. – 2013. – № 2(30). – С. 106–112. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19095499>

3. Кожевникова Л. А. Гуманизация развития физического воспитания студентов современной высшей школы / Л. А. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – Харьков. – 2012. – № 2. – С. 38–41.

4. Красуля М. А. Гуманизация физического воспитания как необходимое условие для саморазвития личности студента / Красуля М. А. // Вченi записки Харкiвського гуманiтарного унiверситету «Народна українська академiя». – Харкiв, 2017. – Т. 23. – С. 162–169.

5. Кряж В. Н. Основные понятия метапринципа гуманизации физического воспитания / В. Н. Кряж // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков. – 2008. – № 6. – С. 120–126.

6. Осыченко М. В. Гуманизация процесса физического воспитания в вузе: реалии и перспективы / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2012. – № 1(5). – С. 7–10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа :

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_17792065_83190591.pdf

7. Осыченко М. В. Гуманизация процесса физического воспитания в вузе как педагогическая проблема / М. В. Осыченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 2. – С. 26–29. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17797892>

8. Оплетин А. А. Воспитание гуманных отношений между студентами на занятиях физической культуры / А. А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны. – 2014. – Т.32. – № 3(32). – С. 86–92. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22559248>

9. Садыкова Г. С. Гуманизация физического воспитания студентов в высших технических учебных заведениях / Г. С. Садыкова // Казанский педагогический журнал. – 2008. – № 5. – С. 97–105. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_12806482_32624642.pdf

10. Тарасенко И. Р. Гуманизация педагогического процесса физического воспитания студенческой молодежи / И. Р. Тарасенко // Научпарк. – Ставрополь. – 2014. – № 1(20). – С. 44–48. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21232757>

1.3. Місце фізичної культури в системі виховання учнів середньої школи

У загальній системі формування людини фізичне виховання практично невіддільне від інших сторін всебічного виховання [8].

Реальний внесок кожного окремого виду виховання у всебічний розвиток особистості істотно залежить від того, наскільки вміло, послідовно та цілеспрямовано педагог використовує цю об'єктивно існуючу передумову для з'єднання різних сторін виховання в ім'я досягнення єдиної мети. Лише в результаті комплексних заходів цілеспрямовано реалізується зв'язок між різними сторонами виховання, кожна з них набуває дійсно повноцінне значення для особистості та суспільства, органічно включаючись в загальну систему [3].

На сучасному етапі особливе значення приділяється формуванню активної життєвої позиції учнів на основі комплексного підходу, який дозволяє використовувати великі можливості, що надаються фізичною культурою та спортом, для вирішення загальних завдань. Це дозволить зробити фізичну культуру та спорт більш ефективними засобами впливу на формування всебічного, гармонійного розвитку особистості учня [6].

Як і будь-який педагог, вчитель фізичної культури покликаний вирішувати широке коло завдань по формуванню загальної компетентності учнів. Виховні функції фахівця фізичного виховання далеко не вичерпуються керівництвом фізичною підготовкою та вихованням фізичних здібностей; він несе відповідальність перед суспільством за виховання повноцінних членів суспільства [9].

Звідси випливають і вимоги до особистості самого вчителя фізичної культури, які стисло виражені у відомому афоризмі: «Вихователь сам повинен бути тим, ким він хоче зробити вихованця, або, принаймні, всіма силами до того прагнути!» [3]. В силу самої суті функції, яку бере на себе фахівець фізичного виховання і яку довіряє йому суспільство, він повинен володіти,

перш за все, такими якостями особистості і рисами характеру, які дають йому моральне право бути педагогом [1].

Зрозуміло, щоб «вміти виховати своїм предметом», вчителю фізичної культури необхідно досконально знати і любити свою справу, бути відмінно теоретично, методично та фізично підготовленим, володіти певною спортивно-технічною майстерністю. Отже, чим вища кваліфікація фахівця і чим ширше коло засвоєних ним професійних знань, тим більше у нього можливостей для вирішення виховних завдань [12].

Сучасного фахівця фізичного виховання характеризують широта кругозору, глибоке розуміння основних закономірностей професійної діяльності, її принципів і перспектив розвитку, вміння адекватно застосовувати свої знання на практиці.

Отже, говорячи про взаємозв'язок фізичного виховання з іншими напрямками виховного впливу, слід не забувати і про такі сторони виховання як моральне, трудове, розумове, естетичне, вольове виховання та самовиховання.

Визначальне значення *морального виховання* в загальній системі виховання людини обумовлено першорядною значимістю моральних підвалин особистості в усіх її соціально виправданих життєвих проявах, провідних сил суспільства у зміцненні прийнятих в ньому моральних норм. На вчителів фізичної культури покладаються відповідальні завдання по перетворенню принципів соціальної моралі, включаючи їх загальнолюдський зміст, в глибоко освоєні норми життя їх вихованців [2].

Загальні моральні принципи конкретизуються в сфері фізкультурної та спортивної діяльності у вигляді специфічних етичних норм. Ряд таких норм і становить, так звану спортивну етику. У своїх загальнолюдських засадах вона має гуманний характер, що виражається у вимогах, що зобов'язують кожного, хто має відношення до спорту, вести себе так, як це гідно людині: чесно дотримуватися встановлених правил змагань, бути благородним в спортивному суперництві, не вдаватися до заборонених або сумнівних засобів досягнення перемоги, поважати суперника і т.д. Засвоєння і невідступне дотримання таких етичних норм є за певних умов одним з важливих конкретних шляхів морального виховання учнів.

Ці вимоги далеко виходять за рамки самої фізкультурної та спортивної діяльності, тому в їх досягненні особливо необхідний комплексний підхід. Вчитель фізичної культури повинен ясно розуміти, що сама природа моральності, така, що її не можна виховати лише окремими «виховними заходами». Тільки системне з'єднання всіх основних чинників, що формують особистість, і нерозривний зв'язок виховання з життєвою практикою можуть забезпечити повноцінне рішення цих задач [4].

Для реалізації їх в процесі фізичного виховання і в безпосередньому зв'язку з ним використовуються багато загально педагогічних методів (переконання, спонукання, привчання, заохочення, осуд), а також тих специфічних факторів і шляхів впливу на формування особистості, які надають фізична культура і спорт.

При формуванні раціональних основ поведінки в процесі фізичного виховання, як і взагалі в вихованні, важливу роль відіграють бесіди на етичні теми, роз'яснення та інші шляхи морального освіти, переконання. Безпосередньо під час занять фізичними вправами специфіка цього процесу (необхідність дотримуватися певного режиму навантажень і відпочинку, не допускати простоїв і т.д.) зобов'язує шукати особливо місткі та лаконічні форми виховного впливу словом. Але якими б досконалими не були вони, в повній мірі вирішити завдання моральної освіти тільки в рамках самих занять фізичними вправами неможливо. Розгорнуті бесіди та диспути на етичні теми, розбір минулих навчальних або спортивно-тренувальних занять і змагань з чіткою оцінкою, інші спеціальні форми морального та переконання повинні складати невід'ємні ланки системи виховної роботи вчителя фізичної культури [10].

Фізична культура та спорт надають дієвий матеріал для формування моральних уявлень, почуттів, навичок поведінки. Не без підстави фізичну культуру і особливо спорт називають «школою емоцій», «школою волі», «школою виховання». Але і тут не слід забувати, що вони самі по собі не виховують. Як і будь-які засоби виховання, фізкультурна і спортивна діяльність дає бажаний виховний ефект в умовах педагогічно націленого керівництва. Забезпечуючи його, вчитель широко користується і такими шляхами, як виховання через моральний приклад, через вправу – привчання до етично виправданим нормам поведінки та через систему регульованих етичних взаємин в процесі фізкультурної, спортивної діяльності.

Ефективність морального виховання визначається, в кінцевому рахунку, тим, наскільки його результати позначаються на поведінці вихованця в реальних умовах життєвої практики. Цим пояснюється важливість систематичного використання в процесі виховання різних форм громадської активності, в тому числі фізкультурно-масової та спортивної роботи [7].

Взаємозв'язок *трудового виховання* та фізичного є головне прикладне спрямування всіх сторін виховання. Трудова спрямованість системи фізичного виховання, чітко виражається в її цілях, завданнях, фундаментальних принципах і програмно-нормативних положеннях [13].

Фізичне виховання, забезпечуючи збільшення функціональних можливостей організму, всебічно розвиваючи фізичні здібності та створюючи багатий запас різноманітних рухових навичок і умінь, тим самим створює найважливіші передумови високої працездатності для всіх видів праці, де потрібні функціональні аналогічні можливості [5].

Трудове виховання в процесі занять фізичними вправами впливає також і на систематичне виконання практичних обов'язків з самообслуговування та обслуговування групи (підготовка і прибирання місць занять, інвентарю, догляд за спортивним спорядженням, екіпіровкою і т.д.).

Таким чином, шлях до фізичної досконалості – це шлях багаторічної наполегливої праці по перетворенню самого себе, своєї «природи» – він проходить через подолання зростаючих навантажень, нерідко вельми важких,

що вимагають максимальної самообілізації. В такій добровільно повсякденній праці виробляється і ставлення до праці взагалі, особливо коли фізичне виховання нерозривно пов'язане з моральними і іншими видами виховання. Тоді воно є одним з основних чинників виховання працьовитості, формує звичку працювати з повною віддачею сил, що сприяє розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я [1].

В аспекті завдань *розумового виховання* в процесі фізичного виховання передбачається: збагачення спеціальними знаннями в сфері фізичної культури (систематичне розширення і поглиблення їх, формування на цій основі осмисленого ставлення до фізкультурної, спортивної діяльності, сприяння формуванню наукового світогляду); розвиток пізнавальних здібностей (сприяння творчим проявам особистості, в тому числі в самопізнанні і самовихованні засобами фізичної культури, спорту).

Реалізація цих завдань в процесі фізичного виховання пов'язана, перш за все, з фізичною освітою, причому педагогічною основою є дидактичні принципи, засоби та методи. Освоєння їх в єдності з практичними навичками і вміннями, становить основну освітню лінію в фізичному вихованні. Ця лінія повинна бути тісно пов'язана з вихованням пізнавальної активності, допитливості, динамічності, гнучкості і тонкощі розумових операцій (гострота мислення) [14].

Передаючи знання безпосередньо в рамках занять фізичними вправами, вчитель користується своєрідними методами, особливості яких обумовлені специфікою фізичного виховання (пояснення, інструктування, супровідні пояснення по ходу виконання рухових завдань, оперативний розбір результатів їх виконання і т.д.). Але лише такими методами неможливо забезпечити оптимальну передачу розгорнутої системи знань. Для цього необхідні спільні форми та методи розумового освіти, що доповнюють процес фізичного виховання (розгорнуті повідомлення лекційного типу, бесіди, перегляди навчальних кінофільмів, самостійна робота зі спеціальною літературою тощо).

Поряд з цим необхідно оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо по ходу занять фізичними вправами. Цьому сприяють спеціальні методи та прийоми активізації розумових операції, пов'язаних з осмисленням рухових завдань, аналізом і корекціями при їх виконанні (методи наочного і логічного виділення «опорних точок», моделювання параметрів рухів на макетах за допомогою технічних засобів, прийоми взаємного навчання, ігровий і змагальний методи та ін.) Об'єднуючу ж основу приватних шляхів активізації розумових операцій повинна скласти система завдань евристичного характеру, які поступово ускладнюються, тобто завдань, пов'язаних хоча б з елементами пошуку нового та самостійними творчими проявами [15].

Завдання такого типу доцільно вводити вже на ранніх вікових етапах фізичного виховання. Спочатку вони будуть, природно, порівняно елементарні, так звані завдання з частковим пошуком (наприклад, самостійно дещо видозмінити освоєний спосіб стрибка, успішно виконати освоєну дію в незвичайних умовах, знайти нестандартний прийом обведення суперника

в рухливій грі з м'ячем, скласти з розучених рухів нову комбінацію, самостійно розробити за заданими правилами новий комплекс вправ ранкової зарядки). Надалі, у міру оволодіння відповідними знаннями та вміннями, стають доступними і завдання щодо вишукування нових форм спортивної техніки та тактики, оптимізації методів тренування і т.п. [11].

Заняття фізичними вправами створюють сприятливі умови і для *естетичного виховання*. У процесі занять формується гарна постава, здійснюється гармонійний розвиток форм статури, виховується розуміння простоти та витонченості рухів. Все це допомагає вихованню естетичних почуттів, смаків, уявлень, сприяє прояву позитивних емоцій, життєрадісності, оптимізму.

Естетичне виховання включає в себе всі сторони духовного життя особистості, яка формується, дозволяє також правильно розуміти та оцінювати прекрасне, прагне до нього. Людина з розвиненим естетичним смаком, як правило, прагне створювати естетичні цінності, здійснюючи естетичну діяльність, яка в різних формах широко представлена у фізичній культурі та спорті [9].

Естетичне виховання покликане формувати у людей естетичні потреби. При цьому важливо не тільки сформувати здатності насолоджуватися, розуміти красу в її різноманітних проявах, але й головним чином виховати здатність втілити її в реальних діях і вчинках. Заняття фізичною культурою представляють широкі можливості для цього.

Предметом вивчення естетики фізичної культури можуть бути естетичний зміст та естетичні цінності; закони свідомості, що відображають фізичну культуру з естетичної точки зору; форми естетичної діяльності учнів у галузі фізичної культури та спорту [3].

В аспекті зв'язків фізичного виховання з естетичним вихованням основні завдання полягають в тому, щоб: виховувати здатність чуйно сприймати, глибоко відчувати та правильно оцінювати красу в сфері фізичної культури та спорту; формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості; формувати естетику поведінки та між людських відносин в фізкультурній діяльності; виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримиренність до потворного в будь-яких його проявах [6].

Основний шлях естетичного виховання в процесі фізичного виховання проходить через формування творчого ставлення до фізкультурної, спортивної діяльності, розвиток естетично осмисленої потреби у фізичному вдосконаленні, досягнення все більш високих результатів в реалізації цієї потреби.

У заняттях фізичними вправами у багатьох випадках самим природним чином можуть бути використані такі спеціальні чинники естетичного виховання, як хореографія, музика, спів. Гармонійний зв'язок рухів і музики є джерелом естетичного задоволення і відіграє певну роль у формуванні рухів [12].

Важливий вплив на естетичні уявлення та почуття учнів, котрі займаються фізичними вправами, надають умови середовища, в яких проходять

заняття. Точніше кажучи, цінність в цьому відношенні представляють естетичні властивості природного середовища, естетично витримані форми фізкультурно-спортивних споруд, їх обладнання, художнє оформлення, гігієнічні умови, а також відповідність вимогам прикладної естетики спорядження, костюм і т.д. Фізкультурна діяльність незрівнянно частіше, ніж багато інших форм життєдіяльності людини, виводить його на лоно природи, дозволяючи повною мірою відчути її оздоровлюючі властивості та невідому красу. Все це надає вчителю фізичної культури найсприятливіші можливості для використання факторів середовища з метою естетичного виховання [4].

Фізичне виховання має величезний потенціал в естетичному вихованні. Воно впливає і на форму статури, і на сприйняття навколишньої дійсності, на естетичний смак. Об'єктом даних форм естетичної діяльності є людина. Красива статура передбачає стрункість, підтягнутість, пропорційність, гармонійність тіла людини. Для досягнення такого гармонійного фізичного розвитку необхідно застосування найрізноманітніших фізичних вправ, що дозволяють розвивати не тільки м'язову силу, але також і спритність, витривалість, швидкість та інші фізичні якості людини [10].

Відоме визначення *волі* як «діяльної сторони розуму та морального почуття, що управляє рухами» вказує на її нерозривний зв'язок з фізичними, інтелектуальними і моральними началами поведінки, а разом з тим підкреслює, що воля сама є внутрішнім джерелом і регулятором активності людини.

Основні завдання, які стосуються виховання волі в процесі фізичного виховання, полягають у тому, щоб забезпечити: формування мотиваційних, інтелектуальних і моральних основ вольових проявів стосовно до вимог фізкультурної та спортивної діяльності; різнобічний розвиток вольових якостей і формування на цій основі рис характеру, які виявлялися б не тільки в умовах фізичного виховання, а й в різноманітних ситуаціях життєвої практики [13].

Фактично багато з того, що розуміється під «фізичним вихованням» представляє собою і виховання волі. В процесі навчання рухам, виховання фізичних здібностей і особливо в процесі спортивного вдосконалення обов'язково приводяться в дію, виявляються та розвиваються вольові якості особистості. Без цього неможлива реалізація жодного завдання на шляху фізичного вдосконалення учнів [5].

Специфічним фактором виховання вольових якостей є подолання труднощів, пов'язаних з мобілізацією волі. Те, що воля виховується через подолання труднощів, в боротьбі з ними, давно вже стало аксіомою. Однак вона справедлива лише за певних умов: якщо труднощі долаються систематично; якщо вони не залишаються незмінними, а зростають; якщо міра зростання труднощів не виключає можливості подолання їх. Того ж вимагають і закономірності фізичного виховання, які відображені в принципах систематичності, безперервності та поступового збільшення навантажень. Це означає, що логіка процесу фізичного виховання та логіка виховання волі збігаються. Однак по ходу реалізації завдань фізичного виховання створюється аж ніяк не все, що необхідно для виховання волі. Тому доцільно поєднувати дві

основні методичні лінії виховання волі в процесі фізичного виховання, одна з яких має своєю основою регулярну мобілізацію на безумовне виконання завдань і установок, що впливають із занять з фізичного виховання, інша – системне використання спеціальних, мобілізуючих волю завдань [14].

Застосовуючи всі ці прийоми, вчителю необхідно вдумливо нормувати додаткові труднощі, пов'язані з реалізацією введення завдань і установок, завчасно і ретельно готувати до їх виконання, дотримуватися загальних принципів і правил методики виховання. Направляючи формування вольових рис характеру у своїх вихованців, вчитель повинен разом з тим поступово переводити процес виховання на рівень самовиховання.

Як і виховання, *самовиховання* – процес багатогранний. Він включає в себе самовизначення і самоспонування, самоосвіту і самопізнання, самопереконавання і самопривчання, самоподолання і самоконтроль, а так само саморегуляцію [9].

Самовиховання у фізичному вихованні по-справжньому починається тоді, коли сформована осмислена потреба фізичного вдосконалення, яка втілюється в самостійних діях, спрямованих на досягнення відповідних результатів. Пробудження і послідовний розвиток такої потреби – одна з важливих завдань фахівця фізичного виховання, яку необхідно вирішувати з перших етапів залучення вихованців до фізкультурної діяльності на основі формування у них змістовних мотивів занять, повідомлення знань, необхідних для самостійного використання засобів фізичного виховання, розвитку активності, ініціативності та самостійності.

Звичайно, форми та ступінь такої участі залежать, в першу чергу, від вікових особливостей вихованців і рівня їх підготовленості. Але в будь-якому випадку було б великою педагогічною помилкою ставитися до них лише як до слухняних виконавців завдань. Вчитель обов'язково повинен формувати у них усвідомлену внутрішню установку до дії, зовнішнє спонування переводити в самоспонування, а мобілізацію – в самообілізацію [11].

До основних шляхів і форм самовиховання, включеним в процес фізичного виховання або безпосередньо пов'язаним з ним, відносяться наступні:

- самоосвіта і самопізнання – специфічним змістом яких є самостійне поповнення знань про закономірності будови, функціонування і розвитку організму, принципи, засоби й методи фізичного виховання, умови їх застосування, а також пізнання своїх власних рухових можливостей, способів їх використання та збільшення в інтересах самовдосконалення і т.д.;

- самопривчання до обов'язкової реалізації завдань, що впливають з програми фізичного виховання, заданим режимом фізкультурної діяльності та пов'язаного з нею загального режиму життя;

- самообілізація та саморегуляція в специфічних ситуаціях фізкультурної та спортивної діяльності, які включають багато способів самоспонування;

– самоконтроль за поведінкою, за результатами фізкультурної та спортивної діяльності та своїм загальним станом [7].

Самовиховання в будь-яких його розділах невірно розглядати як повністю автономний процес. Спрямовуюча роль в ньому, як і взагалі в вихованні, належить педагогу, хоча форми педагогічного керівництва самовихованням мають і свою специфіку. Вони, природно, змінюються в залежності від стадії виховного процесу, у міру становлення і дозрівання особистості, а, отже, змінюється і ступінь участі педагога.

Виходячи з усього вищевикладеного, можна сказати, що фізичне виховання об'єктивно впливає не тільки на фізичне, а й на духовний розвиток учнів. Засоби і методи фізичного виховання, закономірності навчання рухам і виховання фізичних здібностей дозволяють ефективно вирішувати ряд завдань, що відносяться до змісту морального, вольового, естетичного та інтелектуального виховання [4].

Література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 224 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 264 с.
3. Гогунев К. Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Спартак, 2000. – 280 с.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 136 с.
5. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Народная освіта, 2009. – 88 с.
6. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
7. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 2008. – 223 с.
8. Колисниченко Ж. А. Взаимосвязь физического воспитания с другими направлениями воспитательного воздействия / Ж. А. Колисниченко // Инновационные методы преподавания в экспериментальном учебно-научном комплексе : (науч.-метод. сб.). – Нар. укр. акад., специализир. экон.-правовая шк. – Харьков, 2016. – № 4: – С. 39–50.
9. Кузнецова З. И. Когда и чему? Критические периоды развития двигательных качеств / З. И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 2003. – № 1. – С. 7–9.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
11. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. – М.: Физическая культура, 2006. – 112 с.
12. Озеров В. П. Формирование психомоторных способностей у школьников. – Кишинев: Лумина, 2005. – 109 с.
13. Семенов Д. А. Двигательные качества человека и методика их развития и проверки // Физическая культура. – 2006. – № 11. – С. 28.
14. Травин Ю. Г. О развитии двигательных качеств у школьников / Ю. Г. Травин // Физическая культура в школе. – 2003. – № 4. – С. 9–15.
15. Фарфель В. С. Двигательные способности школьников / В. С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 27–30.

II. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

2.1. Наступність змісту предмета «Фізичне виховання»

Пошук нових концептуальних ідей і підходів у фізичному вихованні йде вже багато років. Система фізичного виховання, яка діє з радянських часів в закладах освіти, зазнавала певних змін, спрямованих на її подальше вдосконалення. Аналіз змін, які пропонувалися, показує, що теоретично обґрунтовані пропозиції авторів не завжди здійснювались на практиці з тих чи інших причин [2,7]. Зараз такі зміни особливо необхідні та можливі в зв'язку з виникненням і подальшим поширенням системи безперервної освіти, яка реально може забезпечити наступність у фізичному вихованні.

Наступність у фізичному вихованні є послідовність у взаємозв'язку з попередніми етапами – адаптації, становлення, самовизначення, розвитку фізичних якостей особистості в ситуації переходу з одного ступеня фізичного виховання на іншу. Очевидно, що результати фізичного виховання на попередній ступені освіти – це основа для формування фізичної культури на наступному рівні.

Можна виділити такі *етапи* формування фізичної культури особистості:

Таблиця 2.1.1

Етапи формування фізичної культури

№ п/п	Етап	Вік, років	Завдання етапу
I	Початкового практичного залучення до фізичної культури	до 6	Загальний фізичний розвиток дитини за допомогою рухливих ігор
II	Початкового формування фізичної культури особистості	6–10	Формування різноманітних умінь та навичок, здібностей та якостей за допомогою фізичних вправ та ігор
III	Базового формування фізичної культури особистості	11–16	Удосконалення психомоторних здібностей (розвиток м'язової сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових та координаційних здібностей) з орієнтацією на вибір «свого» виду занять
IV	Поглибленого формування фізичної культури особистості	17–19	Формування «понятійного» апарату. Удосконалення в обраному виді занять, формування спеціальних умінь та навичок, свідомого використання фізичних занять для покращення стану свого здоров'я
V	Творчого формування фізичної культури особистості	17–22	Розвиток творчості та творчих здібностей при виконанні вправ, виховання вміння самостійно планувати свою рухову діяльність

Реальне забезпечення наступності утруднено в зв'язку з наявністю ряду *протиріч* в навчальних процесах в школі та ЗВО, а саме [1,3]:

1. Відсутність змістовних зв'язків між дисциплінами «Фізична культура» у середній школі та «Фізичне виховання» у ЗВО;

2. Відсутність взаємозв'язку між інтересом учнів до фізичного вдосконалення та існуючою практикою проведення занять;

3. Незадовільна мотивація до занять, що закладається на ранніх етапах, та, як наслідок, перед більш пізніми етапами навчання.

4. У навчальному закладі не завжди має місце розуміння необхідності гармонійного розвитку як духовних, так і фізичних якостей особистості учнів та студентів.

Здійснення наступності на практиці передбачає реалізацію ідей органічної єдності навчально-тренувального та виховного процесів, розвиток відповідної позиції особистості. На підставі багатьох теоретико-методологічних досліджень впливає висновок, що вихід із ситуації, що склалася в організації фізичного виховання учнів і студентів, може бути забезпечений лише на основі єдиної обґрунтованої концепції педагогічного управління фізичним потенціалом особистості [4]. Така концепція повинна передбачати гуманізацію і демократизацію навчального процесу, компетентнісний і особистісний підхід, а також цілісність навчальних програм.

Можна відзначити наступні основні компоненти, які негативно впливають на розвиток шкільного фізичного виховання [5]:

1. Недостатня кількість уроків фізичної культури. Два – три уроки на тиждень по 40–45 хвилин не формують у школярів звички систематично займатися фізичними вправами та спортом. Особливо негативно впливає на організм учня проведення здвоєних уроків один раз у тиждень. Таким чином, вже в самій шкільній програмі закладена несистематичність занять. При чому, збільшення кількості уроків з фізичної культури ефективно лише у початковій школі. Потім необхідно орієнтуватися на заняття в спортивних секціях, розширювати спортивно-масову роботу та організовувати змагання в позаурочний час.

2. Низький рівень матеріально-технічної бази деяких шкіл, що не дозволяє забезпечити різноманітність занять.

3. Переважна більшість розумових занять (комп'ютери, іноземні мови та ін.), що призводить до виникнення гіподинамії та погіршенню здоров'я школярів. Рівень здоров'я школярів до кінця навчання погіршується в 4–5 разів.

4. Постійно ускладнюючи шкільні навчальні програми, педагоги часто забувають про фізичні та психічні характеристики дитини. Тому найчастіше обсяги навантажень на уроках фізичної культури виявляються непосильними для учнів, які мають низький рівень фізичної підготовленості. Це знижує інтерес до занять і бажання відвідувати уроки. Як наслідок, формується відповідне ставлення до занять та під час вступу до ЗВО.

5. Перехід школяра в ранг студента супроводжується новими умовами навчання та новими вимогами до фізичної підготовки. Однак ослаблений стан

організму, фізкультурна безграмотність призводять до небажання і неможливості засвоєння програми з фізичного виховання у ЗВО. У зв'язку з цим кількість студентів з відхиленнями здоров'я до моменту закінчення ЗВО збільшується вдвічі.

Очевидно, що результати фізичного виховання на попередній ступені освіти – це основа для формування фізичної культури на наступному рівні. Відзначається, що моделі наступності в фізичному вихованні підрозділяються на біохімічні та дидактичні [8]. До перших відносяться моделі наступності видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психічної) та засобів фізичного виховання; до других – моделі наступності умов, контролю, освітніх та виховних завдань.

Важливою умовою для забезпечення наступності є «спортизація» фізичного виховання на етапі шкільної освіти [6,13]. Умовами реалізації цього є: орієнтація третього уроку фізкультури на певний вид спорту, що забезпечить мотиваційний та тренувальний ефект; об'єднання урочної та позаурочної роботи на основі єдиних принципів та змісту занять; диференціювання фізичного навантаження з урахуванням особистісно-психічних та фізіологічних особливостей учнів; розширення форм і підвищення ефективності позаурочної роботи.

Є і певні педагогічні умови формування наступності: цілісність навчання та виховання в умовах здоров'я зберігаючого середовища, в якому переважають результати виховання, освіти та розвитку особистості, реалізація технологій особистісно-орієнтованого формування фізичної культури школярів та студентів [14,15]. При цьому педагогічний процес повинен бути спрямований не тільки на передачу певної фізкультурно-оздоровчої інформації, але й на формування самоорганізації, мотивації та самореалізації ЗСЖ.

Багаторічний досвід роботи викладачів інтегрованої кафедри фізичного виховання та спорту привів до розуміння того, що з метою вирішення зазначених вище проблем необхідно внести певні зміни в традиційну систему фізичного виховання, маючи на меті досягти істотних змін в світогляді учнів та студентів щодо фізичної культури та спорту, сформувати у них потребу в регулярних заняттях [10].

До досягнень в організації навчального процесу можна віднести наступні *позитивні моменти* запропонованої та сформованої в академії системи фізичного виховання [9,11,12]:

– Навчальний процес фізичного виховання починається від дошкільного віку і охоплює весь період навчання в середній школі та університеті. Протягом такого тривалого часу спілкування з дитиною у викладачів виникає реальна можливість вивчити особистість дитини і сформувати у неї стійку мотивацію для занять фізичною культурою і спортом.

– Процес навчання на всіх етапах спрямований не на запам'ятовування великого обсягу знань з фізичної культури, а на засвоєння основних правил активного та здорового способу життя, а також умінь його підтримувати засобами фізичної культури та спорту.

– Формування у дітей умінь та навичок самостійного проведення окремих частин занять, починаючи з молодшого шкільного віку. Постійний розвиток цих умінь та навичок протягом усього періоду навчання дозволяє навчити дитину самостійно займатися фізичними вправами, вміти правильно підбирати вид фізкультурно-оздоровчої діяльності та індивідуальні фізичні навантаження.

– Навчальний процес в університеті сприяє максимальній самореалізації особистості та зорієнтований на індивідуальні схильності кожного студента, він спрямований на формування фізкультурно-вихованої особистості, що передбачає включення людини в фізкультурну діяльність через самостійний вибір системи занять.

– Перехід від системи управління до системи самоврядування фізкультурної діяльністю, тобто, надання студентам «права на помилку» в процесі вибору виду індивідуальних занять та визначення серед них найбільш відповідного для себе.

– Перехід викладача та студента до технології педагогічного співробітництва, коли в ході спілкування відбувається співвіднесення ціннісних орієнтацій, знань та досвіду педагога та студента, зміна світогляду студента щодо фізичної культури.

– Система занять має індивідуальний характер та спрямована на свідоме використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я, рекреації та підвищення працездатності.

– Підвищення вимог до викладачів, а саме розвиток у них почуття нового в роботі, педагогічного такту, знань в області свого предмета, вміння розвивати мислення, волю та емоції учнів, формувати моральні, гуманістичні відносини, розвивати в учнях навички самостійного набуття знань з фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами.

Таким чином, у системі безперервної освіти все ланки повинні бути орієнтовані на формування фізичної культури учнів, сприяти її всебічному особистісному розвитку. Аналіз наукової літератури показує, що проблема наступності фізичного виховання на стику «школа – ЗВО» потребує подальших дослідженнях.

Також виникає необхідність розробки таких методик проведення занять як у школі, так і в ЗВО, які могли б підвищити не тільки фізичні та функціональні можливості організму, але й мали б оздоровчу спрямованість. Такі методики повинні передбачати індивідуальний підхід, емоційне проведення занять, інноваційні форми проведення занять, що викликають підвищений інтерес. Такими видами занять можуть стати, наприклад, аеробіка, степ-аеробіка, фітнес, кросфіт, заняття з фітболами, атлетична гімнастика, настільний теніс, бадмінтон, командні види спорту та ін.

При цьому кафедри фізичного виховання та спорту повинні виступати ініціаторами та організаторами цілеспрямованої роботи щодо забезпечення наступності процесу фізичного виховання. І навчальні заклади з безперервною системою освіти мають для цього всі можливості. Безперервна освіта створює

сприятливі умови для формування системи ціннісного орієнтування особистості на здоровий спосіб життя, а фізичне виховання забезпечує мотиваційну, інформаційну та функціональну готовність до нього.

Література

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 47–54. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26100593>
2. Вісковатова Т. Фізична культура та психічне здоров'я / Т. Вісковатова // Молода спортивна наука України. – Львів: Вид. дім «Панорама», 2002. – Т. 2, вип. 6. – С.272 – 274.
3. Вовк В. М. Адаптация и ее взаимоотношение с преемственностью физического воспитания средней и высшей школы / В. М. Вовк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. – № 2. – С. 50–54.
4. Вовк В. М. Активная жизнедеятельность – основной фактор в обеспечении процесса физического воспитания школьников и студентов / В. М. Вовк // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 8–12.
5. Вовк В. М. Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента / В. М. Вовк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2011. – № 2. – С. 19–22.
6. Володкович С. Л. Преемственность в физическом воспитании и в формировании ценностного отношения к здоровью в средней и высшей школе / С. Л. Володкович, Е. Н. Ярчак, Л. М. Ярчак // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2. – № 2. – С. 23–26. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28401769>
7. Драчук А. Пріоритетні напрями фізичної підготованості студентської молоді / А. Драчук, І. Дуб, М. Галайдюк // Молода спортивна наука України. – Львів: Вид. дім «Панорама», 2002. – Т. 1, вип. 6. – С. 225–229.
8. Коблев Я. К. Биомеханические и дидактические аспекты преемственности в физическом воспитании / Я. К. Коблев, А. М. Доронин, Д. А. Романов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2(84). – С. 73–77. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17350367>
9. Красуля М. А. Обеспечение преемственности физического воспитания на стыке «школа – вуз» / Красуля М. А. // Зб. наук. публ. «Велес» : III Міжнар. наук. конф. «Весняні наукові читання», (м. Київ, 28 квіт. 2017 р.). – Київ, 2017. – Ч. 1. – С. 115–123.
10. Красуля М. О. Програма з фізичного виховання протягом життя / М. О. Красуля, А. В. Красуля // Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-методичної конференції, 13 березня 2014 р. – Харків : ХНАДУ, 2014. – С. 113–115.
11. Красуля М. А. Реформирование системы физического воспитания в условиях непрерывного образования / М. А. Красуля // Наук. зап. Міжнар. гуманітар. ун-ту : наук. вид. : ст. учасників Другої міжнар. міждисциплін. конф. «Чорноморські наукові студії», 13 трав. 2016. – Одеса, 2016. – Вип. 25. – С. 160–163.
12. Красуля М. А. Формирование преемственности в физическом воспитании / М. А. Красуля // Университетско-школьные кластеры: мировой опыт и перспективы его адаптации в Украине : материалы XVIII ежегод. Междунар. науч.-практ. конф., Харьков, 14 февр. 2020 г. / М-во образования и науки Украины, Ин-т высшего образования НАПН Украины, Харьк. гуманитар. ун-т «Нар. укр. акад.» [и др. ; редкол.: Е. В. Астахова (глав. ред.) и др.]. – Харьков : Изд-во НУА, 2020. – С. 108–112.
13. Лубышева Л. И. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания / Л. И. Лубышева, Е. А. Черепов // Человек, спорт, медицина. –

2016. – Т. 16. – № 2. – С. 52–61. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32548994>

14. Мунтян В. С. Преемственность как условие непрерывности процесса физического воспитания / В. С. Мунтян, А. А. Черновол // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 101–104.

15. Приймак А. Ю. Педагогические условия формирования преемственности в физическом воспитании учащейся молодежи как фактор развития ценностей здоровья и здорового образа жизни / А. Ю. Приймак, В. Н. Пристинский // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека (материалы IV Международной научно-практической конференции, г. Череповец). – 2016. – С. 29–33. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://elibrary.ru/download/elibrary_26432040_50651833.pdf

2.2. Наступність змісту предмета «Фізична культура»

Головною тенденцією розвитку освіти в глобальному масштабі є створення умов для самовдосконалення особистості протягом усього життя. Для цього необхідно забезпечити наступність і поступальність розвитку всіх освітніх ступенів, в тому числі і в фізичному вихованні [9,11].

Здоров'я і фізична підготовленість дітей – найважливіші складові здорового потенціалу нації. Потреба в русі, підвищена рухова активність є найбільш важливими біологічними особливостями дитячого організму. Обмежена м'язова діяльність не тільки затримує розвиток організму, погіршує здоров'я, але і призводить до того, що нерідко на наступних вікових етапах учні важко освоюють або не можуть опанувати ті чи інші життєво необхідні рухові навички.

Розглядаючи фізичне виховання як один з видів виховання, визначає його як освітньо-виховний процес, який характеризується всіма властивими педагогічному процесу загальними ознаками (провідна роль педагога-фахівця, спрямованість діяльності вихователя та вихованця на реалізацію завдань освітньо-виховного характеру, побудова системи занять відповідно до дидактичних та інших загально педагогічних принципів і т.д.). Тому основними категоріями фізичного виховання як педагогічного процесу є виховання, освіта, навчання та розвиток.

Для вирішення спільних педагогічних завдань предмет «Фізична культура» повинен підкорятися основним законам побудови навчального предмета, як-то: математика, російська мова, біологія і т.д. Основне завдання предмета в цьому випадку – формування знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури та спорту, тобто, потрібно вирішувати завдання теоретичної (освітньої) підготовки учнів. Однак, одночасно цей предмет виступає і як тренувальний процес, в рамках якого повинні вирішуватися специфічні завдання фізичного виховання.

Разом з тим, при освоєнні навчальних програм з фізичного виховання на будь-якому етапі процесу освіти необхідно усвідомити, яке значення мають поняття «цілісність», «безперервність» і «спадкоємність» для фізичної культури.

Цілісність процесу навчання забезпечується, насамперед, організаційною наступністю видів діяльності учнів, яка поступово ускладнюється. Ця цілісність повинна бути на всіх етапах навчання: на перехідних ступенях перед шкільний клас – перший клас, молодша школа – середня школа, середня школа – старша школа, випускний клас – перший курс університету.

Безперервність процесу фізичного виховання виражається в тому, що освоєння системи знань, рухових умінь і навичок проходить через все життя людини і передбачає певну спадкоємність у використанні педагогічних засобів і методів в процесі навчання.

Під *наступністю* в педагогічному процесі розуміється такий зв'язок старого з новим і нового зі старим, коли, виникаючи в умовах зв'язку з цим діалектичні протиріччя, вирішуються шляхом організованої взаємодії відповідних компонентів даної системи.

Наступність у навчанні полягає у встановленні необхідного зв'язку та правильного співвідношення між частинами навчального предмету. Однією з умов в подоланні розриву між різними ступенями освіти є відповідність застосованих методів віковим особливостям учнів, а науковою основою для її вирішення виступає принцип доступності. Послідовне здійснення наступності надає навчанню перспективний характер, при якому окремі теми розглядаються в такому взаємозв'язку, який дозволяє організувати перехід від одного уроку до наступного (тобто, в системі уроків), від одного року навчання до іншого. Таким чином, забезпечується послідовність і системність в розміщенні навчального матеріалу, зв'язок і узгодження ступенів навчально-виховного процесу не тільки з опорою на попередні, але і з орієнтуванням на наступні етапи.

Таким чином, підвищення ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я, формуванні основ фізичної та духовної культури особистості вимагає якісно нового підходу до вирішення завдань, активно і довгостроково реалізованих в ЗСЖ, висуваючи на перший план комплексний підхід до використання всього різноманіття форм фізичного виховання та створення необхідних умов для їх реалізації.

Якісне вирішення завдань фізичного виховання школярів при формуванні цілей, завдань, змісту і критеріїв ефективності предмета «Фізична культура» неможливо без постійного пошуку ефективних засобів і методів педагогічного впливу, пошуку нових форм організації цього процесу і рухової активності учнів. Однак в розумінні ролі спадкоємності в організації навчального процесу в загальноосвітніх школах єдиного підходу немає.

Ряд дослідників розглядають наступність у системі неперервної фізкультурної освіти як перспективний зв'язок завдань і відповідного їм змісту навчання, технологій, спрямованих на розвиток фізичних якостей та формування знань, умінь і навичок в спеціально організованому педагогічному процесі [4].

В рамках середньої освіти будь-які перехідні періоди мають специфічні проблеми, які потребують особливої уваги педагога. Не став винятком і перехід учнів з 4 в 5 клас.

Змінені умови навчання представляють інші вимоги і до інтелектуального і особистісного розвитку, до ступеня сформованості у них певних навчальних знань, умінь, навичок, здатність до саморегулювання [5].

Так як рівень розвитку учнів далеко не однаковий, у одних він відповідає умовам успішності їх подальшого навчання, у інших ледь досягає допустимої межі. Тому перехідний період з 4 до 5 класу може супроводжуватися різного роду труднощами, що виникають не тільки у школярів, а й у їх педагогів. Для попередження негативних явищ необхідно залучення шкільного психолога, який допоможе виявити потенційні «групи ризику», тобто дітей, чиє подальше навчання та виховання пов'язані з існуючими труднощами. Важливим аспектом діяльності шкільного психолога з дітьми є забезпечення оптимальних умов переходу в середню школу для всіх учнів, максимальний розвиток на новому етапі навчання позитивних змін, які виникають на межі переходу з 4 в 5 клас [2,3].

При переході в середню школу необхідно враховувати наступні напрямки – раціональний режим дня, навчання і відпочинку, заснований на індивідуальних біоритмічних особливостях; оптимальна і систематична фізична активність; ефективне науково-обґрунтоване загартовування, нормальне харчування відповідно до концепцією адекватного харчування, навчання заходам з попередження вуличного і побутового травматизму та правилам особистої гігієни.

В даний час уроки фізичної культури проводяться за новою інтегрованою програмою. Вона спрямована на реалізацію принципу варіативності в навчальному процесі. Програма передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових особливостей учнів, підвищення інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності та зокрема до уроку. Розвиток навчально-пізнавальної діяльності та активності дітей на уроці визначається змістом навчання і досягається рішенням освітніх, виховних та оздоровчих завдань [1,10].

В інтегрованій програмі з фізичного виховання основна увага приділяється наступному:

- наступності завдань фізичного виховання учнів СЕПШ (з 1 по 11 клас) та студентів ХГУ «НУА» між собою та всередині кожного ступеня освіти;

- наступності змісту навчального предмета «Фізична культура» для школярів при підвищеному обсязі рухової активності та розширенні засобів зберігання здоров'я;

- спадкоємність критеріїв ефективності за основними компонентами: фізичний розвиток, фізична підготовленість та здоров'я зберігаючи чинники;

- залежність підвищення загальної успішності учнів при наступності завдань, змісту і критеріїв ефективності предмета «Фізична культура».

Освітні завдання полягають в навчанні дітей виконувати фізичні вправи; удосконалювати вивчені вправи та вміти застосовувати ці вправи в різній обстановці. Послідовне виконання освітніх завдань призводить до систематичного вивчення всього навчального матеріалу.

Виконання освітніх завдань зазвичай поєднується з рішенням виховних та оздоровчих завдань при переході з 4 в 5 клас. На уроках фізичної культури виховується: увага, дисциплінованість, акуратність, а також почуття дружби, товариства, цілеспрямованості, самостійності [6].

Оздоровчі завдання, як і виховні, вирішуються на кожному уроці. Правильна побудова та проведення уроків фізичної культури, заняття в спортивній формі, проведення уроків на відкритому повітрі, все це створює сприятливі умови для вирішення оздоровчих завдань.

Таким чином, навчально-виховний процес при переході з 4 в 5 клас спрямований на формування ЗСЖ учнів та раціональне використання знань і вмінь отриманих в процесі навчання.

В цілому проблема наступності в педагогічному процесі залишається все ще недостатньо дослідженою, а в практиці роботи багатьох шкіл цьому не приділяється належної уваги. Однак принцип спадкоємності більш раціонально може бути використаний тоді, коли всі структурні ланки об'єднані в один навчальний заклад, як в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія» (ХГУ «НУА»), де існують структурні підрозділи: Дитяча школа раннього розвитку (ДШРР), Спеціалізована економіко-правова школа (СЕПШ) і ХГУ «НУА», які об'єднані в один навчальний заклад і діють на підставі інтегрованих програм навчання та виховання, або ж мають однаковий напрямок в навчанні [8]. Саме це зумовлює перехід до системи безперервної освіти, де відбувається не механічне поєднання різних освітніх структур, а дотримуються певні вимоги:

- забезпечення послідовності змісту навчально-виховної діяльності на всіх ступенях системи освіти;
- формування в учнів потреби та здатності до самоосвіти;
- створення інтегрованих навчальних планів і програм;
- забезпечення індивідуалізації навчання і всебічного інноваційного підходу до навчально-виховного процесу.

Виходячи з вище викладеного, можна сказати, що аналіз науково-методичної літератури, що висвітлює питання наступності у фізичному вихованні, дозволив зробити висновок, що досліджувана проблема має ряд недоробок, хоча тенденції до її розвитку, безсумнівно, існують. Дотримання безперервності та цілісності в освітньому процесі при переході учнів з одного ступеня навчання на іншу слід вирішувати, приділяючи особливу увагу наступності. Такий підхід дозволить оптимізувати процес адаптації на всіх етапах навчання.

Вікові зміни учнів, рівень їх розвитку та збереження здоров'я є основою для конструювання змісту предмета «Фізична культура» при наявності в його структурі компонентів навчальної, виховної, розвиваючої та оздоровчої

спрямованості, які дозволяють забезпечити безперервність у фізичному вихованні, спадкоємність і поетапність формування фізкультурних знань, формування стійкої мотивації до рухової діяльності. Розробка структурної та змістовної організації процесу фізичного виховання на основі наступності завдань, змісту і критеріїв ефективності предмета «Фізична культура» дозволяє вирішити основне завдання, спрямовану на розвиток гармонійно розвиненої особистості, сформувані в учнів потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, прищепити любов до фізкультурно-спортивної діяльності, ведення ЗСЖ [7].

Досвід СЕПШ показує, що здійснити наступність в системі безперервної освіти легше, ніж в традиційних школах та ЗВО. Це пояснюється тим, що навчальні заклади, які об'єднують в собі структурні підрозділи «школа – ЗВО», мають інтегровані кафедри, загальні програми та спільну матеріально-технічну базу, а також в змозі забезпечити організацію секційної форми занять як зі студентами, так і школярами, формувати оптимальні за кількісним складом навчальні групи з урахуванням індивідуальних особливостей учнів і студентів.

Література

1. Авторська інтегрована програма неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'я формуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія». – Х. : Вид-во НУА, Вид. 2. – 2018. – 128 с.
2. Аксенова М. Преемственность – залог успеха ребенка / Марина Аксенова // Учитель. газ. – 2010. – № 17. [Электронный ресурс]. – Интегрум: база данных «INFOLine».
3. Бабаева Ю. Преемственность – залог успеха / Юлия Бабаева // Учитель. газ. – 2006. – № 47. – [Электронный ресурс]. – Интегрум: база данных «INFOLine».
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
5. Божко О. И. Образование как единый развивающий мир / О. И. Божко, С. А. Игнатъева // Вчені зап. Харк. гуманіт. ін-ту «Нар. укр. акад.». – 2002. – Т. 8. – С. 60–64.
6. Виноградов В. Преемственность – интегративный компонент / В. Виноградов, Л. Абаляшина // Дошк. воспитание. – 2003. – № 5. – С. 46–48.
7. Колисниченко Ж. А. Организация физического воспитания учащихся с учетом их возрастных особенностей в системе непрерывного образования / Ж. А. Колисниченко // Пробл. Освіти. – 2015. – Вип. 80, ч. 2. – С. 134–139.
8. Колисниченко Ж. А. Преемственность содержания предмета «Физическая культура» в системе непрерывного образования / Ж. А. Колисниченко // Преемственность в начальной и средней школе : метод. пособие / Нар. укр. акад. ; [редкол.: В. В. Ильченко и др.]. – Харьков, 2014. – С. 35–42.
9. Непрерывное образование в контексте образовательных реформ в Украине монография / [авт. кол.: В. И. Астахова, Е. Г. Михайлева, Е. В. Астахова и др.]; под общ.ред. В. И. Астаховой – Х. : Изд-во НУА, 2006. – 300 с.
10. Николаева С. В. Особенности переходного периода в процессе физического воспитания / С. В. Николаева // Преемственность в начальной и средней школе : метод. пособие / Нар. укр. акад. ; [редкол.: В. В. Ильченко и др.]. – Харьков, 2014. – С. 49–54.
11. Просвиркин В. Преемственность в обучении – условие преодоления неуспешности [Электронный ресурс] / Владимир Просвиркин // Учитель. газ. – 2010. – № 33. – Электрон. версия печ. публикации. – (Интегрум: база данных «INFOLine»).

2.3. Основні принципи організації занять в умовах безперервної освіти

З 1991 року система безперервної освіти апробується на експериментальній площадці, що існує на базі Народної української академії, яка об'єднує дитячу школу раннього розвитку (ДШРР), спеціалізовану економіко-правову школу (СЕРПШ) та Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія» (ХГУ «НУА»). За цей період традиційна система фізичного виховання поступово змінювалася, переслідуючи ціль досягти суттєвих змін у світогляді учнів та студентів відносно фізичної культури та спорту, сформуванню в них потребу в регулярних заняттях фізичною культурою та спортом, сприяти формуванню всебічно розвинутої особистості, а також домогтися наступності у процесі фізичного виховання [1].

При цьому соціально важливими результатами фізичного виховання стають не тільки фізичний розвиток та фізична підготовленість учнів та студентів, але й набуття знань, вмінь та навичок, необхідних для їх фізичного самовиховання. Не менш важливими результатами є створення умов для всебічного розвитку особистості, її фізичне та духовне оздоровлення, фізична реабілітація та рекреація, культурна організація вільного часу.

Вирішення всіх вище зазначених питань було б неможливим без створення інтегрованої кафедри фізичного виховання, яка об'єднала як вчителів фізичної культури СЕРПШ, так і викладачів фізичного виховання ХГУ «НУА», дала можливість з'єднати процес фізичного виховання в єдине ціле на усіх щаблях освітнього процесу – від дітей дошкільного віку до студентів університету.

Об'єднати в одному навчально-науковому підрозділі і викладачів вищої школи, і вчителів виявилось вкрай складною справою – різні методики, різні підходи до процесу навчання, до науково-методичної та науково-дослідної роботи, різні психологічні установки та навіть просто різне сприйняття функціональних обов'язків та завдань.

Знадобилися певні зусилля, щоб подолати опір та скепсис, домогтися розробки інтегрованих програм фізичного виховання, об'єднати інтереси і зусилля всіх, виробити спільні цілі та єдині шляхи їх вирішення на основі взаємодії і співпраці. На це пішли роки, але результат виявився позитивним.

За час існування кафедри система фізичного виховання як в школі, так і в університеті зазнала дуже суттєвої трансформації. Розуміючи необхідність зміни традиційної системи фізичного виховання, усвідомлюючи нові вимоги до підготовки всебічно розвинених фахівців, сформулювавши суть, цілі, завдання та зміст педагогічного процесу фізичного виховання, колектив кафедри постійно працював над вдосконаленням як навчального процесу, так і спортивно-масової роботи.

За цей період колективом кафедри фізичного виховання та спорту пройдено непростий шлях становлення, адже досвіду об'єднання фізичного

виховання в цілісний процес на усіх етапах освітньої діяльності в Україні на той момент ще не було.

Постійний експеримент, пошук нових методів роботи, впровадження інноваційних технологій в процесі навчання, шлях певних успіхів і аналізу помилок, шлях формування колективу викладачів-одномумців, для яких на першому місці знаходяться технології партнерства з учнями та студентами, індивідуалізації навчально-виховного процесу, формування у підростаючого покоління самостійності та мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Основними напрямками діяльності кафедри фізичного виховання і спорту були визначені:

- організація та проведення навчальних занять у ДШРР, СЕПШ та ХГУ «НУА»;
- організація та проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів, які передбачали б спільну участь як учнів, так і студентів;
- підготовка спортсменів та збірних команд СЕПШ та ХГУ «НУА» для участі в змаганнях різного рівня (районних, міських, обласних та ін.);
- фізкультурно-оздоровча робота з вчителями, викладачами та співробітниками.

З огляду на специфіку навчального закладу з безперервною системою освіти, колективом кафедри на підставі нормативних документів були розроблені наступні додаткові документи, які регламентують її діяльність:

- Програма розвитку фізичної культури та спорту в ХГУ «НУА»;
- Програма «Здоров'я»;
- Програма «СЕПШ – школа здоров'я»;
- Авторська інтегрована програма неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'я формуючих технологій у Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія»;
- Положення про спортклуб;
- Устав спортклубу.

Реалізація цих програм дозволила свого часу СЕПШ стати переможцем у Всеукраїнському конкурсі «Захист сучасної моделі навчального закладу – школа сприяння здоров'ю» та отримати грамоту від Управління освіти і науки Харківської обласної державної адміністрації.

Метою курсу фізичного виховання в умовах безперервної освіти було визначено: створення максимально сприятливих умов для розвитку фізичних здібностей, духовних і моральних якостей особистості; забезпечення пріоритету загальнолюдських здібностей, потреб та мотивацій; створення в молоді системи орієнтирів та поглядів на роль фізичної культури та спорту як необхідної складової для всебічного гармонійного розвитку кожної людини, як засобу самовдосконалення та самоодужання.

Для досягнення цього передбачено переорієнтація фізичного виховання учнів та студентів з їх підготовки до виконання нормативів на свідоме, цілеспрямоване використання засобів фізичної культури для покращення свого здоров'я.

Головними завданнями фізичної культури в середній школі та фізичного виховання в університеті є [4]:

- усебічний розвиток особистості та її самовизначення під час творчого оволодіння тими чи іншими засобами рухової, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;
- створення цілісного теоретичного уявлення щодо фізичної культури як компонента загальної культури шляхом оволодіння основами відповідних знань;
- творче засвоєння засобів рухової діяльності, виховання моральних та вольових якостей, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами;
- формування відповідного вміння використовувати різноманітні методи та засоби фізичного виховання з урахуванням особистого рівня рухових та психічних здібностей;
- засвоєння основних правил активного та здорового способу життя, а також умінь його підтримувати засобами фізичної культури та спорту;
- максимальна самореалізація особистості в процесі занять з орієнтацією на індивідуальні схильності;
- формування фізкультурно-вихованої особистості.

Виконання цих завдань дозволяє сформувати наступні **компетенції** :

- уміння зберігати та нести відповідальність за своє здоров'я;
- уміння самостійно планувати систему фізичних занять;
- наполегливість у досягненні цілі;
- уміння приймати вірне рішення;
- уміння працювати в команді;
- підкоряти особисті інтереси інтересам колективу;
- нести відповідальність за результати дорученої справи;
- уміння досягати найвищих результатів;
- уміння контролювати особисті навантаження.

Головними принципами викладання фізичного виховання в умовах безперервної освіти є:

1. *Принцип формування фізкультурної грамотності.* У навчальному процесі головним стає орієнтація на фізкультурну освіту. При цьому важливою стає творча, активна діяльність учнів та студентів за умов розвитку їх мотивації та самовиховання.

2. *Принцип інтелектуалізації занять та їх оздоровча спрямованість.* Фізичне виховання орієнтується на освітні та рекреаційні функції, при цьому перевага надається сучасним, цікавим формам занять.

3. *Принцип індивідуального підходу.* У процесі занять визначаються індивідуальні особливості кожного та акцентується увага на їх розвитку. У навчанні враховується психофізичні, інтелектуальні та інші можливості учнів. Заняття повинні бути актуальними та доступними для кожного.

4. *Принцип регулярності занять.* Бажано, щоб учні та студенти усвідомили, що вони повинні займатися фізичною культурою та спортом не

тільки на відповідних навчальних заняттях, але й самостійно у вільний час. Ці заняття повинні залишатися регулярними і після закінчення навчального закладу, бути засобом підтримки високої працездатності.

5. *Принцип обліку реальних фізичних можливостей.* Кожному учню та студенту необхідно обрати такі заняття (аеробіка, теніс, спортивні ігри та ін.), які найбільше відповідають їх реальним індивідуальним фізичним можливостям. Тільки в цьому разі кожний з них зможе найбільш повно реалізувати себе.

6. *Принцип співвідношення методики проведення занять віковим та гендерним характеристикам.* Це є підставою для використання широкого кола засобів та видів занять у процесі фізичного виховання.

7. *Принцип удосконалення своїх знань і умінь аналізувати тренувальний ефект.* Займаючись фізичними вправами, необхідно осягати себе, свою фізіологію на практиці. Для цього необхідно розуміти, як влаштована людина, як впливають фізичні вправи на організм, як треба тренуватися і який повинен бути режим тренування, тобто кожна дія, кожна вправа повинна бути усвідомленою.

При організації занять необхідно враховувати найбільш сприятливі вікові анатомо-фізіологічні періоди формування й розвитку фізичних якостей особистості; принципи пріоритетного та варіативного використання фізичних вправ, що дозволяють творчо планувати навчальний матеріал з урахуванням індивідуальних особливостей учнів і студентів та умов проведення занять.

Програма занять для кожного віку повинна включати в себе теоретичний та практичний матеріали, матеріал для самостійної роботи, контрольні нормативи.

Система фізичного виховання, яка сформована в Народній українській академії і яка дозволяє максимально врахувати інтереси та потреби дітей різного віку в руховій активності, відрізняється такими *особливостями* [3]:

1. Фізична культура у ДШРР, де використовуються легкі фізичні вправи, спрямовані на укріплення м'язової системи, рухливі ігри на свіжому повітрі, фізкультхвилинки, що супроводжуються віршами та ін. Усе це поступово підготує дитину до наступних занять у школі.

2. Заняття з фізичної культури в СЕПШ мають такі особливості:

- уведено три уроки з фізичної культури на тиждень з 1-го по 6-й класи, що дає можливість значно розширити види рухової діяльності у варіативній частині програми;

- на уроках з фізичної культури класи розподілено за статевими ознаками, починаючи з п'ятого класу. Це пов'язано насамперед з необхідністю побудови навчального процесу з урахуванням відомих вікових та фізіологічних особливостей учнів;

- для 11-х класів розроблено та апробовано систему оцінювання учнів за модульною системою. Це дозволяє підготувати їх до вступу у ЗВО і в подальшому вільно орієнтуватися на заняттях з фізичного виховання у ЗВО;

- максимальне використання варіативної частини занять для розширення видів рухової активності учнів (наприклад, введення в 1-5-х класах уроків ритміки та гольфу, в 6-11-х класах – уроків настільного тенісу, в 10-11-х класах – уроків аеробіки та степ-аеробіки, атлетичної гімнастики);

- діяльність спортивних секцій у СЕПШ та участь учнів старших класів в студентських спортивно-масових заходах і змаганнях є необхідною умовою для вирішення питання їх подальшої спортивної спеціалізації з видів спорту в університеті;

- традиція спадкоємності в навчанні створюється шляхом залучення учнів старших класів в студентські спортивні секції і до їх участі в студентських змаганнях в академії;

- з метою збільшення рухової активності в школі повного робочого дня введено обов'язкові фізкультпаузи.

3. Заняття з фізичного виховання у ХГУ «НУА» проводяться згідно з системою, яка відпрацьовувалася протягом останніх років і яка передбачає відмову від групового методу занять, що призводить до творчої пасивності студентів, яка особливо небажана у віці 17–22 років, коли процеси формування особистості проходять дуже імпульсивно, має місце прагнення до активної, творчої діяльності, високої сприйнятливості всього нового і, навпаки, негативного становлення до рутинних прояв. Основні ознаки запропонованої нами системи занять такі:

- навчальні групи в університеті формуються за секційним принципом (за видами спорту), за статтю і з урахуванням бажань та базової підготовки студентів;

- на 1–2-х курсах уведено 4 години обов'язкових занять на тиждень. Протягом двох років студенти визначаються та обирають той чи інший вид занять залежно від своїх бажань та здібностей. На 3–5-х курсах продовжується фізичне вдосконалення студентів за допомогою занять у відповідних спортивних секціях. Таким чином, студенти протягом усього періоду навчання мають можливість займатися фізичною культурою, а викладачі – активно залучати студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- розроблено, апробовано та впроваджено нормативи з фізичного виховання для студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

- розроблено, апробовано та впроваджено нормативи для спеціалізованих груп в залежно від виду спорту. Це стимулює студентів до досягнення кращих результатів в обраному виді спорту;

- з метою поліпшення теоретичної підготовленості студентів викладачами кафедри розроблені тести з основ ЗСЖ, а також тести з футболу та баскетболу.

4. Запропонована система оцінювання згідно з модульною системою стимулює студентів щодо регулярності занять, участі в спортивно-масових заходах, сприяє популяризації ідей здорового способу життя та поширенню розуміння необхідності занять фізкультурою та спортом.

Незважаючи на безсумнівні досягнення в галузі фізичної культури та спорту в умовах навчального комплексу з безперервним освітою, є ряд проблем, які необхідно вирішувати в найближчі роки, та напрямків, над яким ще необхідно працювати. До них можна віднести наступні:

1. Пошук інноваційних технологій та методик проведення навчальних занять в СЕПШ з метою підтримки інтересу до уроків фізичної культури в старших класах СЕПШ та підготовці їх до системи проведення занять в університеті.

2. Організація занять з фізичної культури в школі за видами спорту, починаючи з 7–8 класів. Така можливість існує за рахунок варіативної частини занять, і така практика вже є [2]. Це дозволить підготувати учнів до системи занять, яка існує у ЗВО.

3. Активізація спортивно-масової роботи в СЕПШ за рахунок розширення спектра пропонованих видів спортивних занять і секцій.

4. Залучення більшої кількості студентів старших курсів до занять у спортивних секціях за допомогою розвитку у них стійкої мотивації до таких занять під час навчання на I–II курсах. Для цього викладачами використовується індивідуальний підхід, нові методики навчання, удосконалюється система заохочення студентів, розвивається їх самостійність на заняттях, впроваджується теоретична підготовка з питань ЗСЖ.

5. Вдосконалення системи взаємодії кафедри з фізорганами класів та груп, спортивними секторами учкому та студкому. Це дозволяє виховувати однодумців та помічників в поширенні ідей ЗСЖ серед учнів та студентів.

6. Постійне підвищення рівня підготовленості викладачів за рахунок проходження курсів підвищення кваліфікації, активізації їх наукової діяльності.

Робота по вдосконаленню фізичного виховання в умовах безперервної освіти триває. Це робота по формуванню особистої фізичної культури учнів та студентів як частини їх загальної культури. Безперервна система освіти створює для цього всі можливості. В її рамках відбувається необхідна демократизація управління фізичним вихованням: розгортання самоврядування та саморозвитку кафедри фізичного виховання; відмова від жорсткого управління зверху та передача ряду функцій вниз з одночасним підвищенням відповідальності кафедри щодо поліпшення організації фізичного виховання в навчальному закладі, створення, таким чином, гнучкої системи управління; надання кафедрі права вносити зміни в програму фізичного виховання при збереженні базового змісту освіти, що веде до розвитку варіативності та різноманітності педагогічних підходів у вирішенні завдань фізичного виховання учнів та студентів; всебічне стимулювання творчих пошуків вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання, вимога постійного підвищення їх кваліфікації та професійної майстерності, систематичного проведення науково-дослідних робіт в галузі фізичної культури; створення комфортного морально-психологічного клімату, доброзичливості у взаєминах між адміністрацією, викладачами, учнями студентами та їх батьками. Все це є підтвердженням перспективності розвитку

фізичного виховання в умовах безперервної системи освіти та, в кінцевому підсумку, сприяє високій ефективності процесу виховання всебічно розвиненої майбутнього покоління громадян України.

Література

1. Авторська інтегрована програма неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'я формуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія». – Х. : Вид-во НУА, Вид. 2. – 2018. – 128 с.
2. Вовк В. М. Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента / В. М. Вовк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2011. – № 2. – С. 19–22.
3. Красуля М. А. Развитие системы физического воспитания в условиях непрерывного образования / М. А. Красуля., А. В. Красуля // Слобожан. наук. спорт. вісн. – 2004. – Вып. 4. – С. 34–38.
4. Красуля М. А. Удосконалення системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти / М. А. Красуля, А. В. Красуля // Вчені зап. Харк. гуманіт. ун-ту «Нар. укр. акад.». – 2004. – Т. 10. – С. 165–175.

III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА СИСТЕМИ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

3.1. Актуальні проблеми викладання фізкультури в школі

Сьогодні перед суспільством, а особливо перед школою стоїть дуже важливе завдання – не тільки підготувати дитину до самостійного життя, виховати його морально та фізично здоровим, але й навчити його бути здоровим, сприяти формуванню у нього усвідомленої потреби в здоров'ї, як застави майбутнього благополуччя та успішності в житті.

Викладання фізичної культури в школі органічно включено в загальну систему освіти і виховання і діє по закономірностям освіти та виховання. Разом з тим це єдиний навчальний предмет, який формує у учнів грамотне ставлення до себе, до свого тіла, сприяє вихованню нових вольових і моральних якостей, необхідність зміцнення здоров'я і самовдосконалення [5].

Зміни в системі загальної середньої освіти, виникнення комплексів безперервної освіти ведуть до розробки нової концепції фізичного виховання. Для цього необхідно чітко визначити та узаконити роль і місце фізкультури в освітньому процесі, його взаємозв'язок і взаємодію з іншими навчальними дисциплінами, зберігаючи при цьому цілісність процесу навчання, при якому кожен предмет вносить свій внесок в гармонійний розвиток особистості дитини [13,19].

Експериментально перевірено, що в освітньому-виховному процесі сучасної школи можливо інтегрувати знання, вміння і навички з різних галузей. Наприклад, фізична культура + музика + танець [20]. Можливі інтеграції і з математикою, і з біологією, і з фізикою. Варіанти можуть відігравати значну роль у розвитку гуманних якостей особистості учнів. Ключовим структурним

елементом служить музика. В залежності від обраної музики створюється образ і реалізується руховий потенціал дитини. Дієвим засобом може стати імпровізація. Для імпровізації дітям можна запропонувати вправи, які передають рухи тварин, образи рослин. Для розвитку мовлення дітей бажано на уроках фізичної культури доповнювати вправи римованими текстами або речитативом. Танцювальні рухи, безумовно, здатні дуже сильно впливати на людину, на його психофізичне оздоровлення.

Роль сім'ї (батьків) в збереженні здоров'я дітей і їх фізичному розвитку дуже велика. Для початку треба визначити головне: більше спілкуватися з власними дітьми, як можна частіше займатися з ними фізичною культурою – весело і азартно грати, змагатися, підштовхувати до рекордів, і тим самим рятувати дітей від хвороби, стресів, неправильного харчування, куріння та алкоголю [1].

Загальновідомо, що регулярні фізичні вправи дають багатогранні позитивні ефекти, фізіологічну основу яких використовують в медицині для лікування, реабілітації та профілактики різних захворювань. Оптимальна рухова активність як би включає механізми одужання та тримає організм дитини в робочому стані, що підвищує його опірність до різних патогенних факторів і сприяє швидкому одужанню при хворобі. Недолік рухів створює умови для прояву спадкової схильності до захворювань і, отже, обмежує в майбутньому придатність до деяких професій, затьмарює перспективу майбутнього материнства та батьківства [19]. Організм прагне підтримувати індивідуальну норму рухової активності, що дозволяє говорити про вроджену потребу в ній.

Чому проблема здоров'я дітей вийшла на перше місце? Так, тільки тому, що воно продовжує погіршуватися, а «Фізична культура» єдиний предмет у школі, здатний ефективно вирішувати проблему оздоровлення учнів, – вперто відсувається на «другий план».

Що можна зробити для оптимізації оздоровчого, розвиваючого та освітнього компонентів в рамках нової, багатогранної ролі фізичної культури? Реалізація оздоровчого компонента вимагає розробки конкретних вимог до рівня здоров'я школярів, як єдності фізичного і інтелектуального факторів. Все це дає підстави стверджувати, що виключно важлива роль фізичної культури у формуванні особистості учнів, їх інтересів і творчих здібностей, в удосконаленні рухових і психофізіологічних якостей, в зміцненні здоров'я і профілактики захворювань школярів. Тому в структурі загальної середньої освіти предмет повинен носити прикладний характер, займати одне з провідних місць в системі між предметних зв'язків і сприяти вирішенню важливих загально педагогічних завдань.

Всі явища та процеси в природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують в природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити

певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів. Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів. Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективним і є відображенням демократизації навчально-виховного процесу. Незнання принципів або їх ігнорування вчителем ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановленого завдання до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю учнів. У підсумку такий процес фізичного виховання породжує розчарування в своїх силах, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя [4,6].

У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання принципи називаються по-різному. Але аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні й ті ж поняття, які зводяться до наступного: будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку [10,16,18].

Одним із таких принципів є досягнення педагогічного впливу на учнів за допомогою *діалоговості* [14]. Педагогічна взаємодія пропонує взаємний і плідний розвиток якостей особистості вчителя та його учнів на основі рівності в спілкуванні та партнерства в спільній діяльності. Педагогічна взаємодія, співпраця виконує розвиваючу роль для кожного учасника. З одного боку, вчитель допомагає учням в їх розвитку (розумовому, моральному, фізичному, емоційному), а з іншого боку, учні стимулюють розвиток і вдосконалення вчителя, його професійно-педагогічних, загальнолюдських якостей особистості [17].

Правильно організований навчальний процес – це сукупність дій учителя й учня. Однак до недавнього часу заняття фізичними вправами розглядалися та проводились тільки з позицій діяльності вчителя, ігноруючи або недостатньо враховуючи психофізичний стан учнів. При такому підході в основу взаємодії вчителя та учнів були покладені переважно авторитарні, а не стимулюючі методи навчання, які не тільки не викликають активності учнів, а пригнічують її, роблячи дітей байдужими.

Під час вивчення вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття учнями в процесі навчання, забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних і психічних навантажень кожному учневі. При плануванні роботи формувати чітку систему занять і забезпечувати спадкоємність в засвоєнні вправ, в процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, надійно закріплювати засвоєне на заняттях [2].

Отже, не можна ігнорувати загальні педагогічні положення, згідно з якими все зовнішнє може бути засвоєно людиною тільки за допомогою його власної діяльності. Учні необхідно дати такі стимули до вдосконалення, які

закладені в сам процес фізичного виховання. Вчитель повинен виходити з того, що результат навчання дорівнює здібностям, помноженим на старанність. Якщо старанність рівна нулю, тоді і результат отримаємо нульовий, тому цю старанність необхідно викликати. Досвід показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений в її вирішенні – це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу *свідомості та активності*. У методичній літературі можна зустріти виділення принципів свідомості та активності як самостійних. У практиці процеси осмислення та активності взаємообумовлені. Осмислення неможливо без активної участі у ньому особистості учня. У свою чергу, активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Правда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не така ефективна, як та, що базується у свідомості учня [15].

Одним з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їх ставлення до занять фізичною культурою. За цією ознакою учні діляться на 5 основних груп: з активним позитивним ставленням, з пасивним позитивним ставленням, з байдужим ставленням, з пасивним негативним ставленням, з активним негативним ставленням. Високих результатів досягають учні з активним позитивним ставленням до занять фізичною культурою. Але для формування такого ставлення необхідна відповідна мотивація навчальної діяльності. В основі навчального мотиву лежить усвідомлення учнями значення предмету для власного фізичного розвитку та здоров'я, для подальшого життя, для роботи [3,8].

Дуже важливо в педагогічному сенсі ясно уявляти діалектичний характер взаємозв'язку змісту та форми занять фізичними вправами. Специфічним змістом тут є, перш за все, активна, спрямована на фізичне вдосконалення практична діяльність. Вона складається з ряду відносно самостійних елементів: самі фізичні вправи, підготовка до їх виконання, активний відпочинок і т. д. Порівняно стійкий спосіб об'єднання елементів змісту становить форму занять фізичними вправами [7].

У кожному разі форма повинна відповідати змісту заняття, що є корінною умовою якісного його проведення.

Уроки фізичних вправ будуються відповідно до загально-педагогічних принципів, загальних та методичних принципами системи фізичного виховання. Вони конкретизуються та доповнюються стосовно уроку наступними *вимогами* [12]:

1. Вплив уроку має бути всебічно-освітнім, виховним і оздоровчим.
2. Навчання та виховання учня повинно здійснюватися на всьому протязі уроку – з першої хвилини до останньої.
3. В уроках, як і в інших формах занять, слід всіляко уникати методичних шаблонів. Необхідність урізноманітнити зміст і методику уроків обумовлена постійним ускладненням завдань, динамікою зрушень, що відбуваються в організмі учнів, мінливістю зовнішніх умов.

4. Потрібно залучати учнів в навчальну діяльність всіх в рівній мірі, але, в той же час, з урахуванням індивідуальних особливостей. Тільки так можна досягти однорідного для всіх ходу навчально-виховного процесу протягом тривалого часу і, тим самим, уникнути їх відсіву або появи відстаючих.

5. В уроках слід ставити абсолютно конкретні завдання так, щоб їх можна було вирішити саме на даному занятті. Рішення загальних завдань навчально-виховного процесу досягається виконанням системи приватних, конкретних завдань. Досягти мети можна за умови успішного завершення кожного з уроків і органічної спадкоємності їх.

У кожному окремому занятті є своя міра гранично допустимих навантажень, і всякий раз вона повинна визначатися в залежності від віку, статі, підготовленості учнів і конкретних завдань уроку. Для загальної інтенсифікації уроку вчитель повинен добре володіти прийомами організації всіх видів діяльності на уроці. По ходу уроку важливо збільшувати дієвість способів концентрації уваги учнів. Чим інтенсивніше воно буде, тим швидше можна очікувати успіху. Дозування інтенсивності фізичних вправ досягається рядом методичних прийомів прямого та непрямого регулювання рухової діяльності. До поширених прийомів прямого регулювання належать словесні вказівки про кількість повторень, швидкості, величиною застосовуваних зовнішніх обтяжень та інших параметрів рухів. До методів непрямого регулювання належать зміна зовнішніх умов, а також зміна способу виконання вправи [9,11].

Таким чином, навчально-педагогічний процес в області фізичного виховання повинен бути спрямований на зміцнення здоров'я підростаючого покоління, підвищення рівня фізичної підготовленості та забезпечення на цій основі високої працездатності, творчої активності, а в подальшому – трудовому довголіттю.

Література

1. Артемьева Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32–39.
2. Бажуков С. М. Здоровье детей – общая забота. – М.: ЮНИТИ, 2003. – С.11–32.
3. Белорусова В. В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003. – 134 с.
4. Богданов Г. П. Физическое воспитание школьников. – М. : Дело, 2004. – 235 с.
5. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. – 2006. – № 2. – С. 6–12.
6. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание. – М. : Логос, 2004. – С. 74–88.
7. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным. – М. : Аст, Аквариум, 2004. – 124 с.
8. Евсеев С. П., Шапкова Л. В., Адаптивная физическая культура : Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000. – 230 с.
9. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания. – М. : Сфера, 2002. – 264 с.
10. Лайзапе С. Я. Физическое воспитание. – М.: Просвещение, 2004. – С. 34–39.
11. Лихачев Б. Г. Педагогика. – М.: ШІФРА-ДАНА, 2003. – С. 44–51.
12. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 2003. – 346 с.

13. Николаева С. В. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в школе / С. В. Николаева // // Инновационные методы преподавания в экспериментальном учебно-научном комплексе : (науч.-метод. сб.) / Нар. укр. акад., специализир. экон.-правовая шк. ; [рук. авт. кол. М. С. Галака ; редкол.: Т. Н. Берест, Т. И. Бондарь, В. А. Лымаренко]. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – № 5: Риски образовательного процесса в средней школе: тенденции, направления, пути оптимизации. – С. 56–62.
14. Николаева С. В. Диалоговость как один из принципов педагогического взаимодействия в процессе физического воспитания / Николаева С. В. // Инновационные методы преподавания в экспериментальном учебно-научном комплексе : (науч.-метод. сб.) / Нар. укр. акад., специализир. экон.-правовая шк. ; [рук. авт. кол. Т. И. Бондарь ; редкол.: Т. М. Тимошенко и др.]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – № 4: Диалоговость образовательного процесса: пути достижения и возможные препятствия. – С. 57–67.
15. Пензулаева Л. И. Физическое воспитание. – М.: Просвещение, 2003. – 210 с.
16. Ращупкии Г. Физическая культура. – СПб.: Нева, 2004. – С. 21–27.
17. Савин П. В. Педагогика. – М.: Аст, 2003. – С. 45–52.
18. Теровасян А. Л. Основы физического воспитания. – М.: БЕК, 2004. – 136 с.
19. Шапарь А. В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе / А. В. Шапарь, В. В. Перетяцько // Физическая культура в школе. – 2005. – № 4. – С. 28–32.
20. Фурманов О. Г. Оздоровительная физическая культура / О. Г. Фурманов. – Мн. : Тесей, 2003. – С. 44–55.

3.2. Особливості організації уроків фізкультури

Дані багаторічних спостережень по Україні виявили низьку рухову активність учнів загальноосвітніх установ, яка в залежності від віку коливається в діапазоні 25–60% від належного часу спеціальної рухової активності [2].

Оздоровчий ефект школярів від рухової активності залежить від її добової сумарної величини, тобто від організації усього навчально-виховного процесу, а також організації вільного часу школярів. Проте, важливе місце в зміцненні здоров'я відводиться підвищенню рухової активності засобами шкільного фізичного виховання.

Урок фізичної культури – єдиний предмет у шкільній програмі та єдиний засіб в системі шкільного виховання, який міг би більшою мірою задовольнити біологічну потребу дитини в русі. На жаль, часто сучасний урок фізичної культури вважається чимось зовсім незначним, другорядним в ряду всіх інших форм виховання, що і призводить до сумнівів з приводу того, чи є він основним, не замінним іншими формами навчання.

Недооцінка індивідуальних морфо-функціональних особливостей школярів, особливо в середньому шкільному віці, і відсутність мотивації у самих дітей для активних занять фізичними вправами негативно позначаються:

- на невідвідуванні дитиною уроків фізичної культури (часто за підтримки батьків або за станом здоров'я);
- на активності самої дитини на уроках фізичної культури.

Крім цього, часто, недосконалість самої урочної форми проведення занять з фізичної культури є однією з головних причин, що призводить до низької ефективності уроку фізичної культури.

Виходячи з вищевикладеного, природно виникає необхідність розробки і впровадження в організацію навчального процесу нових, більш прогресивних форм підвищення рухової активності та виявлення ефективних засобів і методів, що дозволяють в умовах дефіциту часу забезпечити інтенсифікацію уроку фізичної культури [5]. Цей процес вимагає більш глибокого вивчення рухової активності.

Останнім часом в публікаціях з'явилося багато робіт, присвячених вивченню проблеми рухової активності школярів [1,6]. Однак, зв'язок рухової активності з організацією шкільного фізичного виховання, зокрема, уроку фізичної культури, представлені поверхнево. Можна знайти найрізноманітніші рекомендації про побудову уроку, про трактування і методикою навчання фізичним вправам і т.д. В основному, це – теоретичні викладки, які не мають звернень до практики.

Чітко усвідомлюючи складність проблеми і необхідність її вирішення, ми спробували знайти шляхи її вирішення. Одним з цікавих, інноваційних способів залучення дітей до уроків фізкультури в СЕПШ, є введення в заняття такого нового виду спорту як гольф (див. розд. 3.3).

З 2010/11 навчального року в СЕПШ введено уроки гольфу, починаючи з 1 по 11 клас [4].

При цьому учні з великим задоволенням беруть участь і захоплено грають як на уроках, так і на шкільних та позашкільних змаганнях, показуючи тим самим, що саме гольф був тією відсутньою інноваційною формою уроку, яка не тільки видозмінила сам урок фізичної культури, а й сприяла підвищенню бажання постійно відвідувати уроки фізичної культури, дозволила більше згуртувати і зміцнити сімейні взаємини, зменшила дефіцит спілкування між дітьми і батьками.

До інноваційних форм уроків з фізичної культури у СЕПШ також можна віднести уроки ритміки у молодших класах, аеробіки та степ-аеробіки у старших класах, заняття у тренажерній залі (див. розд. 3.3). Такі уроки не тільки підтримують інтерес до занять, але й поступово готують учнів до відповідних занять у ЗВО.

Ще одним з факторів такої підготовки є введення модульної системи оцінювання в старших класах середньої школи [3].

У зв'язку із запровадженням у ЗВО України модульної системи оцінювання, що диктується процесами євроінтеграції в галузі освіти, виникає необхідність підготовки учнів середніх шкіл до нової системи оцінювання. Це дозволить їм потім швидше адаптуватися до навчання у ЗВО.

Введення модульної системи в випускних класах, паралельно з традиційною 12-бальною системою, також переслідує такі цілі:

- вдосконалення технології навчання і стандартизація оцінок навчальних досягнень;
- досягнення об'єктивності в оцінюванні кожного учня;
- облік індивідуальності учнів;
- навчання самостійності та розвиток ініціативи учнів;

- активізацію поза навчальної діяльності учнів;
- стимулювання участі в спортивно-масових заходах в школі та за її межами;
- розвиток потреб у фізичному вдосконаленні.

Нами запропонована така модульна система оцінювання [3]:

Весь курс «Фізична культура» розбитий на 2 модуля:

- осінній семестр – 34 години;
- весняний семестр – 34 години.

Оцінювання знань, умінь та навичок на уроках «Фізична культура» здійснюється на підставі 100-бальної шкали оцінювання за кожен семестр. Підсумкова річна оцінка являє собою середнє арифметичне значення за двома модулями.

Шкала оцінок в умовах модульної системи приведена в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Шкала оцінок в умовах модульної системи

Середній бал за модульною системою (за рік)	Умовне позначення	Оцінки, що виставляються за 12-бальною шкалою
90–100	A	12
85–89		11
80–84	BC	10
75–79		9
70–74		8
65–69		7
60–64	DE	6
55–59		5
50–54		4
45–49	FX	3
35–44		2
25–34		1
0–24	F	«не атестований»

При нарахуванні балів враховуються такі критерії оцінок, з яких критерії 3, 4 і 5 є обов'язковими для виконання:

1. Наявність спортивної форми та взуття (готовність до занять з фізичної культури).
2. Якість роботи (активність) учнів на уроці.
3. Кількість відвідувань уроків фізичної культури.
4. Поточні оцінки по темі та нормативи з видів спорту (середня арифметична оцінка по кожній темі).
5. Результати тестування фізичних якостей учнів наприкінці навчального року.
6. Відвідування спортивних гуртків і додаткових занять.
7. Участь у спортивно-масових заходах і змаганнях різного рівня.
8. Участь у показових виступах на спортивних шкільних святах.

9. Самостійна робота учнів на уроці, проведення розминки, робота за ускладненою індивідуальною програмою.

У таблиці 3.2.2 наведено критерії оцінок із зазначенням кількості балів за кожен вид роботи.

Таблиця 3.2.2.

Критерії оцінок за кожен вид роботи

№	Вид роботи	Кількість	Кількість балів за од. роботи	Примітки
1	2	3	4	5
1.	Кількість занять в семестрі (теоретичних і практичних)	34 уроки	2,0	Учні беруть активну участь в отриманні навичок, умінь і знань з предмета (теми)
2.	Присутність на заняттях з фізичної культури		0,5–1,0	Присутність на заняттях з фізичної культури – 0,5-1,0. (Присутність на уроці учня, тимчасово звільненого (або з поганим самопочуттям) в спортивній формі оцінюється в 1,0 бал, а без спортивної форми - в 0,5 бали з можливих 2,0)
3.	Пасивна робота на уроці		0,5–1,0	За пасивну роботу на уроці вчитель має право зняти 0,5-1,0 бал
4.	Активність на уроці		0,5–1,0	Додаткові бали, що стимулюють роботу учнів, що виражається в прояві творчого підходу до завдання вчителя
5.	Здача нормативів з виду спорту та тематичне оцінювання роботи учнів	8–10 уроків	1–12	Оцінка розраховується як середньоарифметична від середньої поточної оцінки та середньої оцінки за нормативи по кожній темі
6.	Тестування фізичного розвитку учнів	6 тестів	1–2 бали за кожен вид тестів	Набране кількість балів за всіма тестами підсумовується
7.	Заняття в спортивних секціях		10	За семестр в цілому
8.	Відвідування додаткових занять з фізичної культури		0,5–1,0	За кожне заняття
9.	Самостійна робота на уроці (проведення розминки, частини уроку, робота за ускладненою індивідуальною програмою)		0,5–1,0	Додаткові бали
10.	Присутність на репетиціях при підготовці до спортивних свят		0,5–1,0	За кожну репетицію

11.	Участь у показових виступах на спортивно-масових заходах		3	За кожен виступ
12.	Участь в змаганнях за клас, паралель, школу		2,5	За кожне змагання (гру, турнір, змагання)
13.	Виступ в складі збірної команди школи в першості міста, області, району з різних видів спорту		3	За кожну гру в командному виді спорту
14.	Участь у Чемпіонатах області і міста		10	З урахуванням індивідуальних самостійних навантажень та додаткової підготовки
15.	Участь в чемпіонаті України		20	– " –
16.	Підготовка та участь в чемпіонатах Європи та світу		50	– " –
17.	Теоретична підготовка		2	За кожен вид роботи

Нижче наведено приклад розрахунку оцінки, виходячи з критеріїв, наведених у 3.2.1.

- Протягом семестру учень займався на 25 уроках: $25 \times 2,0 = 50$ балів.
- Був присутній в спортивній формі на 4-х уроках: $1,0 \times 4 = 4$ бали.
- Був присутній без спортивної форми на 2-х уроках: $0,5 \times 2 = 1,0$ бал.
- На 3-х уроках самостійно проводив розминку: $0,5 \times 3 = 1,5$ бала.
- Дуже активно працював на 4-х уроках і отримав додаткові бали: $4 \times 0,5 = 2,0$ бала.
- Протягом семестру здав нормативи з 3-х видів спорту (тем) і мав такі поточні оцінки:

Тема	Середня поточна оцінка	Середня оцінка за нормативи	Середня оцінка з теми
Легка атлетика	8	6	7
Гімнастика	7	7	7
Баскетбол	7	8	7,5
Разом:	22	21	21,5

- Брав участь в змаганнях за клас з футболу (3 гри): $3 \times 3 = 9$ балів.

Разом за семестр учень набрав: $50 + 4 + 1 + 1,5 + 2 + 21,5 + 9 = 89$ бали, що відповідає оцінці 11 (див. таблицю 3.2.1).

Аналогічно проводиться розрахунок оцінки за весняний семестр. Припустимо, у весняному семестрі учень набрав 78 балів (оцінка 9). Середньорічна оцінка складе:

$$\frac{89+78}{2} = 84 \text{ бала (оцінка 10).}$$

Таким чином, можна сказати, що саме такі нові, інноваційні форми організації уроків фізичної культури в школах та система оцінювання досягнень учнів сприяють оптимізації процесу фізичного виховання, а так само дозволяють підвищити їх ефективність і забезпечити необхідний рівень рухової підготовленості, фізкультурної освіченості та загальної культури особистості, а також сприяють веденню ЗСЖ.

Література

1. Кузнецова З. И. Когда и чему? Критические периоды развития двигательных качеств / З. И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 2010. – № 1. – С. 7–9.
2. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра - Спорт, 2010. – 192 с.
3. Модульная система оценивания по физической культуре в 10-11-х классах СЭПШ: методические рекомендации для учителей физ. культуры и учащихся 10-11-х классов / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 16 с.
4. Обучение игре в гольф с использованием SNAG-оборудования на уроках физической культуры : метод. рекомендации для учителей физической культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ж. А. Колисниченко]. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 16 с.
5. Травин Ю. Г. О развитии двигательных качеств у школьников / Ю. Г. Травин // Физическая культура в школе. – 2009. – № 4. – С. 9–15.
6. Фарфель В. С. Двигательные способности школьников / В. С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 27–30.

3.3. Варіативні форми організації занять.

Основи викладання ритміки в початковій школі

Велике значення у фізичному вихованні молодших школярів мають вправи під музику: ритміка, аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні вправи. Це пояснюється їх різноманітністю, високою емоційністю, можливістю різнобічно впливати на організм, мінімальною потребою в спеціальному обладнанні.

При заняттях ритмікою збільшується обсяг рухової активності, що значно впливає на підвищення розумової активності, розвиток фізичних якостей, покращується функціональний стан серцево-судинної та нервової систем. Рухи в ритмі та темпі при заданій музиці сприяють ритмічній роботі всіх внутрішніх органів і систем, що при регулярних заняттях веде до загального оздоровлення організму [8].

Основне завдання занять ритмікою – навчити учнів потрібним руховим навичкам і вмінням відчувати музичний ритм. Предмет «Ритміка» вивчається в 1-4-х класах СЕПШ, на вивчення в кожному класі відведено по 1 годині на тиждень [1,6].

Мета ритміки – підвести учнів до того, щоб створити у них непереборне бажання виражати себе, що можна робити після розвитку їх емоційних здібностей та їх творчої уяви за допомогою ритміки [2].

В процесі навчання ритміці учні знайомляться з наступними поняттями:

- позиції ніг,
- позиції рук,
- позиції в парі,
- позиції європейських танців,
- лінія танцю,
- напрямки руху,
- кути поворотів.

Розминка проводиться на кожному уроці у вигляді «статистичного танцю» в стилі аеробіки під сучасну та популярну музику, що створює сприятливий емоційний фон і підвищує інтерес до вправ. Завдання розминки – розвиток координації, пам'яті й уваги, уміння «читати» рухи, збільшення ступеня рухливості суглобів і зміцнення м'язового апарату.

На уроці використовуються загально-розвиваючі вправи: рухи на розвиток координації, елементи асиметричною гімнастики, руху по лінії танців [3]:

- на носках, каблуках,
- перекати стопи,
- високо піднімаючи коліна,
- випади,
- хід особою та спиною,
- біг з підскоками,
- галоп особою та спиною, в центр і зі зміною ніг.

Перестроювання для танців:

- «лінії»,
- «хоровод»,
- «шахи»,
- «змійка»,
- «коло».

Завдання вправ – через образне сприйняття збагатити набір рухів, розвинути координацію учнів, розробити м'язи стопи, навчити орієнтуватися в залі, виконувати команди.

В основній частині уроку вивчаються основні рухи диско-танців і варіації з них, а також деякі популярні танці, які розвивають почуття ритму, координацію рухів, вміння рухатися під музику, комунікабельність. Вивчаються окремі бальні танці, завдання яких – відпрацювання корпусного руху, правильного та повного перенесення тіла, точної роботи стопи. При цьому поліпшується пам'ять, увага, внутрішня організація.

До занять ритмікою рекомендується приступати з самого раннього віку. Діти рухливі, вони яскравіше та емоційніше сприймають музику через рух, вона пробуджує у них світлі та радісні почуття. Дитина отримує величезне задоволення від вільних і легких рухів, від поєднання музики з пластикою тіла у неї підвищується життєвий тонус [7].

Ритм музики найтіснішим чином пов'язаний з моторикою, м'язовою реактивністю учнів. Нервова система, як і мускулатура, піддається розвитку,

тому діти, які володіють почуттям ритму, будуть краще грати, танцювати, співати (ритм є базою для будь-якого мистецтва: музики, поезії, скульптури, архітектури та ін.). Помічено, що ритмічність, вихована за допомогою музики та руху, позитивно впливає на самопочуття та настрій учнів, виправляє недоліки фізичного та психічного характеру [4]. Ритміка виховує ті невидимі здатності, які керують взаємодією духа та тіла, які допомагають нам виявляти в зовнішності те, що всередині нас.

Ритміка і хореографія розрізняються своєрідністю та специфікою, кожна має своє програмне зміст, свій репертуар. Окремі елементи хореографії включаються в урок ритміки, але повністю один предмет іншого замінити не може. Виховання емоційної чуйності на музику, цілісне сприйняття її змісту та характеру не виключають диференціювання окремих засобів музичної виразності, домінуючих в тому або іншому музичному творі (темпових, динамічних і реєстрових змін, ритмічних співвідношень, особливості структурної побудови в зв'язку з розвитком музичних образів, які можуть бути найбільш природно та логічно відображені в русі).

Музично-ритмічні навички складають основу вправ з музичними завданнями. Вони підводять учнів до розуміння законів ритмічної будови музичних творів, навчають розбиратися в різноманітті характеру музики, зміні темпу.

Навички виразного руху спрямовані на тренування та вдосконалення культури рухів, які в процесі занять стають більш ритмічними, вільними, виразними, координованими, пластичними. Вони запозичуються з області фізкультури (основні рухи, гімнастичні вправи з предметами та без них, побудови та перестроювання), танцю (елементи народних і бальних танців, рух характерного танцю, окремі елементи сучасних танців), з області сюжетно-образної драматизації. У роботі над навичками та виразністю рухів найсерйозніша увага приділяється взаємозв'язку рухів і музики.

Важливий правильний підбір музичних творів для занять. На заняттях по ритміці звучать народна музика, твори сучасних, вітчизняних і зарубіжних композиторів. Художня цінність музики, її різноманітність і дієвість, доступність сприйняття учнів – основні вимоги, які необхідно враховувати при підборі музичного матеріалу для занять.

Найдоступнішим рухом для дітей є природні або основні рухи: різні види ходьби, бігу, підскоків, стрибків, пружинисті рухи ніг. За допомогою цих нескладних рухів легко засвоюються на перших порах уявлення про ритміку як предмет, тісно взаємопов'язаний з музикою. Не випадково в заняття зазвичай включається багато маршової музики, творів, зручних для виконання бігу, підскоків і пружного кроку. Зміна характеру музики, поява якихось нових відтінків, інтонацій в тому ж характері неодмінно тягне за собою зміну характеру рухів.

Дію ритміки на організм можна визначити як комплексну [5]. Оскільки вправи носять поточний характер, то навантаження лягає, перш за все, на серцево-судинну та дихальну системи, а також на опорно-руховий апарат. Рухи

та їхні сполуки координаційного характеру вдосконалюють рухові здібності, розширюють руховий досвід, формують правильну поставу та раціональну ходу, виховують загальну культуру рухів і стиль поведінки, а при певних умовах можуть прищеплювати і естетичні смаки. В процесі виконання комплексів удосконалюються витривалість, рухливість суглобів і силові якості.

Приклади практичних завдань з ритміки наведено в *Додатку 1*.

Весь комплекс ритміки можна розділити на 3 частини: *підготовча, основна і заключна частини*. На підготовчу частину відводиться приблизно 20% від загального часу занять, на основну частину – 70%, на заключну – 10% часу. Більш відповідна тривалість однієї вправи 50-60 секунд, що дозволяє визначити кількість вправ в кожній частині та в загальному комплексі.

Вправи у *підготовчій частині* ритміки допомагають розігріти організм для виконання вправ в основній частині комплексу. Це вправи на потягування, різні види ходьби на місці або з просуванням, танцювальні елементи. Рухи виконуються в повільному темпі з поступовим наростанням. У різних видів ходьби є спеціальні назви:

«Step-touch» – приставний крок з киснем. Виконується в довільних напрямках зі стрибками, поворотами і переміщеннями.

«Cross-step» – виконуються повороти та переміщення схресним кроком.

«March» – ходьба на місці, високо піднімаючи коліна.

«Graire-wain» – схресні кроки з переміщенням вліво та вправо.

В *основну частину комплексу ритміки* входять більш інтенсивні вправи, спрямовані на розвиток м'язових груп. Вона складається з двох частин – аеробного та силового. Всі вправи в аеробній частині виконуються в положенні стоячи: пружинисті кроки, напівприсіди, стрибки, махи, легкий біг, різноманітні рухи ногами та руками, супроводжувані ударами. У силовій частині вправи виконуються в положенні сидячи та лежачи для різних груп м'язів – це повороти, нахили, махи, віджимання, розтягування м'язів.

Заключна частина уроку з ритміки складається з вправ малої інтенсивності – на розслаблення і дихання – щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень і допомогти відновитися організму після напруженої фізичної навантаження.

Під час занять ритмікою велике значення має музика – вона стимулює центральну нервову систему, створює радісний настрій, задає темп. Музика підбирається окремо для кожної вправи, а потім складається комплекс. Вправи виконуються безперервно, одна за іншою, без зупинок.

Таким чином, заняття ритмікою спрямовані на виховання організованою, творчої, гармонійної особистості.

Література

1. Авторська інтегрована програма неперервної підготовки з фізичного виховання та упровадження здоров'я формуючих технологій в Харківському гуманітарному університеті «Народна українська академія». – Х. : Вид-во НУА, Вид. 2. – 2018. – 128 с.

2. Карпова С. И. Музыкальная ритмика как средство художественно-творческого развития учащихся в начальной школе / С. И. Карпова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 12. – С. 256–260.

3. Колодницкий Г. А. Ритмические упражнения, хореография и игры : методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : Дрофа. – 2004. – 96 с.

4. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: Теория и практика физической культуры / Л. Д. Назаренко. – М., 2001. – 332 с.

5. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. – 259 с.

6. Основы преподавания ритмики в начальной школе: метод. рекомендации для учителей физ. культуры / Нар. укр. акад., специализир. экон.-правовая шк., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С.В. Николаева]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – 20 с.

7. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать / Т. В. Пуратов и др. – М. : Изд-во Владос. – 2003. – 56 с.

8. Шапошникова В. И. Здоровье и музыка / В. И Шапошникова // Физическая культура в школе. – 2007. – С. 34–36.

Навчання гри в гольф з використанням SNAG-обладнання

Гольф в Україні з кожним роком охоплює все більшу кількість бажаючих. Одні хочуть займатися цим видом спорту через його несхожість ні на один інший вид спорту, інші – через тишу і спокій під час гри, треті – через етикет і такт, що панують на полі, четверті – просто через престиж і популярність. Але якими б не були мотиви, результат залишається тим самим, гольф – це дуже цікава і популярна гра.

Однак, незважаючи на великий інтерес до гольфу, багато хто до цих пір вважає, що цей вид спорту не вимагає особливої фізичної підготовки та, що найприкріше, швидше відноситься до розваги, ніж до спорту. Однак гольф знаходить все більше послідовників. Експерти вважають, що гольф-індустрія в Україні з кожним роком буде набирати обертів, і, можливо, сам гольф скоро стане популярний у нас так само, як футбол або теніс. А той факт, що гольф був включений в програму змагань Олімпійських ігор, починаючи із 2016 року, є ще одним свідченням кваліфікації його як популярного виду спорту, адже він вимагає від гравців певних фізичних зусиль, координації та стабільності роботи м'язів, потужності та сили ударів.

Гра в гольф, по своїй суті, дуже універсальна: можна грати одному, хоча цікавіше – хоча б з одним партнером, адже це викликає азарт і дух суперництва.

Спочатку слід навчитися правильно поводитися з ключками та м'ячем. Для цього найкраще підходить SNAG-обладнання, яке можна успішно використовувати на уроках фізичної культури.

При навчанні гольфу на уроках фізичної культури слід розуміти, що діти різного віку по-різному сприймають гру гольф по-різному [1]:

- в 4 роки у дитини ще не розвинене почуття небезпеки і він не бачить ніяких перешкод і труднощів, йому все цікаво і ново;

- у 5 – 7-річних дітей при навчанні основний упор повинен бути спрямований на рухливість гри, а основа навчання побудована, в основному, на дотик;

- у 7 – 8-річних дітей мозок в цей період зростає в два рази, що є найкращим часом для навчання новим умінням і навичкам, і викликає великий інтерес у дітей;

- у 8–10-річних дітей вже закладена певна база умінь і навичок, і тому можна спокійно приступати до підвищення рівня гри та досягнення певних результатів;

- з 11–14-річними дітьми робота найбільш складна, тому що в цей період на емоційний фон підлітків впливають нестабільні рівні гормонів тестостерону та естрогену.

Таким чином, *цільми* уроків фізичної культури при навчання гольфу є:

- формування фізичної культури особистості учня, включаючи фізичну культуру здоров'я, фізичну культуру тіла та фізичну культуру рухів;

- збагачення рухового досвіду учнів фізичними вправами з загально розвиваючою спрямованістю, а так само технічними діями та прийомами базових і обраних видів спорту;

- освоєння знань про фізичну культуру та спорт, їхню історію та сучасний розвиток, ролі в формуванні ЗСЖ;

- навчання новим навичкам і вмінням в фізкультурно-оздоровчій та спортивно-оздоровчій діяльності учнів, а також самостійної організації занять фізичними вправами;

- зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму;

- виховання позитивних якостей особистості, норм колективної взаємодії та співпраці у навчальній та змагальній діяльності.

Завдання уроків фізичної культури при навчанні гольфу є:

- формування початкових уявлень про значення занять гольфом для зміцнення здоров'я школярів (фізичного, соціального та психологічного), про їх позитивний вплив на розвиток учнів (фізичний, інтелектуальний, емоційний, соціальний), про фізичну культуру і здоров'я як необхідних факторів успішного навчання та соціалізації учнів ;

- оволодіння первинними навичками та вміннями виконання ігрових дій в гольфі, формування та подальше розширення та поглиблення уявлень і знань про історію, правила та цілі гри;

- розуміння ролі і значення занять гольфом в формуванні особистісних якостей, в активному включенні в ЗСЖ, зміцненні та збереженні індивідуального здоров'я;

- оволодіння вміннями організовувати свою життєдіяльність, спрямовану на збереження та розвиток здоров'я, за допомогою занять гольфом (режим дня, ранкова зарядка, оздоровчі заходи, загартування і т. д.);

- формування умінь і навичок систематично спостерігати за своїм фізичним станом: даними моніторингу здоров'я (зростання, маса тіла та ін.);

величиною фізичних навантажень; показників розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, координації, гнучкості);

- збагачення досвіду спільної діяльності в організації і проведенні занять гольфом як видом спорту та формою активного відпочинку і дозвілля;

- набуття досвіду в організації самостійних і систематичних занять гольфом з дотриманням всіх правил техніки безпеки та профілактики травматизму;

- оволодіння системою знань про фізичне вдосконалення людини, створення основи для формування інтересу у школярів до розширення та поглиблення знань з історії розвитку спортивних ігор, олімпійського руху та спорту взагалі;

- освоєння навичок і вмінь відбирати фізичні вправи та регулювати фізичні навантаження для самостійних систематичних занять з різною функціональною спрямованістю (оздоровчою, тренувальною, коригуючою, рекреативною та лікувальною) з урахуванням індивідуальних можливостей і особливостей організму, планувати зміст цих занять, включати їх в режим навчального дня та навчального тижня.

Відповідаючи всім перерахованим вище цілям і задачам, була створена «Програма навчання грі в гольф з використанням методики і обладнання SNAG» – Starting New At Golf – Починаємо нове в гольфі.

Дана навчальна методика була розроблена професійними гольфістами і давно вже отримала широку та міжнародну популярність в світі гольфу, так як визнана кращою і найбільш продуктивною на міжнародній спеціалізованій виставці «Golf Europe» в Німеччині, у вересні 2012 року.

Багато відомих спортсмени в більш ніж 40 країнах світу оцінили переваги цієї прекрасної методики та з успіхом використовують її для навчання гольфу новачків і, особливо, в роботі з дітьми, так як діти в невимушеній обстановці можуть долучитися до такого прекрасного виду спорту, як гольф.

Методика навчання SNAG-гольфу містить всі основні елементи гольфу та дозволяє в цікавій ігровій формі освоїти цей вид спорту.

Таким чином, ця тренувальна методика має ряд найважливіших *переваг* [2]:

- заняття та турніри зі SNAG-гольфу можуть проводитися на будь-яких невеликих територіях, на відкритому повітрі або в закритих приміщеннях, в спортивному залі школи, на шкільному стадіоні, в парку, на пляжі, на снігу – тобто в будь-який час року;

- SNAG навчання не вимагає від себе спеціального оснащення залу, адже все спорядження компактно, мобільно, та, головне, просте в установці та максимально безпечно для дітей;

- методика навчання SNAG-гольфу не має ніяких обмежень. Всі заняття корисні дітям незалежно від їх статі, віку та стану здоров'я, так як вони розвивають координацію рухів, уміння вибирати правильну стратегію, точний розрахунок, рухливість, і, найголовніше, дають можливість сконцентруватися на досягненні поставленої мети;

- дана методика дозволяє навчати гольфу дітей з різним рівнем здоров'я, і, що особливо важливо, дітей з обмеженими можливостями;
- в системі навчання SNAG використовується спеціально створене для цієї методики спорядження, і незвичайні, на перший погляд, навчальні інструменти, які дозволяють домогтися швидкого прогресу і видимого результату в освоєнні основних прийомів гри в гольф.

Завдання даної захоплюючої системи навчання – спростити навчання гри в гольф. Всі вказівки, при ознайомленні, орієнтовані лише на виконання конкретних і зрозумілих кожному завдань з використанням спеціально розроблених інструментів, які допомагають кожному новачку відчувати впевненість і власний прогрес в результаті.

Вся система навчання SNAG-гольфу заснована на комплексному підході. Вона, за своєю суттю, передбачає демонстрацію цільового вміння, що згодом розбивається на кілька етапів, для більш ретельного і детального освоєння учнями системи в цілому. Система використовує певну термінологію.

В процесі навчання дуже важливо використовувати правильні терміни та фрази, які коротко та емко описують всю роботу зі спорядженням і виконуваними прийомами. Крім того, вони формують у школярів яскраву наочну картину.

Також дуже важлива в цій методиці ідея використання яскравих кольорів. Вибір таких різноманітних кольорів був придуманий для того, щоб усунути у будь-якої дитини страх і побоювання, особливо властиві новачкам. Адже це все кольори їх улюблених іграшок, яких не боїться ні одна дитина.

З точки зору психології такий прийом допомагає зняти напругу ні тільки у дітей, але й у дорослих. Яскраві кольори дуже добре допомагають знизити рівень тривожності, пов'язаний зі сталевією ключкою і нагадуванням про те, що це все-таки спорт. А ось в методиці SNAG ключка – це всього лише ігровий предмет.

Слід також помітити, що гольф, на думку багатьох, є одним з найпрестижніших і досить дорогих видів спорту, і він, можливо, не кожному по кишені. І тут чудовою альтернативою може стати захоплюючий і цікавий SNAG-гольф.

Для хорошої гри в гольф гравцеві необхідно стежити за своєю фізичною формою, адже гольф – це такий же вид спорту, як і інші, з достатнім фізичним навантаженням. Повний самоконтроль і володіння власним тілом – ось те, що потрібно для початку. Для виконання якісного удару все тіло повинно підкорятися гольфістові та працювати, як годинник. Перед замахом слід стежити за становищем свого корпусу: тримати голову прямо, коліна зігнутими, а руки розслабленими. Хват повинен проводитися пальцями, а не всією долонею.

Ця гра пов'язана з постійними нахилами, поворотами тіла, розтягуванням м'язів, тому найкращим буде – не забувати про базову розминку перед грою. Можна запропонувати приблизні розминочки вправи на всі групи м'язів, які задіяні в грі та потребують додаткової підготовки. Ці вправи необхідно

включати в кожен розминку під час навчального уроку з гольфу на додаток до загальноприйнятих вправ (*Додаток 2*).

Основні *методичні принципи* при навчанні гри у SNAG-гольф:

- правильно дозувати гольф – урок. Дитина повинна грати до тих пір, поки йому цікаво. Не можна наполягати на тому, що б він займався більше 30 хвилин. Нехай заняття гольфом будуть йому в радість, а не в покарання;
- правильно підбирати обладнання. Адже тільки правильно підібраний гольф-інвентар дозволить уникнути зайвого фізичного навантаження та травм, а його барвистість і різноманітність тільки додадуть дитині настрій;
- з перших днів прищеплювати етикет гольфа. Необхідно, щоб дитина з самого початку розуміла правила поведінки на гольф-полі, намагалася вести себе відповідно. Важливо розповідати про мету гри, а також про її фундаментальні засади: чесності й шляхетності;
- тренування повинні проводитися педагогами-професіоналами, які знають і люблять свою справу. Постановка правильної техніки дозволить досягти найкращих результатів і вбереже дитину від помилок, які згодом буде важко виправити.

Плани-конспекти уроків фізичної культури з використанням методики та обладнання SNAG, які використовуються в СЕПШ, наведено у *Додатку 3*.

Таким чином, основним завданням використання методики та обладнання SNAG на уроках фізичної культури в школі є оптимізація процесу навчання гри в гольф і міцності засвоєння навичок і вмінь, вдосконалення ігрових дій.

При вмілому використанні вчителем даної методики та обладнання, учні будуть готові до більш ефективного засвоєння технічних дій в гольфі, переносу навичок гри в SNAG-гольф, в «справжній» гольф, а також до успішного використання спорядження для гольфу при грі на великих за площею тренувальних майданчиках і, відповідно, на стандартному гольф – полі.

Література

1. Обучение игре в гольф с использованием SNAG-оборудования на уроках физической культуры : метод. рекомендации для учителей физической культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ж. А. Колисниченко]. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 16 с.

2. Колисниченко Ж.А. Инновационные формы занятий по физической культуре в школе / Ж.А. Колисниченко // Студентська спортивна наука – 2017 : зб. пр. III Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 12 трав. 2017 р. / Житомир. дер. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2017. – С. 48–54.

Навчання основам баскетболу

На уроках фізичної культури в СЕПШ вельми популярними є заняття з баскетболу. Це універсальний засіб фізичного виховання, який широко використовується на уроках фізичної культури [3].

Навчання баскетболу починається вже з першого класу. У віці 6-7 років необхідно розвивати та тренувати рухові здібності дітей і координацію рухів, які будуть розвиватися тим краще, чим різноманітніше засоби та набір вправ

[6]. Вправи та ігри повинні бути простими та доступними, їх можна, наприклад, запропонувати з такими словами: «Давайте подивимося, хто зможе ...». Заняття повинні проходити в спокійній манері, уникаючи складних форм навчання. Дітей завжди приваблюють завдання в ігровій формі (біг, стрибки, кидки та ловля м'яча і т.д.).

У дітей 8-9 років слід продовжити розвиток основних рухових навичок, координації рухів, навчати їх технічним прийомам гри. Перш ніж переходити до ігрової підготовки за правилами баскетболу, важливо переконатися, що учні розуміють, як виконувати основні технічні прийоми гри (передачу, ведення, кидок), що вони повинні робити, граючи в нападі та в захисті. Коли учні вже трохи підготовлені технічно, їх потрібно ознайомити з основними правилами гри, з чого пізніше можуть бути описані основи баскетболу:

«Ви не маєте права ходити або бігати, якщо тримайте м'яч; тому для того, щоб переміститися, ви повинні вести м'яч».

«Для того, щоб виграти матч, ви повинні закинути більше м'ячів, ніж суперник; тому ви повинні кидати м'яч у кошик суперника».

«Ви не можете грати завжди один проти всіх, у вас повинні бути партнери; ви повинні передавати їм м'яч».

«Суперник не повинен закинути більше м'ячів ніж ваша команда; для цього ви повинні захищати свою корзину».

На уроках учитель може більше працювати над тим, що недостатньо засвоєно або зрозуміле, використовуючи ігрові вправи для виправлення неправильних елементів, перш ніж повернутися до загальної гри, щоб переконатися, що можливості гравців (індивідуальні та командні) підвищилися.

У віці 10-12 років триває робота з розвитку рухових навичок; загальна і спеціальна фізична підготовка; удосконалюються основи баскетболу. Ігрова підготовка набуває ще більшого значення. Важливо починати з ігрових дій 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, перш ніж переходити до гри 5x5. Не слід визначати конкретні ігрові функції гравців (захисник, нападник, центровий), а групові та командні ігрові дії (в нападі та захисті) повинні бути простими та зрозумілими.

В процесі занять, крім вивчення технічних прийомів, необхідно розвивати фізичні якості початківця-баскетболіста [4,7].

Для вдосконалення *загальної витривалості* корисний біг в середньому темпі від 5 хвилин і вище в залежності від віку та рівня підготовленості учнів. В учнів молодших класів необхідно контролювати темп виконання вправ, так як наймолодші завжди хочуть бути першими та намагаються виконувати завдання з максимальною швидкістю. У будь-якій команді учням цього віку роботу над витривалістю не потрібно проводити окремо – її необхідно поєднувати з вдосконаленням інших фізичних якостей. При виборі змісту та методу навантаження визначають і розраховують можливості кожного окремого учня.

Розвиток *сили* має відбуватися поступово. Обережність потрібна, перш за все, через поки ще слабкий розвиток серцево-судинної системи у дітей молодшого шкільного віку – вони можуть не витримати великих навантажень,

які присутні при роботі з предметами великої ваги. Тому не слід застосовувати такі вправи школярам у віці до 14 років.

Вправи на розвиток *швидкості* повинні застосовуватися з самого раннього віку. Швидкість – одне з основних необхідних якостей баскетболіста. Найкращий вік для її розвитку – від 9 до 11 років, тому в цей період особливо важливі вправи для розвитку та вдосконалення швидкісних якостей учнів. Специфіка роботи з розвитку швидкості в цьому віці полягає у використанні вправ різноманітного змісту зі зміною швидкості, ритму при швидкому реагуванні на ці зміни. Цьому треба вчити учнів з перших кроків. Застосовуються короткий біг на відстань від 6 до 15 м; вправи, що включають в себе максимальну швидкість; естафети; найпростіші ігри на швидке реагування змагального характеру. Учні зацікавлені в тому, щоб виконати завдання якомога краще відповідно до своїх можливостей.

З віку 12 років на уроках з баскетболу вчитель навчає техніці та тактиці гри, намагаючись, щоб кожен учень навчився точно та своєчасно зробити передачу та зловити м'яч в найнесподіваніших ситуаціях, миттєво змінити напрям ведення м'яча або зробити кидок в кошик без попередньої підготовки. Активізація захисних дій змушує нападаючого з м'ячем, з одного боку, збільшувати швидкість виконання ігрових прийомів, а з іншого боку, змінювати ці прийоми, пристосовуючись до нових обставин. Починаючи з 4-го класу, учнів навчають методам подолання активної захисної протидії – володінням відволікаючими рухами, фінтами, які можуть вивести захисника з рівноваги.

Для цього потрібно, щоб учень на уроці самостійно вдосконалював вміння володіти м'ячем. У навчальний процес все активніше впроваджуються нові види вправ для самостійного вдосконалення вмінь володіти м'ячем, в тому числі – вправ підвищеної складності, що нагадують номери циркових жонглерів.

Вправи можна систематизувати в чотири основні групи [2]:

- Вправи в жонглюванні з одним м'ячем.
- Вправи у веденні з одним м'ячем.
- Вправи у веденні з двома м'ячами.
- Вправи в передачах з двома м'ячами.

Вправи для самостійного вдосконалення вмінь володіти м'ячем сприяють становленню та розвитку наступних *якостей* [5]:

1. Розвивають орієнтування під час дій з м'ячем (місце розташування м'яча щодо частин тіла учня).
2. Вдосконалюють зорово-моторну координацію (правильні дії з м'ячем).
3. Сприяють продумування подальших дій (що необхідно для оволодіння вільним м'ячем і постійної готовності до дій).
4. Розвивають «почуття м'яча» (необхідне при маневрах в нападі).
5. Виховують впевненість в поведженні з м'ячем (завдяки постійним повторенням вправ).
6. Підвищують надійність дій з м'ячем (зменшують кількість втрат м'яча в грі).

Загальні *методичні вказівки* до вправ для вдосконалення володіння м'ячем [9]:

1. Більшість вправ виконується в стійці баскетболіста. Учень рівномірно розподіляє вагу тіла на злегка зігнуті ноги, змістивши його на передні частини стоп. Руки злегка зігнуті. Спина випрямлена, голова піднята. Кожен учень має свій м'яч.

2. Голова учня завжди піднята. Вправа виконується без зорового контакту.

3. Після засвоєння вправи повинні виконуватися на максимальній швидкості.

4. Кожна вправа виконується протягом 30 секунд. Бажано реєструвати кількість виконаних вправ і число помилок, щоб мати можливість стежити за прогресом учня.

5. Вправи слід урізноманітнити на кожному уроці. Підводячи вже урочний підсумок, необхідно визначити кращого учня.

6. Вправи для вдосконалення вмінь володіти м'ячем даються в підготовчій частині або основній частині уроку в залежності від рівня підготовленості учнів.

7. Для вдосконалення володіння м'ячем використовуються різноманітні рухливі ігри.

Перелік вправ і рухливих ігор на заняттях з баскетболу наведено у *Додатку 4* [1,8,10].

Нами також широко використовуються завдання для самостійної роботи.

Для вдосконалення *техніки володіння м'ячем* рекомендується самостійно виконувати такі вправи [9]:

- підкинути м'яч вгору, зловити його за спиною двома руками, і, навпаки, підкинути м'яч із-за спини через голову, зловити його перед собою;
- вистрибувати, тримаючи м'яч в руках;
- підкинути м'яч вгору, сісти та зловити його, і, навпаки, підкинути м'яч сидячи, а зловити стоячи;
- ходьба та біг з жонгливанням м'ячем;
- ведення двох м'ячів з обведенням перешкод;
- передача м'яча в коло, намальоване на стіні, підряд 10-20 разів, не впустивши його;
- кидки м'яча в кільце, встановленого на різних висотах, з різних дистанцій та вихідних положень.

Для вдосконалення *техніки гри* в баскетбол рекомендуються такі види самостійної роботи:

- самостійно закріплювати правила гри в баскетбол;
- під час прогулянок і відпочинку на повітрі регулярно закріплювати самостійно ведення, жонгливання та передачі м'яча.

Для *поліпшення ЗФП* учнів необхідно самостійно виконувати наступні види вправ з елементами баскетболу:

- переміщення правим-лівим приставним кроком з різним вихідним положенням рук (руки вгору, в сторони, за спину, за голову, на пояс і т. д.);
- вистрибування вгору з різнойменних й однойменним рухом рук;
- для зміцнення кисті виконувати згинання та розгинання рук на пальцях з вихідного положення лежачи (від підлоги, від лави), стоячи (від стіни);
- виконання перекиду вперед з м'ячем у руках;
- стрибки на місці на одній та на двох ногах, імітуючи передачу м'яча однією та двома руками зверху.

Література

1. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой // Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 85 с.
2. Дрюэт Д. Баскетбол : пер. с англ. / Д. Дрюэт. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 48 с.
3. Книга вчителя фізичної культури : довідково-метод. вид. / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова // – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 46 с.
4. Лепёшкин В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / А. В. Лепешкин – М. : Изд-во: «Советский спорт», 2013. – 98 с.
5. Обучение основам баскетбола : метод. рекомендации для преподавателей физ. воспитания и тренеров спортив. секций / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Х. : Изд-во НУА, 2015. – 36 с.
6. Обучение основам мини-баскетбола на уроках физической культуры в начальной школе : метод. рекомендации для учителей нач. шк. / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С. В. Николаева]. – Харьков : Изд-во НУА, 2018. – 16 с.
7. Симонова Е. А. Творчество в подвижной игре // Сборники конференций НИЦ // Социосфера, 2012. № 39. – С. 131–134.
8. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков : пер. с англ. / Ник Сортэл – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 237 с.
9. Упражнения и подвижные игры для совершенствования владения мячом в баскетболе : метод. рекомендации для учителей физ. культуры и учащихся / Нар. укр. акад. ; [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. С.В. Николаева]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 20 с.
10. Ушакова Е. В.: Подвижные игры // Белгород: БелГУ, 2011. – 23 с.

Атлетична гімнастика в старших класах

Заняття на тренажерах – ефективна форма дій на організм людини, спрямованих на позитивну зміну його фізичного потенціалу та досягнення інших, соціально важливих цілей фізичного виховання та самовиховання. Унаслідок систематичного фізичного тренування в організмі відбуваються морфологічні та фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів та систем, удосконалювати регуляторні механізми. У результаті підвищується опірність до дії несприятливих чинників навколишнього середовища, пристосовність до різних навантажень, поліпшуються показники фізичного розвитку. Тому в НУА заняття на тренажерах впроваджені в початковий процес для учнів старших класів.

У процесі занять на тренажерах в учнів виховуються активність, наполегливість, рішучість, дисциплінованість та естетичний смак, формуються

нові і удосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості. Також вони підготовлюються для секційних занять з фізичного виховання при переході на наступний рівень освіти.

Можливість суворого дозування фізичного напруження та направленої дії на певні м'язові групи дозволяють за допомогою тренажерів вибірково впливати на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, опорно-руховий апарат. У зв'язку з цим вони показані в профілактичних та лікувальних цілях.

Позитивний вплив занять у тренажерному залі виражається в наступному:

- профілактика захворювань серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату та ін.;
- підвищення імунітету дітей і підлітків;
- позбавлення від зайвої ваги;
- покращання та корекція постави;
- зміцнення м'язів і суглобово-зв'язкового апарату, поліпшення рухових якостей;
- надбання життєво необхідних рухових умінь і навиків;
- вироблення правильних раціональних рухових стереотипів, необхідних у повсякденному житті, – правильного сидіння, стояння, підйому вантажів та ін.;
- спроможність запобігання травмам;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, вироблення на все життя звички займатися фізичними вправами, розвиток рухової пам'яті;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості) та координаційних здібностей (узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості);
- профілактика асоціальної поведінки учнів, формування адекватної самооцінки, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки, поліпшення психоемоційного стану.

Застосування тренажерних пристроїв та інших технічних засобів у навчальному процесі дозволяє отримувати об'єктивніші та достовірніші дані про кількісні та якісні характеристики рухів, про рівень розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості учнів.

Цілі тренувань на тренажерах направлені на створення умов для збереження, зміцнення здоров'я учнів при індивідуальному підході до них.

Під *принципами тренувань* розуміють основоположні закономірності, що виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації тренувального процесу:

1. принцип свідомості та активності (найбільшого успіху на заняттях можна досягти при свідомому, зацікавленому ставленні учнів);

2. принцип наочності (широке використання зорових відчуттів, сприйняття, образів);

3. принцип доступності запропонованих завдань, проте, при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не зашкодити здоров'ю, разом з

тим принцип доступності не означає, що навантаження мають бути спрощеними та елементарними;

4. принцип систематичності (даний принцип має на увазі перш за все регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку).

5. принцип динамічності (у основі цього принципу лежить постійне та поступове підвищення вимог).

Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не призводять до розвитку тренуваності. Дуже великі навантаження та короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть привести до перевищення адаптаційних можливостей організму.

Під час занять учнів у тренажерній залі використовується тренажери трьох типів:

1. кардіотренажери (степпери, велотренажери), що найчастіше використовуються для підвищення тонусу основних адаптаційних систем;

2. силові тренажери (тренажери для роботи з обтяженнями), основна мета яких – це корекції фігури;

3. багатофункціональні тренажери, що поєднують у собі ознаки обох груп.

По ефективності дії усі представники кардіотренажерів приблизно рівні, але мають деякі особливості використання: оскільки при заняттях на велотренажері поясниця піддається підвищеному навантаженню, велотренажери не рекомендуються застосовувати при болях у хребті, в області поясниці, степпер забезпечує підвищене навантаження на тазостегновий суглоб, імітуючи ходьбу по сходах, впливає на м'язи ніг та забезпечує таке ж навантаження, що і велотренажер.

Силові спортивні тренажери призначені для збільшення м'язової маси, поліпшення рельєфу м'язів, збільшення максимальної сили [5]. Вони представлені лавами, тренажерами, де як навантаження використовується вага спортсмена та комплексами з вільними та вбудованими вагами. Звичайно, таке розділення не абсолютне: заняття на будь-якому виді тренажерів розвивають і силу, і витривалість, але різною мірою.

Перед початком занять на тренажерах викладачу рекомендується проконсультуватися з лікарем щодо стану здоров'я кожного учня. Це допоможе вибрати тип тренування та виявити протипоказання до деяких вправ.

Кардіотренажери протипоказані при вроджених вадах серця, недостатності кровообігу, розладах серцевого ритму, при тромбофлебії нижніх кінцівок і простудах, а також будь-яких гострих захворюваннях і загостреннях хронічних хвороб.

Основні протипоказання до занять на силових тренажерах: захворювання опорно-рухового апарату, високі ступені міопії (тобто короткозорості), хвороби серцево-судинної системи, гемороїдальне запалення прямої кишки, варикозне розширення вен (при такому діагнозі тренувати можна лише м'язи рук і плечей).

Дуже часто юнаки прагнуть тренувати верхню частину тулуба: біцепси, груди, плечі та ін. і зовсім ігнорують інші м'язові групи. Тому рекомендується тренувати обов'язково і м'язи ніг.

Тренування для дівчат відрізняється від тренувань юнаків. У дівчат на відміну від хлопців верхній плечовий пояс розвинений значно менше. І цілі у дівчат, як правило, абсолютно інші. Тому тренування для дівчат будуються трохи інше, необхідно включати більше «аеробних» навантажень. Це велотренажер, степпер. На тренажерах необхідна невелика вага та велика кількість повторень вправи.

Методика проведення уроку на тренажерах з учнями старших класів наближається до методики занять з дорослими. Динаміка навантажень досягає рівня, характерного для спортивного тренування [1]. Зміст уроків, дозування навантажень та оцінка фізичної підготовленості обов'язково диференціюється в залежності від статі. На уроці створюються умови для розвитку загальної і швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових зусиль. Обов'язково учнів навчають методам самоконтролю на заняттях. Рекомендується застосовувати різні види вправ, які виконуються під музику.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури у тренажерній залі є:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної та оздоровчої спрямованості;
- формування в учнів умінь та навичок самостійно займатися фізичними вправами.

Перш ніж почати заняття, вчитель повинен провести тестування рівня фізичної підготовленості дітей. На підставі проведеного тестування і даних медичного огляду учні розподіляються на групи для занять в тренажерній залі (табл. 3.3.1).

Програми занять в основній групі (групи 1, 2) та групах ЛФК (групи 3, 4) відрізняються за об'ємом, інтенсивністю, структурою відпочинку та координаційною складністю.

Найбільш оптимальні для тренувань на тренажерах групи з 10–15 учнів. При такій кількості учасників групи вдається ефективніше контролювати оздоровчо-тренувальний процес.

Розподіл учнів по учбово-тренувальних групах

Тренувальна група	Медична група	Рівень фізичної підготовленості
Група 1 (хлопчики)	Основна або підготовча	Високий або середній
Група 2 (дівчатка)	Основна або підготовча	Високий або середній
Група ЛФК 3 (хлопчики)	Спеціальна медична або підготовча	Середній або низький із слабким рівнем здоров'я
Група ЛФК 4 (дівчатка)	Спеціальна медична або підготовча	Середній або низький із слабким рівнем здоров'я

Для якнайкращого тренувального ефекту заняття зі старшими школярами, уроки в тренажерному залі повинні проводитися 2–3 рази на тиждень.

Необхідно складати комплекс вправ так, що б по можливості охопити всі основні групи м'язів, але не за одне тренування, а за 2-х тижневий цикл [2]. Усі нові вправи починають робити тільки з 2-х підходів. А потім, коли м'язи адаптуються до навантаження, додають 3-й підхід. Як правило, здійснюється 2–3 підходи з 8–12 повторень з малою і середньою вагою, більше підліткам не рекомендується.

Після закінчення кожної учбової чверті вчитель формує на кожного учня висновок за підсумками проведених в тренажерному залі занять. Бажано на підставі результатів тестування видати учням індивідуальні рекомендації для самостійних занять. Це особливо необхідно зробити для фізично ослаблених дітей з метою їх додаткової самопідготовки, зокрема, в канікулярний час, коли відсутня організована рухова активність.

Систематичне ведення щоденника контролю, перевірка його вчителем привчає школярів серйозно ставитися до самостійних занять, дозволяє оцінювати свою реакцію на тренувальне навантаження, виховує свідоме ставлення до здоров'я.

Література

1. Жичкин А. Е. Основны бодибилдинга : крат. курс лекций / А. Е. Жичкин. – Харьков. : НТУ «ХПИ», 2001. – 100 с.

4. Составление индивидуальных комплексов упражнений по атлетической гимнастике : метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – Вып. 4. – 44 с.

Аеробіка та степ-аеробіка на уроках
фізичної культури в старших класах

Впровадження нових засобів та методів в процес фізичного виховання старшокласників, збільшення рухової активності учнів, підвищення ефективності уроків фізкультури за рахунок підвищення моторної щільності занять, формування інтересу до них, підготовка до занять з фізичного виховання у ЗВО можливе лише за рахунок впровадження сучасних методик проведення занять та оздоровчих програм.

Програмою з фізичної культури в 10–11-х класах передбачено можливість використання в варіативній частині занять різних видів спорту, в тому числі і фітнес-технологій, до яких відносяться заняття аеробікою та степ-аеробікою. Застосування комплексів вправ аеробіки та степ-аеробіки веде не тільки до підвищення фізичного навантаження, але і дозволяє розширити рухові вміння та навички, внести різноманітність в заняття в рамках годин, що відводяться на уроки фізичної культури в школі.

Такі уроки, з нашої точки зору, мають свої особливості, а саме [2]:

- зміст уроку доступний для учнів;
- існує можливість використання різноманітних рухових дій (прості кроки, танцювальні елементи, хореографічні компоненти);
- уроки такого типу дають можливість працювати з учнями різного рівня підготовленості;
- музичний супровід дозволяє створити підвищений емоційний фон та допомагає знизити монотонність від повторення рухів.

У СЕПШ, що входить в комплекс безперервної освіти НУА, з 2016 року на уроках фізичної культури у дівчат 10–11-х класів проводяться заняття зі степ-аеробіки (осінній семестр) і оздоровчої аеробіки (весняний семестр). Ці уроки проводять викладачі фізичного виховання університету [1].

Протягом трьох років випробовувались різні варіанти використання комплексів аеробіки (степ-аеробіки) на уроках фізичної культури:

- у підготовчій частині уроку протягом 10–15 хвилин протягом усього навчального року;
- в основній частині уроку протягом 20–25 хвилин протягом 2-х місяців в кожному семестрі;
- на протязі всього уроку фізкультури протягом місяця в кожному семестрі.

Узагальнення досвіду проведення таких занять показує, що доцільним є останній варіант, так як при цьому має місце досить ефективне оволодіння комплексом вправ, поступово істотно підвищується щільність заняття, з'являється значний інтерес до уроків.

Встановлено, що при розучуванні комплексів і освоєнні нових рухових дій моторна щільність заняття не перевищує 50%, так як досить багато часу йде на роз'яснення та показ базових елементів, оволодіння новими видами рухів. У міру освоєння комплексу щільність заняття наближається до 100%. При цьому вибір елементів аеробіки, їх складність, інтенсивність і обсяг визначаються, виходячи з фізичної підготовленості учнів.

При пульсовому аналізі під час уроку відзначається адекватне підвищення ЧСС, що має сприятливу фізіологічну дію на організм учнів.

Перш ніж приступати до вивчення зв'язок, сукупність яких становитиме той чи інший комплекс, рекомендується кілька уроків присвятити вивченню нескладних зв'язок на основі базових елементів. Це дозволить учням не тільки ознайомитися з останніми, а й засвоїти термінологію, зрозуміти принципи побудови зв'язок.

Рекомендується наступне побудова уроку:

- вступна частина (5–7 хв. – інструктаж з техніки безпеки, ходьба на місці, базові кроки аеробіки (степ-аеробіки), стретчінг;
- основна частина (20–25 хв.) – базові кроки з'єднуються в зв'язки з використанням роздільного методу;
 - друга половина основної частини (10–15 хв.) – силові вправи для різних груп м'язів;
 - заключна частина (5 хв.) – стретчінг.

Крім того, важливе значення має підбір музичного супроводу. Музика повинна бути емоційним стимулом до виконання рухів, мати яскраво виражений ритм, створювати у займаються гарний настрій.

Таким чином, трирічний досвід проведення уроків з фізичної культури в СЕПШ у дівчат старших класів показує доцільність і ефективність використання комплексів аеробіки (степ-аеробіки).

При складанні комплексів аеробіки (степ-аеробіки) необхідно враховувати вікові особливості учнів, їх рівень фізичної підготовленості, а також вміти варіювати показниками фізичного навантаження.

Використання аеробіки (степ-аеробіки) на уроках фізичної культури дозволяє учням досягти оптимальної фізичної форми, забезпечити розвиток основних фізичних якостей, зміцнити здоров'я, і, в кінцевому підсумку, долучити їх до регулярних занять фізичними вправами в майбутньому.

Література

1. Красуля М. А. Использование степ-аэробики и аэробики на уроках физической культуры в старших классах / М. А. Красуля // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, 3-4 жовтня 2019 р. / ред. А. В. Кіпенський, О. В. Білоус [та ін.]. – Харків : НТУ ХПІ, 2019. – С. 249–252.
2. Хвалебо Г. В. Степ-аэробика на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / Г. В. Хвалебо // Наука и мир. – 2015. – Т. 2. – № 10 (26). – С. 94–96. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24320679>.

3.4. Позакласна спортивно-масова робота в школі

Позакласна спортивно-масова робота в школі, крім різноманітних спортивних змагань, включає заняття в групах повного дня, у ДШРР, фізкультхвилинки, завдання для самостійних занять дітей з батьками та ін. Вона відіграє важливу роль у формуванні мотивації до занять фізичними вправами.

Будучи складовою частиною загальної системи фізичного виховання дітей шкільного віку, позакласна робота по відношенню до навчальної займає підпорядковане положення, збагачуючи останню специфічним змістом і різноманітністю форм організації занять, і при єдності цільової спрямованості відрізняється від неї такими *особливостями* [1]:

1. Позакласна робота здійснюється на добровільних засадах. Зміст і форми організації занять визначаються з урахуванням інтересів більшості учнів

і умов школи: учням надається можливість вибору виду занять відповідно до їх бажаннями.

2. Позакласна робота будується на основі активності самих школярів, об'єднаних в колектив фізичної культури, при постійному контролі та керівництві їх діяльністю з боку адміністрації, вчителів фізкультури та інших педагогів школи.

3. Педагогічне керівництво в процесі позакласної роботи набуває в більшій мірі інструктивно-методичний та консультативно-рекомендаційний характер, що стимулює прояв творчої ініціативи учнів в проведенні різних форм позакласної роботи.

Значення позакласної роботи величезне: вона сприяє підвищенню рівня рухової активності дітей і зміцненню їх здоров'я; сприяє корисній організації відпочинку школярів; задовольняє їх індивідуальні інтереси в фізичному вдосконаленні та сприяє формуванню інтересу до занять спортом; розвиває соціальну активність школярів.

У рішенні задач фізичного виховання школярів позакласна робота покликана сприяти:

1) залученню до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості школярів;

2) розширенню та вдосконаленню знань, умінь і навичок, рухових, моральних і волевих якостей, придбаних в процесі обов'язкових уроків фізичного виховання, і на цій основі забезпечення готовності школярів до більш якісного засвоєння матеріалу навчальної програми;

3) формування умінь і навичок самостійно використовувати доступні засоби фізичного виховання в повсякденній діяльності з метою корисного проведення вільного часу, власного фізичного вдосконалення та оздоровлення;

4) вибору спортивної спеціалізації і досягнення результатів в обраному виді спорту на рівні нормативних вимог спортивної класифікації для відповідного віку;

5) вироблення організаційних навичок у дітей і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

6) підготовка громадського фізкультурного активу школи.

У педагогічному плані в позакласній роботі з фізичного виховання можна виділити ряд напрямків. Один з цих напрямків включає в себе розширення і поглиблення санітарно-гігієнічної освіти учнів і формування відповідних умінь і навичок.

У школі в плановому порядку учителі, класні керівники та медичні працівники повинні проводити з учнями бесіди про значення правильного режиму дня, про гігієну тіла, про способи загартовування і зміцнення здоров'я людини. У середніх і старших класах окремо з хлопчиками та дівчатками проводиться роз'яснювальна робота зі статевого виховання та моральних засадах інтимних почуттів. Тематика санітарно-гігієнічної освіти включає в себе також питання популяризації занять фізичною культурою та спортом і, зокрема, організацію зустрічей із спортсменами, проведення бесід, доповідей і

лекцій про розвиток масового фізкультурного руху, про найважливіші події спортивного життя, про вплив фізкультури та спорту на підвищення працездатності людини, вдосконалення його морального та естетичного розвитку.

Важливим напрямком позакласної роботи з фізичного виховання є використання природних сил природи (сонця, повітря і води) для зміцнення здоров'я учнів. З цією метою в школі проводяться екскурсії на природу, організовуються походи. Зазвичай вони супроводжуються повідомленням дітям певних знань і правил поведінки в поході.

В системі позакласної роботи велике значення має спортивне вдосконалення учнів, розвиток їх здібностей в різних видах спорту. Це завдання в СЕПШ вирішується за допомогою організації роботи спортивних секцій зі футболу, бадмінтону, баскетболу, таеквандо, танців та шахів.

Істотним напрямком позакласної роботи є організація та проведення спортивно-масових заходів в школі. До них відносяться спортивні свята, організація шкільної щорічної Спартакіади, змагань, вечорів, «днів здоров'я» і т.д. Спортивні змагання серед молодших школярів зазвичай проводять також зі знайомих дітям рухливим іграм, що не викликає у школярів надмірних фізичних напружень. Фізкультурні свята в молодших класах зазвичай присвячуються яким-небудь знаменним датам. У програму таких свят, як правило, включають парад учасників та урочисте відкриття свята з підйомом прапора, показові виступи спортсменів, найпростіші спортивні змагання, ігри, атракціони, танці, пісні. На урочистому закритті свята вручають призи та грамоти переможцям.

Фізкультурно-оздоровчі заходи можуть проводитися в режимі навчального та продовженого дня, а також у формі позакласної роботи. До перших відносяться, безпосередньо, урок фізкультури, гімнастика до навчальних занять, фізкультхвилинка під час уроків, фізичні вправи та рухливі ігри на великій перерві, в групах повного дня. Для їх проведення вчителі проводять семінари з підготовки фізоргів класу.

Позакласна робота з фізичного виховання складається з двох основних розділів, що розрізняються за ознакою переважної спрямованості їх змісту.

1. Фізкультурно-оздоровча робота, яка включає в себе масові змагання, спортивні свята, а також фізкультурні заходи в режимі навчального дня. Для проведення заходів складається положення, в якому обов'язково вказуються цілі і завдання, час і місце проведення, програма, суддівство та нагородження учасників змагання. Положення вивішується на дошці оголошень. Всі спортивні свята обов'язково включають в себе урочисте підняття прапора, показові виступи, виступ випускників школи, гостей свята. Відкриває свято директор школи. На закінчення свята проходить урочисте нагородження переможців.

2. Робота спортивної спрямованості. Це заняття в спортивних секціях і змагання з видів спорту. При загальному підпорядкуванню завданням всебічного розвитку учнів цей розділ позакласної роботи спрямований на

вдосконалення окремих сторін рухової підготовленості учнів. У його змісті значне місце займають засоби та методи, характерні для спеціалізованих занять спортом.

Безпосереднє керівництво покладається на викладачів інтегрованої кафедри фізичного виховання, які вирішують всі проблеми, пов'язані з організацією та проведенням спортивно-масової та оздоровчої роботи.

Класні керівники в умовах повсякденного спілкування з учнями мають найбільш сприятливі можливості для залучення кожного з них до систематичних занять фізичними вправами, вони надають допомогу в здійсненні самоврядування учнями з усіх питань фізкультурної роботи. Приймають особисту участь в організації та проведенні зі школярами свого класу фізкультурних заходів у режимі дня, туристичних походів, прогулянок і т.п. Тренер спортивної секції несе відповідальність за безпеку учнів; проводить селекцію; призначає дату та час тренувань (при узгодженні з дирекцією школи); приймає рішення про участь (або не участь) в будь-якому змаганні; несе відповідальність за результати підопічних у змаганнях перед обличчям дирекції.

В цілому слід зазначити, що вплив навчальних занять на фізичний розвиток і виховання учнів залежить від ефективного використання всього різноманіття засобів і методів, які сприяють вирішенню цього завдання.

Завдяки позакласній роботі кількість дітей, які займаються в спортивних секціях, зростає. Зменшується кількість пропущених уроків через хворобу, поліпшується стан здоров'я, заняття спортом і фізичними вправами відволікають дітей від шкідливого впливу вулиці.

Ігри та вправи з м'ячем, воланом і ракеткою

Рухливі ігри є одним з найулюбленішим зайняттям не лише дітей, але і багатьох дорослих. Передусім, тому, що навіть найпростіші рухливі ігри виховують у дітей почуття дружби, розвивають силу, витривалість, кмітливість, спритність, виховують волю до перемоги. В процесі гри відбувається формування емоційного світу людини, тому вони представляють велику цінність у виховній роботі з дітьми.

Рухливими іграми можна займатися не лише на великих спортивних майданчиках, але й у дворі, на будь-якому рівному майданчику, в невеликому приміщенні. Вони не вимагають багато місця, дорогого інвентарю, спеціальної технічної підготовки та мають нескладні правила. Завдяки великій різноманітності ігор гравці можуть регулювати навантаження у відповідності зі своїми можливостями.

Такі спортивні ігри, як настільний теніс, великий теніс або бадмінтон ще в повній мірі недоступні для оволодіння школярами, оскільки насичені різноманітними рухами та мають велику кількість тактичних комбінацій. Але окремі елементи даних ігор, будучи емоційними, цікавими видами рухів можуть бути з успіхом використані як на уроках фізичної культури, так і в позаурочній

час. При цьому в побудові гри повинні враховуватися основні ігрові завдання: в настільному та великому тенісі – перекинути целулоїдний і гумовий м'яч на сторону противника (рукою або ракеткою), в бадмінтоні – не дати волану впасти, встигнути ударом ракетки послати його через сітку. Ігри з воланом, целулоїдним і гумовим м'ячем зміцнюють кістково-зв'язковий апарат, тренують дрібні м'язи рук, підсилюють кровообіг, поглиблюють подих, виробляють окомір, розвивають спритність, стрункість, швидкість рухів, виховують витримку, наполегливість, загартовують волю і характер. Далі всі навчальні ігри представлені в порядку поступового наростання фізичного навантаження на організм дитини [3].

Перша група – ігри з м'ячем або воланом без ракетки. Вони виховують почуття м'яча (волана), координують рухи, служать першою сходинкою до подальшого вивчення більш складних ігор: це ігри з прокатування, веденням, передачею, підкиданням, ловінням м'яча та волана.

Друга група – ігри з ракеткою, м'ячем або воланом. Діти діють вже з двома предметами, що створює деяку складність в управлінні ними. Але перш ніж перейти до дії ракеткою, діти повинні навчитися правильно її тримати.

Третя група – спеціальні вправи та ігри з м'ячем або воланом, ракеткою біля столу, на майданчику (через сітку). Тут виникають додаткові труднощі – вміти переправляти м'яч, волан через сітку, тобто з'являється третій предмет. Ця група найбільш близька до оволодіння ігор у бадмінтон, настільний і великий теніс. Незважаючи на достатню складність правильно бити ракеткою по м'ячу, діти порівняно легко засвоюють спрощені правила ігор. Дзвінкі удари об стіл м'яча, політ волана і гумового м'яча не залишають їх байдужими – викликають захват і радість, захопленість грою, долучають до прекрасного світу рухів.

Ігри з воланом і ракеткою

Ігри з воланом розвивають спритність, швидкість, узгодженість рухів.

Ручку ракетки тримають, як молоток при забиванні дрібних цвяхів. Положення пальців не повинно бути напруженим. Всі удари бадмінтонною ракеткою виконуються без зміни способу тримання (за винятком перехоплення з правої в ліву руку і навпаки).

Прийом волана на ракетку діти вивчають в іграх і вправах в такій послідовності: прийом з подачі вчителя, з подачі дітей, в іграх між собою, в естафетах.

Подачі діти засвоюють важче, ніж прийом волана. Необхідно уважно стежити, щоб механізм цього руху виконувався правильно. Виставивши вперед ліву ногу, дитина тримає волан за оперення лівою рукою, праву з ракеткою відводить трохи назад і вниз для удару. Нехай спочатку замах буде несильним, головне, потрібна чіткість і точність удару. При цьому необхідно стежити, щоб дитина націлювався на ковпачок волана серединою ракетки, а не її верхнім

краєм. В такому випадку буде менше промахів, і волан точно перелетить до партнера.

Всі ігри в бадмінтон вивчаються послідовно.

Опис рухливих ігор і вправ з воланом і ракеткою наведено у *Додатку 6*.

Ігри і вправи з м'ячем і ракеткою для настільного тенісу

Ігри з м'ячем і ракеткою для школярів не переслідують великих спортивних цілей. Перш за все цими іграми вирішується завдання загальної фізичної підготовки дитини. Деякі відступи від техніки гри допустимі. Діти отримують елементарне уявлення про гру. Тому для деяких ігор та вправ замість ракетки можуть бути використані кружечки, квадрати, тобто різні предмети, що імітують ракетку.

Правильний хват ракетки дітям можна пояснити таким чином: кожному дається ракетка, потім вчитель говорить: «Витягніть вперед праву руку долонею вниз, великий палець відведіть в сторону. Лівою рукою вкладіть ракетку в праву руку так, щоб три пальці (мізинець, безіменний і середній) охопили ручку ракетки, а вказівний палець – з іншого боку». Вчитель показує, як тримати ракетку, перевіряє і виправляє помилки дітей. При такому поясненні діти порівняно легко засвоюють, як правильно тримати ракетку. Хват ракетки вивчається для обох рук поперемінно, так як всі подальші ігри та вправи виконуються рівномірно обома руками.

Опис рухливих ігор і вправ з м'ячем і ракеткою для настільного тенісу наведено у *Додатку 6*.

Ігри і вправи з м'ячем і ракеткою для великого тенісу

Гру у великий теніс за спрощеними правилами можна проводити з дітьми починаючи з шести років. Великий теніс сприяє розвитку у дітей спритності, узгодженості рухів, вміння орієнтуватися в складній ігровій обстановці.

Ракетку можна тримати як правою, так і лівою рукою. Беруть її в руки так, щоб вона своїм кінцем впиралася в основу долоні, пальці тримають ручку так само, як ручку молотка, лопатка ракетки піднімається трохи вище кисті руки. Під час гри діти повинні швидко переміщатися по майданчику. Вихідна стійка в очікуванні м'яча: обличчям до сітки, ноги злегка зігнуті, тіло подається трохи вперед, ракетка попереду, трохи вище пояса, ліва рука підтримує ракетку за шийку. Таке положення тіла і ракетки дозволяє виконувати не тільки прийом та подачу м'яча, але й всілякі удари: справа, знизу, зліва, зверху, після відскоку від землі.

Для вправ та ігор з м'ячем використовують гумовий м'яч діаметром 6-8 см з гарним відскоком. Добре мати різнокольорові м'ячі. Ігри з м'ячем найчастіше проводять влітку на ділянці, на рівному, земляному, асфальтованому або дерев'яному майданчику.

Опис рухливих ігор і вправ з м'ячем і ракеткою для великого тенісу наведено у *Додатку 6*.

Завдання для самостійних занять фізичними вправами

Важливим засобом фізичного виховання учнів є домашні завдання. Виконання їх – одна з форм самостійної роботи школярів, характерною особливістю якої є відсутність безпосередньої допомоги та керівництва з боку вчителя. Практика підтвердила головне призначення домашніх завдань – зміцнення здоров'я школярів, підвищення рівня їх фізичного розвитку та рухової підготовленості, закріплення пройденого на уроках.

Домашні завдання з фізичної культури повинні стати невід'ємною частиною в режимі дня школяра, сприяти впровадженню фізичної культури в побут. Сьогодні учні знають, що до уроку здоров'я не можна підготуватися наскоком, виконавши в один присід всі задані фізичні вправи. Готуватися до уроку – значить регулярно робити ранкову гімнастику, не забувати про фізкультхвилинки та фізкультурні паузи під час розумової діяльності, кожен день відводити певний час активному дозвіллю, і, в тому числі, виконанню завдань вчителя фізичної культури. Домашні завдання допомагають учням оволодівати програмним матеріалом. Вчителю фізичної культури, впроваджуючи домашні завдання в своїй школі, треба враховувати, що без їх допомоги не може бути вирішена проблема виховання у школярів звички систематично займатися фізичними вправами. Перший крок на цьому шляху – інтерес дітей. Нехай домашні завдання, а, значить, і досягнення за допомогою їх виконання певних цілей, викликають у школярів особливу зацікавленість.

Що ж конкретно слід зробити, щоб підняти зацікавленість дітей? Для цього треба давати вправи, що сприяють розвитку рухових якостей, в тому числі і якостей, які у даного учня знаходяться на високому, в порівнянні з іншими якостями, рівні. У цьому випадку інтерес учня до фізичної культури підвищується, активізується його самостійна діяльність. І це зрозуміло, адже зазвичай люди охочіше займаються тим, що у них краще виходить. Таким чином, розвиток провідних рухових якостей, сприяє підвищенню рівня і відстаючих. Впроваджувати домашні завдання найкраще з 5 класу. Основним доводом на їхню користь повинна стати підвищена сприйнятливність дітей цього віку до впливу фізичних вправ. У дітей легко виробляється звичка до щоденних занять, чому сприяє природне тяжіння до рухів.

Система домашніх завдань повинна сприяти вирішенню таких завдань: підвищити рухову активність; зміцнити основні м'язові групи; формувати правильну поставу; сприяти комплексному розвитку рухових якостей; освоєння правильних рухів в легкій атлетиці, гімнастиці та спортивних іграх.

При перевірці виявляються не тільки результати самостійної роботи учня при виконанні домашніх завдань, а й плоди його праці на уроках. Так і повинно бути, оскільки тільки в тісному взаємозв'язку цих двох видів діяльності школяра можна досягти успіху в навчанні. При підведенні результатів найголовніше, щоб був помітний позитивний зсув у розвитку рухових якостей. Результати перевірок домашніх завдань показують, що в кінці навчального

року рівень рухової підготовленості учнів значно збільшується. Це сприяє виконанню навчальних контрольних нормативів.

Наведені далі комплекси самостійних фізичних вправ для дітей допоможуть в профілактиці та лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, дихальної системи, серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту в домашніх умовах [2].

Навчання таким фізичним вправам повинно розглядатися як цілісний виховно-освітній процес. Він не дасть ефекту, якщо буде проводитися від випадку до випадку. Крім того, системність занять дозволяє краще бачити і зрушення в розвитку дитини, і промахи в методиці, і специфіку переходу від однієї вправи до іншої. Систематично займаючись з дитиною, ви напевно помітите, що засвоєння нового завжди вимагає від нього певних фізичних і психічних зусиль. Це природно: нова фізична вправа завжди суперечливо по відношенню до досягнутого рівня розвитку та набутим раніше руховим умінням і навичкам. Але саме подолання цього протиріччя і становить основну рушійну силу фізичного розвитку дитини. А так як фізична культура дуже тісно пов'язана з профілактичним напрямком медицини, то її значення для фізичного розвитку і здоров'я дитини зростає з кожним днем.

Однак перш ніж приступати до виконання профілактичних вправ, потрібно точно знати ступінь захворювання дитини і тільки з дозволу лікаря приступати до самостійного виконання фізичних вправ в домашніх умовах.

Всі діти, які відносяться до СМГ, умовно діляться на три групи в залежності від захворювання:

1. Опорно-рухового апарату.
2. Серцево-судинної та дихальної систем.
3. Шлунково-кишкового тракту.

Виходячи з цієї класифікації, в СЕПШ були розроблені наведені нижче комплекси самостійних вправ для учнів (*Додаток 7*).

З метою профілактики вказаних захворювань дані комплекси можуть бути використані і для занять з дітьми, які належать до основної і підготовчої медичних груп.

Важливим елементом профілактики різних захворювань можуть бути елементи *східної оздоровчої гімнастики*.

Існує безліч різновидів східної гімнастики, що розрізняються за ступенем складності та методам впливу на організм. Одним з найбільш популярних комплексів є «у-цин-сі», що в перекладі означає «гри п'яти звірів».

Його винахідником вважається лікар Хуа То, який жив у Стародавньому Китаї. Він увійшов в історію як видатний хірург, який володів до того ж методами голковколювання і знеболення. Хуа То не забував і про профілактику недуг. Саме цього служила розроблена ним гімнастика, що імітує поведки тигра, оленя, журавля, мавпи і ведмедя.

«Ігри п'яти звірів» – досить складний комплекс, що вимагає чимало часу та сил для розучування. Але існує і спрощена версія цієї гімнастики, призначена для дітей як шкільного, так і дошкільного віку. Буде корисна вона і

дорослим, яким по ряду причин (міотрофія, захворювання периферичної нервової системи, порушення координації рухів) показано обмеження фізичних навантажень.

Весь цей гімнастичний комплекс необхідно виконувати в повільному темпі, не забуваючи про контроль дихання. Після завершення всіх вправ варто відпочити пару хвилин, потім розтертися нагрітим рушником і прийняти теплий душ.

Опис комплексу «Ігри п'яти звірів» наведено у *Додатку 8*.

Виходячи з вищевикладеного матеріалу, можна зробити наступні *практичні рекомендації* батькам щодо самостійної роботи їхніх дітей:

1. Комплекси фізичних вправ необхідні для дітей будь-якого віку, так як зміцнюють їх здоров'я, розвивають рухові якості, закріплюють рухові навички, вдосконалюють ритмічність і точність рухів, збагачують дітей новими відчуттями, уявленнями, поняттями, підвищують активність, виховують вольові якості, дисципліну, колективізм, чесність, скромність.

2. Слід намагатися організувати виконання «Комплексів самостійних вправ» на свіжому чистому повітрі, так як разом зі сприятливим впливом на організм дитини фізичних вправ додається і загартовуючий вплив природних сил природи: сонця, повітря, води.

3. Дуже важливо створити для фізичних вправ необхідні умови, що відповідають гігієнічним вимогам дітей: наявність вільного місця, свіжого повітря, необхідного інвентарю та обладнання, вільний доступ до всіх атрибутів, а також спортивний одяг та взуття.

4. Намагатися простежувати регулярну тенденцію відвідування дітьми уроків фізичної культури, так як тільки систематичне відвідування уроків дасть позитивний ефект як у фізичному розвитку учнів, так і в розвитку рухових умінь і навичок.

5. Приступати до «Комплексу самостійних вправ» можна тільки з дозволу лікаря. При цьому кожен комплекс відповідає тільки одній групі захворювань.

6. Намагатися щомісяця тестувати дітей в домашніх умовах. Якщо не спостерігається позитивної тенденції в зміні рівня фізичної підготовленості, це говорить про несистематичність занять фізичними вправами.

7. Під час тестування дітей і при виконанні рекомендованих комплексів в домашніх умовах, батькам рекомендується здійснювати постійний контроль над самопочуттям дитини.

8. В якості профілактики та під час заключного етапу захворювання для кращого ефекту рекомендується виконувати запропоновані комплекси 2 рази в день (вранці та ввечері), з точним дотриманням дозування вправ.

9. Запропоновані вправи з комплексів можна використовувати в ранковій гігієнічній гімнастиці, в підготовчій частині уроку з фізичної культури, а також в процесі розминки на тренуваннях у спортивних секціях.

Література

1. Внеклассная спортивно-массовая работа в средних и старших классах СЭПШ: метод. рекомендации для учителей физической культуры/ Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. В. В. Галяс]. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 18 с.
2. Задания для самостоятельных занятий физической культурой : метод. рекомендации родителям учащихся СЭПШ по работе с детьми / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ж. А. Колисниченко]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – 24 с.
3. Игры и упражнения с мячом воланом и ракеткой для работы со школьниками в урочное и внеурочное время: метод. рекомендации для учителей физической культуры / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. Ж. А. Колисниченко] – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 28 с.

IV. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

4.1. Сучасні вимоги до фізкультурно-спортивної діяльності у ЗВО

На даному етапі розвитку суспільства має місце зміна державного відношення до вищої освіти взагалі і до фізичного виховання студентської молоді зокрема. У зв'язку з цим виникає питання про перспективи розвитку та необхідності існування предмета «Фізичне виховання» у ЗВО. Даний предмет може бути потрібен ЗВО тільки за умови реальної участі кафедри фізичного виховання в підготовці фахівців з високим ступенем готовності до професійної діяльності. Це вимагає постійного вдосконалення роботи кафедри фізичного виховання.

Кінцевою метою участі кафедри фізичного виховання в підготовці фахівців є розвиток у студентів необхідної професійної працездатності; створення резервних фізичних та функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до мінливих умов виробничого та зовнішнього середовища, обсягу та інтенсивності праці; здатність до повного відновлення організму при ліміті часу та наявності мотивації в досягненні мети.

Формування соціально активної особистості в гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника ЗВО до професійної діяльності в суспільстві, яке розвивається за законами ринкової економіки. У теорії та методиці фізичного виховання науково обґрунтованим є взаємозв'язок фізичного розвитку з моральним становленням особистості в процесі занять фізичними вправами.

Сучасна професійна діяльність вимагає від випускників ЗВО не тільки глибоких теоретичних знань, а й необхідної спеціальної психофізичної підготовленості, розвиток якої і є кінцевим результатом діяльності кафедри фізичного виховання. При цьому досягнення такої мети цілком залежить від кваліфікації викладацького складу кафедри і в значній мірі визначається наявністю навчально-методичного, програмного забезпечення та достатньою матеріально-технічною базою.

Викладання фізичної культури має здійснюватися в даний час на основі професійних, оздоровчих, педагогічних та інформаційних технологій, які базуються на оволодінні новими методами навчання та комп'ютеризації навчального процесу з фізичного виховання.

Однак, як показує практика, найчастіше фізичне виховання замкнено тільки на руховій діяльності, на формуванні рухових навичок та розвитку фізичних якостей студентів, тим самим істотно збіднюються його можливості. При цьому процес фізичного виховання втрачає культурний і моральний сенс. Емоційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності не формується спонтанно і не успадковується. Воно набувається особистістю в процесі самої діяльності та ефективно розвивається при освоєнні знань і накопиченні творчого досвіду, пов'язаного з проявом ініціативи та активності в істинно педагогічному процесі.

Великих збитків фізичному вихованню завдає пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес та діяльність кафедри спрямовані не на особистість студента, а на чисто зовнішні показники, що характеризуються контрольними нормативами. Це не сприяє залученню студентів до сфери фізичної культури, а процес фізичного виховання втрачає людську особистість.

Метою діяльності кафедри фізичного виховання в умовах безперервної освіти є створення умов та формування у студентів навичок самовдосконалення на фоні виховання мотивації, інтересу до фізичної культури та стану власного здоров'я.

Однією з пріоритетних завдань розвитку мотивації є включення студента в простір фізичної культури не тільки в якості користувача, але і як суб'єкта, здатного виявляти творчість у цій сфері діяльності.

У зв'язку з цим необхідна нова стратегія фізкультурного виховання, та, перш за все, відповідність навчального процесу наступним вимогам [3]:

- надання студентам свободи вибору форми фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей;

- відповідність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента;

- створення якомога більшої кількості програм з кожного виду занять;

- облік вікових, статевих і соціально-демографічних особливостей.

Таким чином, студентам повинен надаватися більш широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх особистих інтересів, нахилів та здібностей. Разом з тим, подібна система та організація навчальних занять сприятиме підвищенню творчого потенціалу викладачів, спонукати їх до постійного вдосконалення, пошуку нових методичних прийомів, методів та технологій навчання та оздоровлення.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичної культури студентів може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності.

Для вирішення виховних завдань викладач повинен сформувати згуртований дружний колектив, в якому кожен окремий його член відчуває

загальну підтримку, турботу, вчиться підпорядковувати свої інтереси інтересам колективу, розуміти і відчувати радість від спільної діяльності і т.д.

Забезпечити належний рівень фізичного виховання у ЗВО неможливо без якісної фізкультурної освіти студентів, тобто потрібне рішення наступних питань [1]:

1. Ліквідація наявної в більшості випадків «фізкультурної безграмотності». Найчастіше студенти, що прийшли на перший курс, не мають досвіду занять взагалі, а тим більше не мають теоретичних уявлень про вплив фізичних вправ на організм людини; не володіють уміннями і навичками підтримки свого здоров'я з їх допомогою.

У зв'язку з цим при організації навчального процесу з фізичного виховання в умовах безперервної освіти викладачі приділяють особливу увагу теоретичній підготовці студентів в галузі фізичної культури. Для цього використовуються такі види робіт:

- підготовка і захист рефератів із заданої теми;
- проходження комп'ютерного тестування;
- проведення теоретичних занять на початку кожного семестру;
- підготовка методичних рекомендацій з різних питань фізичного виховання, в яких обов'язково повинен бути розділ з рекомендаціями щодо самостійної роботи студентів.

Теоретична підготовка спрямована на набуття студентами знань з основ теорії, методики та організації занять з фізичного виховання, на формування у студентів свідомості та переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом. Особливу увагу на теоретичних заняттях приділяється питанням лікарського контролю та самоконтролю, а також техніці безпеки.

2. Перехід зі школи до ЗВО є активною стресовою ситуацією для першокурсників взагалі, а інша форма організації занять у ЗВО в порівнянні зі школою може призводити до додаткової стресової реакції. В умовах безперервної освіти є всі умови, щоб уникнути цієї стресової ситуації.

3. Досягнення фізичного розвитку студентів у процесі занять неможливо без урахування їх індивідуальних якостей та здібностей. Для кожного з них викладач визначає оптимальну міру використовуваних тренувальних вправ з тим, щоб забезпечити приріст до вихідного рівня фізичної підготовленості студентів. Велике значення в навчальних заняттях має реалізація принципів систематичності, доступності, індивідуалізації, суворе дозування навантаження та поступове його підвищення. Такий індивідуальний підхід можливий тільки при невеликій наповнюваності груп у 10–15 чол., що відповідає вимогам базової Програми з фізичного виховання.

4. Необхідним є диференційований підхід до навчального процесу з фізичного виховання, що можливо тільки за умови секційної форми організації занять (Рішення Колегії МОНУ «Про Реформування фізичного виховання учнів та Студентської молоді у навчальний заклад України» № 13 / 1–2 від 11.11.2008 р.). При цьому навчальний план формується з урахуванням спортивних

спеціалізації, статі студентів, їх рівня фізичного розвитку, фізичної та спортивно-технічної підготовленості. Важливим є розумне поєднання традиційних методичних принципів і прийомів фізичної підготовки з інноваційними методами організації передачі та засвоєння матеріалу, чіткою регламентацією співвідношення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, послідовністю навчання, чергуванням різних видів вправ і форм організації занять.

5. Студенти закріплюються за викладачем фізичного виховання на весь період навчання. Це сприяє розвитку технології партнерства, формуванню довготривалих тренувальних взаємин між викладачем і студентом з можливістю індивідуального дозування навантажень і планування тренувального процесу.

Вважаємо, що для успішного вирішення питання якісної фізкультурної освіти викладачам фізичного виховання необхідно [2]:

1. Враховувати індивідуальні особливості студентів.
2. Використовувати секційну форму занять з фізичного виховання, що дозволяє враховувати бажання та спортивні нахили студентів.
3. Оцінювати не рівень фізичної підготовленості як такої, а прогрес кожного студента по відношенню до свого початкового рівня.
4. Необхідно заохочувати не тільки спортивні результати студентів, скільки регулярність їх занять.
5. Формувати у студентів потребу в регулярних самостійних заняттях фізичними вправами, придбання ними знань та умінь в області ЗСЖ.
6. Постійно підвищувати кваліфікацію викладачів, їх вміння працювати з використанням знань з різних галузей наук

Пропонується при оцінюванні студентів з предмету «Фізичне виховання» керуватися наступними *критеріями*:

- об'єктивність;
- єдині критерії оцінювання, які заздалегідь доводяться до відома студентів;
- при оцінюванні необхідно давати не тільки кількісну, але й якісну оцінку;
- враховувати ступінь обізнаності студентів, тобто відсутність «фізкультурної безграмотності».

Як показує власний досвід викладачів кафедри фізичного виховання в начальному закладі з безперервною системою освіти, щоб перейти до переходу в оцінюванні знань і умінь студентів з позицій компетентнісного підходу, мало зусиль тільки викладачів кафедри фізичного виховання, необхідна загальна установка в навчальному закладі на підтримку ЗСЖ, формування у студентів олімпійської філософії, а заняття з фізичного виховання повинні бути однією зі складових цього процесу.

Література

1. Красуля М. А. Обеспечение качественного физического обучения в ВУЗе / Красуля М. А. // Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської

молоді методами фізичної культури: Збірник матеріалів і Всеукраїнська науково-методична конференція, 19 жовтня 2011 р. Том 1. – Харків: ХНАДУ. – С. 176-179.

2. Красуля М. А. Образование в физическом воспитании вузов с позиций компетентностного подхода / Красуля М. А. // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (присвяч. відкр. XXX Олімп. ігор в Лондоні), м. Харків, 2–3 жовт. 2012 р. / Нац. техн. ун-т «Харк. політехн. ін-т». – Х., 2012. – С. 24–27.

3. Красуля М. А. Современные требования к физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗе // М. А. Красуля // Трансформация социальных функций образования в современном мире : материалы междунар. науч.-практ. конф., Харьков 18 февр. 2015 г. / М-во образования и науки, молодежи и спорта Украины, Ин-т высшего образования НАПН Украины, Харьк. гуманитар. ун-т «Нар. укр. акад.» [и др.; редкол.: В.И. Астахова (гл. ред.) и др.] – Харьков: Изд-во НУА, 2015. – С. 221-224.

4.2. Формування соціальної активності студентів засобами фізичної культури та спорту

В даний час перед кожним ЗВО стоїть завдання підготовки висококваліфікованих фахівців, які вміють ефективно використовувати професійні знання та вміння, мають гарне здоров'я та високу працездатність. Одним з критеріїв якості підготовки фахівців є їх соціальна активність, що набуває не тільки особистого, але й соціально-економічного значення.

Під соціальною активністю особистості в сучасній науці розуміють діяльне ставлення особистості до світу, здатність виробляти суспільно значущі перетворення матеріальної та духовної сфер [6].

Спорт, регулярні заняття фізичними вправами впливають на гармонійний розвиток студентів, що безпосереднім чином пов'язано з формуванням соціальної активності. При цьому розвиваються такі основні ознаки особистості: відповідальність, діяльність, вміння працювати в команді, розвиток індивідуальних особливостей, можливість самовираження та самоствердження. Участь у змаганнях також є однією з форм соціальної активності, воно має суттєвий вплив на формування якостей особистості. При цьому суспільне визнання та думка не тільки активізують спортивну діяльність, але і пов'язані з ідеологічними процесами [1].

Як показують дослідження, у соціально активних студентів підвищений фон настрою, самопочуття та активності, вони мають більш високий психофізіологічний потенціал, відрізняються гарним самопочуттям і готовністю проявляти активність [5].

Основна діяльність по формуванню соціальної активності на заняттях із фізичного виховання розгортається, як правило, в рамках навчальної групи або секції. Завдяки спільним інтересам, цілям, віку студенти утворюють певну соціальну групу, яка є організованим первинним колективом, орієнтованим на досягнення певних цілей.

Можна виділити наступні **принципи** формування соціальної активності [6]:

• *Принцип співробітництва.* Процес виховання спрямований на створення сприятливих умов для самовираження, самоствердження студента в ході спільних тренувальних занять, що сприяє максимально можливому особистісному розвитку за допомогою доступних засобів фізичного виховання та спорту.

• *Принцип особистісного підходу* реалізується за рахунок гуманістично орієнтованої спрямованості занять. Спираючись на цей принцип, викладачеві слід надавати значення вивченню схильностей, мотивів, прагнень, бажань і думок студентів.

• *Принцип системності та цілісності* проявляється в послідовному формуванні соціальної активності на різних етапах навчання. Активна позиція студента на заняттях повинна стати нормою, а бажання досягнення певних спортивних результатів – постійно діючим фактором особистісного розвитку.

• *Принцип культури відповідності* передбачає максимальне використання фізкультурних традицій регіону, країни, конкретного навчального закладу, формування особистості в рамках національної фізичної культури.

• *Принцип варіативності.* Програми навчальних занять повинні давати студенту можливість вибору спортивної спеціалізації в залежності від власних можливостей і бажань. Такі програми повинні сприяти цілям всебічного особистісного розвитку студентів та постійно оновлюватися відповідно до сучасних вимог.

• *Принцип мотивації* відображає необхідність формування розуміння значущості занять фізичним вихованням і спортом, досягнення спортивних перемог в змаганнях для власного самоствердження і для престижу своєї групи, факультету або навчального закладу.

Можна виділити такі **рівні** сформованості соціальної активності студентів [6]:

Низький рівень передбачає початкову ступінь сформованості інтересу до занять спортом, наявність поверхневих знань про соціальну активність, пасивне ставлення до занять, небажання брати участь у змаганнях і спортивно-масових заходах.

Середній рівень характеризується в цілому позитивним ставленням студентів до занять, розумінням їх ролі та значущості. Студенти виявляють готовність брати участь в тих чи інших заходах, підтримати ініціативу більш активних студентів. Студенти цієї групи недостатньо повно володіють комплексом знань, умінь, навичок і вольових якостей.

Високий рівень передбачає усвідомлення важливості як самої фізкультурної діяльності, так і її змісту. При цьому студенти виявляють інтерес до спортивних подій як в навчальному закладі, так і за його межами. Такі студенти можуть не тільки підтримати ініціативу викладача, але і самі виступають ініціаторами.

Як же сформувати соціальну активність студентів у процесі занять фізичною культурою та спортом? Ґрунтуючись на досвіді викладачів кафедри фізичного виховання та спорту ХГУ «НУА», можна сформулювати такі

необхідні педагогічні умови формування соціальної активності студентів засобами фізичного виховання та спорту [4]:

1. Визначення рівня сформованості соціальної активності студентів і його залучення до занять фізичною культурою та спортом. Для цього можна використовувати опитування (усні або у формі анкети), бесіди та педагогічні спостереження за студентом під час занять.

2. Педагогічне співробітництво викладача зі студентом із використанням принципу особистісного підходу.

3. Розробка системи залучення студентів до занять (виконання окремих доручень із переходом від простих до більш складних; публічне схвалення їх успіхів; визначення функцій студентів в команді або групі; освітлення успіхів провідних спортсменів навчального закладу в різних засобах інформації та їх заохочення, та ін.).

4. Залучення студентів до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності (змагань в межах групи, курсу, факультету, ЗВО; до організації та участі в спортивно-масових заходах; до участі в якості волонтерів на різних спортивних змаганнях).

5. Забезпечення підвищення теоретичної та методичної підготовки студентів (залучення до участі в конференціях з фізичної культури та спорту; до участі в Регіональному та Всеукраїнському конкурсах студентських наукових робіт за напрямком «Фізичне виховання»; проходження тестування з основ ЗСЖ; участь у проведенні Тижня олімпійської освіти та ін.).

6. Забезпечення інтеграції на стику школа – ЗВО. Така можливість створюється внаслідок специфіки нашого навчального закладу, в якому реалізується ідея безперервної освіти, і в складі кафедри фізичного виховання є як шкільні вчителі фізичної культури, так і викладачі фізичного виховання ЗВО. Останні проводять деякі заняття і в шкільних класах. Крім того, учні старших класів залучаються до участі в ряді студентських змагань навчального закладу.

7. Усвідомлення студентами значущості фізкультурної діяльності завжди сприятливо впливає на формування соціальної активності. Кращим студентам по закінченні курсу «Фізичне виховання» видається «Сертифікат якості фізичної підготовки», який використовується ними, поряд з іншими документами, під час прийому на роботу. Багато студентів, які отримали добру підготовку на заняттях, проходять конкурсний відбір для роботи в зарубіжних готелях під час літньої практики.

8. Формування колективного характеру соціальної активності. Студенти, що увійшли до складу команд з ігрових видів спорту, аеробіки та степ-аеробіки, кросфіту, настільного тенісу, флешмобу та ін., знаходяться в певних відносинах із членами команди. Тут важливо створити сприятливі відносини в командах для розвитку взаємодопомоги, відповідальності за результати виступів команди.

9. Формування добровільного характеру соціальної активності. Вибір виду занять залежить від самого студента, продиктований його внутрішніми мотивами і спирається на його схильності та інтереси.

Таким чином, *по-перше*, щоб підвищити соціальну активність студентів засобами фізичної культури та спорту, необхідний певний комплекс заходів, спрямованих, насамперед, на виховання потреби в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом, на підвищення інтересу до занять і якості їх проведення. При цьому важливе значення набуває залучення студентів до самостійних занять, правильне поєднання обов'язкових і самостійних занять, формування чіткого уявлення соціальної значущості фізичної культури та спорту, виховання свідомого ставлення до фізичного самовдосконалення, відмова від авторитарного стилю управління процесом фізичного виховання з боку викладача, обмеження практики нормативного підходу в заняттях і розробці критеріїв оцінки фізичної підготовки за принципом зростання індивідуальних результатів студентів [3].

По-друге, необхідна розробка рекомендацій щодо формування у студентів потреб виконання рекомендованих норм рухової активності та включення в програму медико-валеологічних знань щодо ЗСЖ [2].

По-третьє, бажаним є вивчення та усунення умов і факторів, що негативно впливають на процес формування мотивації до занять фізичною культурою.

Література

1. Григорьева И. В. Влияние физической культуры и спорта на развитие гармонической личности и на формирование социальной активности личности / И. В. Григорьева, Е. В. Волкова, Т. Н. Стародубцева // Вестник воронежского института высоких технологий. – № 1 (20). – 2017. – С. 156–157. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28961161>.

2. Драгич О. А. Физическое воспитание как одно из условий формирования социальной активности / О. А. Драгич // В сборнике: Социальный активизм молодежи региона. – 2014. – С. 123–127. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24244961>.

3. Ковалева С. А. Формирование социальной активности студентов средствами физической культуры и спорта / С. А. Ковалева, Т. Д. Алиев, Н. Н. Кравченко // Успехи современной науки и образования. – Т.1. – № 3 (12). – 2017. – С.12–14. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28830360>.

4. Красуля М. О. Можливості формування соціальної активності студентів засобами фізичної культури і спорту / М. О. Красуля // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. : зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вип. 43. – С. 546–549.

3. Лодкина Е. В. Социальная активность личности – залог успеха в профессиональной реализации / Е. В. Лодкина, Е. В. Мирошниченко // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2011. – № 4 (6) – С.89–95. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17687451>.

4. Майкова Л. В. Социальная активность: проблемы ее формирования / Л. В. Майкова // Образование и саморазвитие. – № 6. – 2009. – С. 131–134. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17896317>.

4.3. Ризики втрати студентами фізкультурно-оздоровчих компетенцій

Новації реформування системи вищої освіти безпосередньо торкнулися проблеми існування фізичного виховання у ЗВО [4]. Згідно [1], керівник ЗВО в межах надання йому повноважень: сприяє формуванню ЗСЖ у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази закладу, створює належні умови для зайняття масовим спортом (п. 17, ч. 3). Тобто, керівникам ЗВО було рекомендовано створити атмосферу залучення студентів до активних занять спортом і забезпечити умови для проведення занять, незважаючи на те, що фізичне виховання перестало бути обов'язковим академічним предметом. Деякі ЗВО почали рухатись цим шляхом, і миттєво виникла проблема скорочення кваліфікованих викладацьких кадрів або їх переведення на неповну ставку по заробітній платні. Разом з цим, було порушене право студентів займатися фізкультурою у денний час, а у вечірніх секціях з різних причин можуть і бажають займатися далеко не всі. Одночасно виникла проблема ефективного використання та збереження спортивних споруд.

Аналіз організації фізичного виховання у ЗВО свідчить про фактичну відсутність чітких уявлень про те, яким має бути фізичне виховання у ЗВО в умовах трансформації вищої освіти. **Негативними наслідками** цього є [7]:

- Виключення фізичного виховання з основного розкладу занять;
- Відмова від заліку як форми контролю за фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів;
- Зниження рівня та масовості студентського спорту;
- Наповнення програм з фізичного виховання невласивим для неї змістом з других форм навчання або виховної роботи;
- Недооцінка ролі освітнього змісту навчальної роботи.

Все це не сприяє рішенню завдань фізичного виховання не тільки освітніх, але й виховних, а також завдань з розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я студентів.

Стаття 26 Закону «Про вищу освіту» визначає, що вища освіта формує гармонійно розвинену особистість, в тому числі і шляхом залучення до ЗСЖ. Безсумнівно, предмет «Фізичне виховання» є одним із основних інструментів впровадження основ ЗСЖ, фізкультурно-оздоровчих компетенцій у навчально-виховній сфері ЗВО. Заклади освіти – це в сучасних умовах єдина сфера, де молодь може займатися спортом безкоштовно.

Слід підкреслити, що фізичне виховання є або повинно бути обов'язковим предметом для усіх учасників навчального процесу, так як фізичне виховання – єдина дисципліна, яка вирішує одночасно освітні, виховні і оздоровчі завдання.

У сучасному фізичному вихованні студентів можна виділити чотири основні **проблеми** [2,4,6]:

1. Забезпечення об'єму рухової активності студентів, необхідного їм для збереження здоров'я, розумової та фізичної працездатності.

Ця проблема передбачає, в основному, вирішення питань організації занять з фізичного виховання протягом навчального року.

В умовах, коли фізичне виховання виведене в число поза кредитних предметів, система організації занять з фізичного виховання стає прерогативою керівництва ЗВО.

2. Підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Ця проблема пов'язана з розробкою новітніх технологій навчання, використанням інноваційних засобів навчання, з пошуками шляхів індивідуального підходу до студентів.

3. Формування мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування виступає як соціально-педагогічна проблема ЗВО. Дослідження мотивації студентів першого року навчання до таких занять в поза аудиторний час показує, що вона є дуже низькою [6]. В першу чергу це пояснюється пріоритетом особистих справ, не пов'язаних із навчанням. Результатом цього є незадовільний стан рухової активності на практиці.

4. Відсутність системи та конкретної програми формування фізкультурно-оздоровчих компетенцій, яка передбачала б єдність виховання ЗСЖ та взаємодії з зовнішнім середовищем, духовним вихованням та сприяла б підвищенню загального рівня культури студентів [4].

Виходом із цього положення є чітке усвідомлення кожним навчальним закладом необхідності збереження існуючих напрацювань у сфері фізичного виховання.

Керівництво ЗВО разом з кафедрами фізичного виховання та спорту в умовах реформування системи освіти повинні докласти певні зусилля, щоб зберегти багаторічні напрацювання в галузі фізичного виховання. Студенти повинні бути безпосередньо повернені до багатства форм та засобів фізичної культури.

Гармонійний розвиток людини – це мета та результат якісної вищої освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних на усвідомлених дій [5]. Лише ЗВО здатні впроваджувати фізичну освіту, формувати фізкультурно-оздоровчі компетенції у процесі навчання, створювати умови для інтенсивного навчання з підтриманням високої працездатності студентів. Засновник фізичної освіти П. Ф. Лесгафт вважав, що «величезна тайна виховання – зробити людину здоровою і міцною, щоб вона стала мудрою і розсудливою» [3].

Література

1. Закон України «Про вищу освіту» від 1.07.2014 року.
2. Кубрак М. В. Інноваційні підходи у фізичному вихованні студентської молоді / М. В. Кубрак, М. О. Ляной // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – 2016. – Т. 1. – С. 78–81.

3. Лесгафт П. Ф. Избранные труды / Сост. И. Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 349 с.
4. Мунтян В. С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / В.С. Мунтян, В.І. Пліско // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 118, Т. 1. Серія: педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 222–226.
5. Сорокіна Т. Р. Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти / Т. Р. Сорокіна // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнародної наук.- практи. конф. молодих учених. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – 2016. – Т. 1. – С. 122–127.
6. Тонконог В. М. Фізичне виховання в формуванні об'єктивних і суб'єктивних мотивацій до здорового способу життя / В. М. Тонконог, О. Г. Гладощук, І. О. Бейгул // Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-метод. конф., 13 березня 2014 р. – Харків: ХНАДУ, 2014. – С. 33–34.
7. Футурій С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів ВНЗ / С. М. Футурій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 12. – С. 94–100.

4.4. Комп'ютерні засоби навчання у фізичному вихованні

У зв'язку з об'єктивною необхідністю формування ЗСЖ підростаючої молоді у ЗВО з'явилася потреба допомогти студентам компенсувати дефіцит рухової активності на практичних заняттях з фізичного виховання, передати їм знання щодо збереження та підтримання здоров'я засобами фізичної культури та спорту, які допоможуть їм у подальшому самостійно методично правильно організувати свою оздоровчо-спортивну діяльність. Також необхідна розробка форм і способів розвитку фізкультурно-оздоровчих компетенцій студентів на основі сучасних технологій. Такі технології повинні відповідати сучасним запитам молоді та спрямовані на інновації, творчість і спільну роботу викладача і студента.

Ще кілька років тому комп'ютер та фізичне виховання здавалися несумісними поняттями. Сьогодні комп'ютеризація освіти торкнулася і дисципліни «Фізичне виховання». Комп'ютеризація фізкультурного освіти включає в себе використання комп'ютера в створенні навчально-методичних матеріалів, безпосередньо в навчальному процесі, в поза аудиторний час, а також для обліку успішності. Однак, поки що не існує методичних розробок або навчальних програм, що відображають опис та напрямки використання комп'ютерних програм у курсі «Фізичне виховання». Тим не менш, у даний час можна говорити про активне застосування електронних технологій та Інтернету в фізичному вихованні [1,2,9]. Їх широке використання дозволяє більш ефективно організувати навчальний процес, раціонально використовувати час, відведений на навчальну дисципліну.

Таким чином, на підставі аналізу та узагальнення літератури можна зробити наступні висновки [3-5,7,8]:

1. Комп'ютерні інформаційні технології у викладанні дисципліни «Фізичне виховання» розвиваються недостатньо інтенсивно в порівнянні з

іншими дисциплінами, хоча це питання активно висвітлюється в різних наукових публікаціях.

2. Електронні інформаційні засоби при очному навчанні є підтримкою традиційним методам і, тільки в поєднанні з ними, сприяють підвищенню рівня навчального процесу. При цьому вони не замінюють живе спілкування з викладачем у спортивному залі.

3. Доцільним є застосування комп'ютерних технологій у викладанні фізичної культури студентам, які навчаються дистанційно або за індивідуальним графіком. Це дозволяє реалізувати вимоги теоретичного та контрольного розділів програм, а також дає можливість скласти уявлення про правильну техніку виконання тих чи інших рухових дій.

4. При розробці електронних курсів з фізичного виховання кращим є короткий виклад теоретичного матеріалу в поєднанні зі спливаючими вікнами, що несуть більш детальну інформацію з того чи іншого питання; великий обсяг інформації для зручності вивчення бажано розбивати на блоки з невеликими тестовими завданнями в кінці теми.

5. Для підвищення ефективності сприйняття навчального матеріалу, важливе значення в електронних засобах навчання з фізичного виховання мають мультимедійні форми подання інформації, що поєднують тексти з графічними, відео та аудіо матеріалами.

Кафедра фізичного виховання та спорту Народної української академії, поряд з іншими навчальними підрозділами, бере участь у використанні електронного середовища в навчальному процесі [6]:

- Викладачами використовується такий інноваційний метод, як змішане навчання, що поєднує традиційні та електронні технології: були створені та постійно оновлюються методичні рекомендації з усіх напрямків підготовки, які є в електронному вигляді. Це дозволяє студентам освоїти всі розділи програми з фізичного виховання: теоретичний, практичний та контрольний. Крім того, студенти мають можливість дистанційно вивчати навчальні матеріали, переглядати рекомендовані сайти.

- Використання Інтернету викладачами при підготовці до занять, при виконанні наукових досліджень та розробці методичних рекомендацій.

- Розміщення матеріалів для самостійних занять на сторінці кафедри в соціальній мережі Facebook.

- Студенти, що навчаються за індивідуальним графіком, отримують завдання електронною поштою (у вигляді комплексів вправ з малюнками та поясненнями), у відповідь вони надсилають відео виконаних завдань.

- Проходження студентами комп'ютерного тестування. На кафедрі розроблені 3 види тестів: з основ ЗСЖ, баскетболу та футболу. Програмне забезпечення здійснюється за допомогою програми «Testplay_XP». Характеристика тестів наведена в таблиці 4.4.1.

Всі питання розділені на 3 групи:

1 – питання, що мають одну правильну відповідь; 2 – питання, що мають дві або більше вірних відповідей; 3 – асоціативні питання.

Характеристика комп'ютерних тестів

Вид тесту	Кількість питань	Характеристика питань
Основи ЗСЖ	169	історичні; медицина та фізіологія; за видами спорту; загальні
Баскетбол	78	історичні; за правилами гри; з техніки безпеки
Футбол	86	

Час тестування на комп'ютері – 15 хв. Вибірка становить 60 питань. Оцінка виставляється таким чином: більше 85% вірних відповідей – «5»; 65–84% – «4»; 50-64% – «3»; менше 50% – не зараховано.

- Розміщення актуальної інформації у внутрішньому академічному студентському середовищі TASK в папці кафедри фізичного виховання та спорту.

З урахуванням вищевикладеного очевидно, що викладачам кафедр фізичного виховання необхідно більш активно працювати в напрямку розробки та впровадження електронних засобів навчання в навчальний процес.

Література

1. Ажиппо О. Ю., Подригало Л. В., Шестерова Л. Є. Застосування інформаційних технологій задля підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей II Міжнар. наук.-метод. конф. м. Суми, 16-17 квітня 2015 р., Суми : Сумський державний ун-т, 2015.– С. 11–12.

2. Бочкарева С. И. Разработка и внедрение компьютерных средств обучения в учебный процесс физического воспитания в вузе / С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая, О. П. Кокоулина // Экономика, статистика, образование. – №1. – 2015. – С. 3–9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-i-vnedrenie-kompyuternyh-sredstv-obucheniya-v-uchebnyu-protsess-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze>

3. Буянова Т. В. Электронные учебные пособия как средства активизации занимающихся в процессе физического воспитания / Т. В. Буянова, Т. П. Высоцкая, Н. Е. Копылова // Материалы VI Международной научно-практической конференции «Наука и образование» – 2016. – С. 59–62. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=280885630>

4. е-Спорт – электронные средства обучения двигательным действиям. [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://e-sportedu.grsu.by/>

5. Камалов Р. Р. Использование мобильного обучения для формирования физкультурно-оздоровительной компетентности студентов в вузе / Р. Р. Камалов, Р. С. Наговицын, И. В. Ипатов // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – С. 366–374. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-mobilnogo-obucheniya-dlya-formirovaniya-fizkulturno-ozdorovitelnoy-kompetentnosti-studentov-v-vuze>

6. Красуля М. А. Компьютерные средства обучения в учебном процессе по физическому воспитанию / М. А. Красуля // Smart-образование в smart-обществе: возможные пути адаптации : материалы XVII ежегод. Междунар. науч.-практ. конф., Харьков, 14 февр. 2019 г. – Харьков : Изд-во НУА, 2019. – С. 120–123.

7. Лифанов А. Д. К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов / А. Д. Лифанов, Л. А. Финогенова // Вестник спортивной науки. – 2015. – С. 43–48. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ispolzovaniya-mobilnyh-obrazovatelnyh-resursov-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentov>

8. Наговицын Р. С. Использование мобильного аудио обучения для формирования физической культуры / Р. С. Наговицын, И. В. Ипатов, И. А. Липатова // Вестник Казанского технологического университета. – 2014. – С. 359–362. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-mobilnogo-audio-obucheniya-dlya-formirovaniya-fizicheskoy-kultury>

9. Темченко В. А. Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся футзалом при спортивно-ориентированном физическом воспитании // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 3(47). – С.120–124.

4.5. Аналіз ставлення студентів до ЗСЖ

Виховання гармонійно розвиненої людини – мрія багатьох поколінь. Ще в стародавній Греції культивувався образ всебічно розвиненої людини, процвітаючого в ораторському мистецтві, в гуманітарних та точних науках та фізичних вправах. Для давньогрецької цивілізації характерно глибоке усвідомлення і розуміння гармонії особистості. Гармонія, на думку стародавніх греків, властива природі, буття, соціальних відносин і всього суцього аж до космічного світу. Логічно припустити, що гармонія повинна бути властива і кожній окремо взятої особистості. Гармонія особистості є похідне від зіставлення, пропорційності частин (світу, відносин в ньому, людини, його вчинків, фізичного і морального начал) і цілого. Гармонія пред'являє до людини такі вимоги: крім суто зовнішніх форм (пропорцій статури, привабливості та ін.) необхідно прояв таких якостей як сміливість, сила, благородство, доброта, спритність, витривалість, співмірність фізичної досконалості з моральними переконаннями і здатністю до творчої розумової діяльності.

Пізніше філософами-утопістами були описані дивовижні міста майбутнього, де гармонія соціальних відносин тісно пов'язана з гармонійним розвитком особистості.

У 18 столітті відомий французький просвітитель Жан-Жак Руссо в своєму творі «Еміль, або про вихованні» підкреслював, що фізичне виховання є основною формування «природно-вільної» людини та забезпечує успіх подальшого розумового, трудового та морального виховання [12]. Жан-Жак Руссо відзначав, що, чим більше фізично розвинена людина, чим більше розвинені у нього органи чуття і рухові здібності, тим легше йому пізнавати навколишній світ та жити в ньому.

У 19 столітті видатним вченим П. Ф. Лесгафтом була створена наукова система фізичної освіти, основні положення якої використовуються і в даний час [11]. В основу його системи була покладена ідея про те, що до найбільш високої продуктивності праці здатні тільки гармонійно розвинуті люди, що володіють «ідеально-нормальним організмом». При цьому під гармонійним

розвитком розуміється правильне поєднання розумових та фізичних сил людини, їх нерозривний зв'язок, при якій забезпечується активну участь цих сил в діяльності людини при провідній ролі свідомості.

В даний час в усьому світі приходять до розуміння категорії фізичної культури як елемента загальної культури людини та усвідомлюють, що в процесі виконання різноманітних фізичних вправ виховуються багато необхідні риси людської особистості: акуратність, працьовитість, цілеспрямованість, дисциплінованість та ін. Заняття фізичними вправами, спортом відкривають широкі можливості для самовираження та самоствердження особистості. Бути здоровим та фізично розвиненим стає престижно. Донести це розуміння до наших студентів та зробити його частиною їх світогляду – наш борг і обов'язок перед суспільством.

Пильна увага до ЗСЖ студентів, зростання вимог до стану здоров'я та фізичної підготовленості майбутніх фахівців також пов'язані зі стурбованістю суспільства в зв'язку зі зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки студентів і подальшим зниженням їх працездатності. Тому актуальним є визначення ставлення до ЗСЖ сучасних студентів та розробка рекомендацій щодо запровадження засобів зміцнення здоров'я через формування мотивації до занять фізичними вправами та ліквідацію шкідливих звичок.

Раніше проводилися соціологічні опитування студентів різних ЗВО з цих питань [1-3,9,10]. Аналіз результатів цих опитувань показав, що основна маса студентів обмежено сприймає фізичну культуру, у них відсутнє розуміння взаємозв'язку загальної культури фахівця і його фізичної культури, стану здоров'я, регулярності занять фізичною культурою і успішної професійної діяльності в майбутньому.

В даний час з боку суспільства зростають вимоги до стану здоров'я і фізичної підготовленості майбутніх фахівців. У той же час, за даними Міністерства охорони здоров'я України до 90% студентів мають істотні відхилення в стані здоров'я, а 71% захворювань у юнаків і дівчат пов'язані з гіподинамією [12]. У зв'язку з цим особливого значення набуває робота зі студентською молоддю щодо формування потреби в регулярних заняттях фізкультурою і спортом з метою підтримки високого рівня працездатності та ведення здорового способу життя. Для цього потрібно збір інформації з питань життя, діяльності та інтересів молоді.

Для вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідно вивчення ціннісних орієнтацій сучасних студентів і їх ставлення до фізичної культури і спорту.

Нами було проведено соціологічне дослідження сучасних студентів ЗВО – Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія» за допомогою вибіркового анонімного анкетування [4-8]. При проведенні дослідження використовували 14 анкет, що включали в загальній складності 174 питання. В анкетуванні взяли участь 121 студент у віці від 17 до 24 років, співвідношення жінок та чоловіків серед опитаних респондентів склало 2:1.

Сукупний «портрет» респондентів наступний: надійшли до ЗВО відразу після закінчення школи – 94,5%, незаміжніх (неодружених) – 97,5%; навчаються на добре і відмінно – 45,5%; відносяться за станом здоров'я до основної медичної групи – 73,6%; проживають вдома в місті – 69,4%; задоволених тим, як складається їхнє життя – 66,1%.

Взаємозв'язок окремих компонентів загальної культури і фізичної культури представлено в табл. 4.5.1 [7].

З аналізу даних табл. 4.5.1 випливає, що більше половини респондентів визнають сильний вплив фізичної культури на ті чи інші окремі компоненти загальної культури людини. При цьому найбільший вплив фізичної культури (більше 65% відповідей) відзначається на всебічний гармонійний розвиток особистості, рівень загальної культури, фізичні якості та рухові здібності, на красу та пластику рухів, статуру та фігуру, вольові якості, товарицькість та комунікабельність, інтелект та розумовий розвиток.

Думку студентів щодо взаємозв'язку загальної і фізичної культури представлено в табл.4.5.2 [8].

З аналізу даних табл. 4.5.2 випливає, що тільки 24,8% студентів бачать безпосередній зв'язок загальної та фізичної культури, 36,4% з них вважають, що такого взаємозв'язку немає, а 38,8% не змогли відповісти на це питання. Крім того, абсолютна більшість студентів не хвилює взагалі або не дуже хвилює оцінка оточуючих їх фізичного стану та здоров'я. Тільки 21% респондентів досить чітко зорієнтовані на підтримку ЗСЖ, а 40% мають компромісну думку з цього питання.

Таблиця 4.5.1

Вплив фізичної культури на загальну культуру людини

№ п.п.	Компоненти загальної культури	Варіанти відповідей *				
		А	В	С	Д	Е
1.	Фізичні якості і рухові здібності	66,1	22,3	2,5	3,3	5,8
2.	Краса і пластика рухів	72,8	22,3	0	1,6	3,3
3..	Вольові якості	73,6	19,0	1,65	1,65	4,1
4.	Статура, фігура	70,3	19,8	0,8	4,1	5,0
5.	Всебічний гармонійний розвиток особистості	78,5	11,6	1,6	4,1	4,1
6.	Успіхи в праці	60,3	29,8	1,6	2,5	5,8
7.	Товариськість, комунікабельність	76,0	8,3	0	9,9	5,8
8.	Естетичні здібності	45,5	33,9	1,6	9,1	9,9
9.	Повага з боку оточуючих	62,0	23,1	2,5	7,4	5,0
10.	Рівень загальної культури людини	71,1	13,2	0,8	12,4	2,5
11.	Інтелект, розумовий розвиток	72,7	10,7	0	14,1	2,5
12.	Моральне обличчя	67,0	16,5	0,8	12,4	3,3
13.	Громадська активність	49,6	33,1	1,6	8,3	7,4
14.	Підготовленість до обраної професії	58,0	26,4	1,6	6,6	7,4

* А - сильний позитивний вплив; В – слабкий позитивний вплив; С – негативний вплив; Д – відсутність будь-якого впливу; Е – відповідь не визначена.

Суб'єктивне співвідношення загальної і фізичної культури студентів

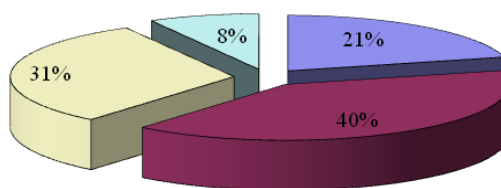
№	Питання і варіанти відповідей	% відповідей	
1.	Чи можна вважати культурною людиною того, хто не дбає про свій фізичний стан?		
	• звичайно можна	36,4	
	– відповідь не визначена	38,8	
2.	Чи хвилює Вас оцінка, яку оточуючі Вас люди дають Вашому фізичному розвитку та здоров'ю?	• ні, не хвилює	21,5
		– хвилює, але не дуже сильно	60,3
		• хвилює, і дуже сильно	18,2
3.	Що Ви вважаєте за краще в житті?		
	– все своє життя підпорядкувати інтересам здоров'я та збереження високої працездатності	21,0	
	– жити в своє задоволення, робити те, що хочеться	40,0	
	– компромісне рішення	31,0	
4.	Чи часто Ви робите дії, які завдають шкоди здоров'ю?	– невизначене судження	8,0
		• майже ніколи	19,0
		– в рідких випадках	57,9
5.	Як Ви вважаєте, особисто Ви ведете здоровий спосіб життя?	• дуже часто	23,1
		• да	46,3
		• ні	32,2
		• важко відповісти	21,5

Таким чином, 75,2% студентів не бачать взаємозв'язку між загальною та фізичною культурою людини, а, отже, і керуються цим в своєму особистісному розвитку. Цей показник свідчить, перш за все, про недостатню пропаганди фізичної культури та спорту протягом усього життя студентів (в школі, в сім'ї, в найближчому оточенні), що вимагає значної роз'яснювальної роботи як серед студентів, так і серед учнів.

Крім того, тільки 18,2% студентів хвилює оцінка інших людей їх фізичного стану та здоров'я, 60,3% – не дуже хвилює, 21,5% – така оцінка не хвилює взагалі. Тільки 21% респондентів досить чітко зорієнтовані на підтримку ЗСЖ, 40% вважають за краще жити в своє задоволення і робити те, що хочеться (навіть якщо це може зашкодити здоров'ю та працездатності), а 31% мають компромісне думку з цього питання.

Проте, 19% студентів практично ніколи не робили вчинки, які можуть зашкодити здоров'ю, а 57,9% робили це в рідкісних випадках. При цьому 46,3% вважають, що ведуть ЗСЖ, а 32,2% негативно відповіли на це питання.

Аналіз орієнтації студентів на підтримку ЗСЖ відображено на діаграмі 4.5.1 [5]. Як свідчать дані цієї діаграми, тільки 21% респондентів досить чітко зорієнтовані на підтримку ЗСЖ.



- Все життя, всі свої звички підпорядкувати інтересам здоров'я і працездатності
- Жити в своє задоволення, робити те, що хочеться в даний момент (навіть якщо це може зашкодити здоров'ю та працездатності)
- Компромісне рішення

Діаграма 4.5.1. Життєві уподобання студентів

В результаті опитування студентів також з'ясувалося, що основні цінності ЗСЖ визнаються переважною більшістю студентів, принаймні, в вербальному вираженні. Із представлених в таблиці 4.5.3 даних видно, що більшість відповідей відносяться до категорії «величезне значення» [6].

Із аналізу даних, представлених в таблиці 4.5.3 випливає, що до першої групи відповідей (1–11) можна віднести ті, яким абсолютна більшість студентів (понад 70%) надають величезного значення. Це, в основному, особистісні якості, що сприяють успіхам в майбутній роботі, а також фактори, що стосуються власного здоров'я та вдалого сімейного життя.

Таблиця 4.5.3

Цінності здорового способу життя студентів

Якості (цінності)	% відповідей			
	величезне значення	невелике значення	зовсім не цінується	відповідь утруднена
1	2	3	4	5
1. Відкритість, комунікабельність, вміння легко вступати в контакт з людьми	95,9	4,1	0	0
2. Здоров'я	92,6	6,6	0	0,8
3. Інтелектуальні здібності, пам'ять, ерудиція	91,0	7,4	0,8	0,8
4. Вдале сімейне життя	90,9	6,6	0,8	1,7
5. Мужність, сміливість, чесність, порядність	86,8	11,6	0	1,6
6. Всебічний та гармонійний розвиток особистості	84,3	9,9	0,8	5,0
7. Успіхи в навчанні та роботі	81,0	16,5	1,7	0,8
8. Авторитет, повага оточуючих	80,2	16,5	0,8	2,5
9. Матеріальне забезпечення	78,5	19,8	0	1,7
10. Сила волі, дисциплінованість, зібраність	78,5	18,2	1,65	1,65

Продовження табл. 4.5.3

1	2	3	4	5
11. Задоволеність навчанням, роботою	76,0	20,7	1,65	1,65
12. Краса і виразність рухів, хода, постава	66,1	31,4	0,8	1,7
13. Здатність бачити та розуміти красу	64,5	33,1	1,6	0,8
14. Пропорційне гармонійний розвиток всіх показників свого фізичного стану	60,3	31,4	4,1	4,1
15. Гарна статура (пропорції тіла, фігура)	58,7	39,7	0,8	0,8
16. Відпочинок, розваги	57,9	39,7	1,6	0,8
17. Фізична підготовленість до обраної роботи	52,1	36,4	7,4	4,1
18. Громадська активність	46,3	46,3	5,0	2,4
19. Високий рівень розвитку сили, спритності, координації рухів та інших фізичних якостей	42,1	50,4	5,0	2,5
20. Заняття фізкультурою і спортом	41,3	48,8	5,8	4,1
21. Знання про те, як влаштований і працює людський організм, як домогтися його більш вдосконалити	31,4	51,2	12,4	5,0
22. Уміння грати на музичних інструментах	19,0	56,2	19,0	5,8

Із аналізу даних, представлених в таблиці 4.5.3 випливає, що до першої групи відповідей (1–11) можна віднести ті, яким абсолютна більшість студентів (понад 70%) надають величезного значення. Це, в основному, особистісні якості, що сприяють успіхам в майбутній роботі, а також фактори, що стосуються власного здоров'я та вдалого сімейного життя.

До другої групи цінностей віднесені ті, в яких переважають відповіді «величезне значення» (70–50%) при досить високій кількості відповідей «невелике значення» (30–40%). До них відносяться цінності, зазначені в таблиці 1.3.3 під номерами 12–17.

До третьої групи цінностей віднесені ті, в яких переважають відповіді «невелике значення» (18–22).

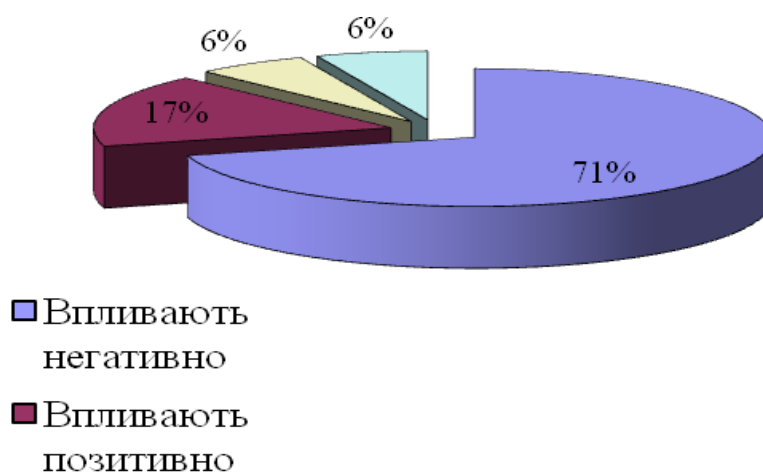
Таким чином, саме в групах 2 і 3 знаходяться цінності підтримки ЗСЖ засобами фізичної культури. Тобто, ставлячи на одне з перших місць в своїх життєвих цінностях здоров'я, багато студентів досить пасивно ставляться до одного з найефективніших засобів його зміцнення та збереження. Причиною цього є, ймовірно, невисокий рівень освіти в питаннях фізичної культури, а, в зв'язку з цим, і недостатня мотивація до занять фізкультурою та спортом.

Аналіз результатів опитування з оцінки *факторів*, що впливають на ЗСЖ, показав, що більшість студентів оцінюють ЗСЖ як багатofакторний показник. При цьому більшість опитаних вважають, що на здоровий спосіб життя впливають негативно вживання наркотиків (99,2%), забруднення навколишнього середовища (98,4%), куріння (97,6%), зловживання алкоголем (95,9%), недостатня рухова активність (92,6%). Ці показники свідчать про досить високу ефективність пропагандистської кампанії, проведеної в університеті в цьому напрямку. Більше половини опитаних вважають, що на

ЗСЖ впливають негативно також конфлікти з оточуючими людьми (81%), напружений режим праці та відпочинку (71,9%), моральне (58,7%) та матеріальне (50,5%) покарання .

Серед факторів, що позитивно впливають на ЗСЖ, студенти відзначають наступні: правильне харчування (87,6%), масаж (84,3%), відвідування лазні, сауни (83,5%), загартовування (81%), регулярне проходження медичних оглядів (61,2%), індивідуальна відповідальність за здоров'я (60,3%). Колективну відповідальність за здоров'я визнають 47,9% опитаних, решта відкидають втручання колективу в це питання.

Оцінку студентами впливу нестачі рухової активності, пасивний спосіб життя на ЗСЖ наведено на діаграмі 4.5.2 [5].



Діаграма 4.5.2. Вплив нестачі рухової активності та пасивного способу життя на здоров'я

Як свідчать дані діаграми 4.5.2, необхідна подальша пропагандистська робота щодо розуміння необхідності рухової активності, її значного впливу на стан здоров'я та працездатність людини.

Серед відомих засобів підтримки свого фізичного стану студенти систематично використовують фізичні вправи (56,6% відповідей); використовують час від часу: заняття на тренажерах (6,6%), парну, сауну (26,6%); практично не використовують: психотерапію, аутогенне тренування (76,6%), нетрадиційні медичні засоби (70%), звичайні ліки (80%), розвантажувальні дієти, голодування (80%), загартовування (80%). Характерно, що 67% студентів практично не використовують тютюнопаління, а 57,9% – алкогольні напої [7].

Серед цілей підтримки хорошого фізичного стану помітно домінують такі: отримувати задоволення від фізичних навантажень, відчувати радість та красу рухів власного тіла (89,3% відповідей), впевненіше почувати себе серед інших людей, більше їм подобається, викликати в них повагу (79,3 %); заняття фізичною культурою для підтримки високої працездатності (73,6%); заняття фізичною культурою внаслідок незадоволеності своїм фізичним станом (60,3%). При цьому 85,1% студентів вважають за можливе знайти час на заняття фізичною культурою за рахунок раціональної організації режиму. Таким чином, у сучасних студентів провідним є не тільки гедоністичний аспект

фізичного вдосконалення, а й усвідомлення практичної необхідності та значущості регулярних занять фізичною культурою та спортом.

При *самооцінці* свого фізичного стану студенти віддають перевагу позитивним оцінкам (50%) перед нейтральними (33,3%) або негативними (13,3%), а розвиток всіх фізичних якостей більшість студентів вважають нормальними, хоча нормативи державного тестування за п'ятибальною шкалою в середньому виконуються ними на 2-3 бали. Таким чином, у наявності переоцінка більшістю студентів рівня своєї фізичної підготовленості.

Аналізуючи залучення студентів у *фізкультурно-оздоровчу діяльність*, можна зробити висновок, що сімейне оточення надає не дуже великий вплив на прилучення їх до фізичної культури: у 50,4% студентів ніхто в родині не займається фізкультурою та спортом, а пропаганда ЗСЖ та фізичної культури носить вербальний, а не дієвий характер. Проте, тільки 23,1% студентів зовсім не займаються фізкультурою та спортом, 26,2% займаються протягом 1-2 років, а 50,5% займаються більше 2-х років. Продовжувати або почати заняття планують 71,1% студентів. Щодня займаються 11,6% респондентів, 35,5% займаються 3-4 рази в тиждень, а 52,9% – 1-2 рази в тиждень; тривалість занять у 81,8% респондентів становить 60 та більше хвилин, а при виборі фізичних навантажень 68,6% керуються своїм самопочуттям, 23,1% – планом занять, 8,3% – завданням викладача [4].

Якщо до занять фізкультурою та спортом залучено значну кількість студентів, то серйозно займаються спортом тільки 5,8%: з них майстри спорту складають 0,8%; кандидати в майстри спорту – 1,7%; першорозрядники – 2,5%, другорозрядники – 0,8%.

Для залучення студентів у фізкультурно-оздоровчу діяльність у ЗВО є значні резерви: як виявилось, більше половини респондентів взагалі не беруть участі в спортивно-масовій роботі. Викладачам фізичного виховання та тренерам спортивних секцій необхідно в першу чергу звернути увагу саме на цей контингент та активізувати роботу по залученню його до спортивно-масовій роботі.

При *самооцінці* свого фізичного стану студенти віддають перевагу позитивних оцінок (48,8%) перед нейтральними (43,8%) або негативними (4,7%), а розвиток всіх фізичних якостей більшість студентів вважають нормальними, хоча нормативи державного тестування за п'ятибальною шкалою в середньому виконуються ними на 2-3 бали. Таким чином, у наявності переоцінка більшістю студентів рівня своєї фізичної підготовленості.

Форми рухової активності студентів в порядку убування розподілилися наступним чином: піші прогулянки у вільний час використовують 81,8% з них; танці на вечорах відпочинку, дискотеках – 80,2%; фізична праця вдома по господарству – 72,7%; ходьба до університету пішки – 71,9%; плавання в басейні – 71,9%; заняття на тренажерах – 63,6%; спортивні та рухливі ігри – 55,4%; ранкова гімнастика – 44,6%; аеробіка – 44,6%; заняття в спортивних секціях – 42,1%; оздоровчий біг, кроси – 40,5%; туристичні походи, полювання, рибальство – 39,7%; атлетична гімнастика, вправи з гирями, гантелями – 37,2%;

катання на ковзанах, лижні прогулянки – 27,3%; велопогулянки – 25,6%; технічні види спорту з фізичними навантаженнями – 19%. Як видно з наведених даних, серед спортивних дисциплін і видів фізичної діяльності можна виділити ті, які найбільш часто зустрічаються. У зв'язку з цим, при організації занять з фізичного виховання в університеті є доцільним створення спеціалізованих груп з урахуванням інтересів і спортивних захоплень студентів.

Джерела знань сучасних студентів у галузі фізичної культури представлено в таблиці 4.5.4 [7].

Таблиця 4.5.4

Джерела знань в галузі фізичної культури

Інформаційні канали	% відповідей			
	Використовується 3 рази на тиждень і більше	Використовується 1–2 рази на тиждень	Використовується зрідка, нерегулярно	Не використовується
1. Практичні заняття з фізичної культури або тренування	32,2	40,5	18,2	9,1
2. Газети	23,1	21,5	29,8	25,6
3. Теле- і радіо передачі	35,5	14,9	29,8	19,8
4. Відвідування стадіонів	14,0	13,2	27,3	45,5
5. Спеціальні книги і журнали	15,7	23,1	25,6	35,6
6. Матеріали з Інтернету	14,0	2,5	18,2	65,3

Аналіз даних, наведених у таблиці 4.5.4, показує, що основним джерелом інформації в галузі фізичної культури для студентів є практичні заняття або спортивні тренування. Це підтверджує основну роль практичної діяльності в забезпеченні фізкультурної освіченості студентів.

Незважаючи на те, що інформаційні канали використовуються студентами не в повній мірі, сама інформація по засобам оптимізації свого фізичного стану цікавить практично всіх студентів. Наприклад, 82,6% студентів цікавить інформація, як раціонально харчуватися; 76% – методика використання гімнастичних вправ; 87,6% – питання регулювання статевого життя; 63,6% – методика оздоровчої ходьби і бігу; 72,7% – як здійснювати контроль і самоконтроль під час занять; 75,2% – як користуватися сауною; 61,1% – методика дихальних вправ; 57% – методика аутогенного тренування, психотерапії; 46,3% – методика йоги, ушу та інших нетрадиційних форм тренування; 55,4% – методика загартування; 55,4% – питання застосування ліків, вітамінів, гомеопатичних препаратів.

Незважаючи на певний інтерес студентів до інформації з питань ЗСЖ та фізичної культури, а також засобам підтримки свого фізичного стану, знання і вміння ЗСЖ у студентів виявилися на наступному рівні: 87% студентів вважають, що змогли б скласти комплекс вправ ранкової гімнастики, 57,8% –

здійснити самоконтроль під час занять фізичними вправами, а 43,8% – зробити масаж. Решта знань і вмінь (надати першу медичну допомогу, провести бесіду про користь занять фізичною культурою та спортом, порекомендувати обґрунтований режим харчування, визначити рівень фізичної підготовленості людини, дати рекомендації по загартуванню, провести навчально-тренувальне заняття з виду спорту) виявилися практично нездійсненими для переважної більшості студентів.

Вивчення форм проведення дозвілля студентів дозволило умовно розділити їх на три групи: найбільш звичні форми дозвілля, які використовуються постійно, регулярно або часто більшістю студентів (сумарно понад 60% відповідей); зустрічаються форми дозвілля, які використовуються постійно, регулярно або часто (40–60% опитаних); рідко використовуються форми дозвілля (сума відповідей рідко або практично не використовується – не менше 60%). Результати представлено в табл. 4.5.5 [6].

Таблиця 4.5.5

Форми дозвілля студентів

Найменування	% відповідей			
	постійно, регулярно	часто	рідко	практично не використовується
1	2	3	4	5
Найбільш значні:				
1. Прослуховування аудіо записів	62,8	28,1	8,3	0,8
2. Перегляд телевізійних передач, відеозаписів	32,2	39,7	25,6	2,5
3. Заняття фізкультурою, спортом, туризмом	24,8	42,1	30,6	2,5
4. Відвідування вечорів відпочинку, дискотек	23,1	41,3	30,6	5,0
Зустрічаються:				
5. Гра на комп'ютері	21,5	31,4	28,1	19,0
6. Участь у суспільному житті	19,8	28,1	43,0	9,1
7. Читання газет, суспільно-політичних журналів	18,2	38,0	38,0	5,8
8. Відвідування ресторанів, пивних барів, кафе	18,2	24,8	37,2	19,8
9. Читання художньої літератури	17,4	31,4	42,1	9,1
10. Пасивний відпочинок	15,7	33,9	31,4	19,0
11. Відвідування кінотеатрів	15,7	29,8	47,1	7,4
Рідко використовувани:				
12. Гра в карти, доміно тощо.	14,0	15,7	40,5	29,8
13. Вивчення літератури за фахом, участь у науковому гуртку	11,6	26,4	33,9	28,1
14. Риболовля, полювання, збирання грибів та ягід	9,9	13,2	44,7	32,2

1	2	3	4	5
15. Відвідування лекцій, доповідей, занять поза інституту	9,9	12,4	37,2	40,5
16. Участь у художній самодіяльності	9,1	13,2	30,6	47,1
17. Заняття та ігри з дітьми	8,3	13,2	43,0	35,5
18. Гра на музичних інструментах, складання віршів, малярство	8,3	17,3	28,1	46,3
19. Відвідування театрів, виставок, музеїв	7,4	13,2	55,4	24,0
20. Колекціонування, фотографування, кінозйомка	5,8	21,5	30,6	42,1
21. Робота в саду, на городі, дачі, присадибній ділянці	5,8	15,7	38,8	39,7
22. Технічне конструювання, раціоналізаторська робота	5,0	5,0	21,4	68,6
23. Відвідування спортивних видовищ, змагань	5,0	19,8	46,3	28,9
24. Виготовлення виробів, рукоділля	1,6	5,0	38,0	55,4

Наведені дані свідчать про те, що дозволя більшості студентів зорієнтований на споживання так званої «масової культури»: прослуховування аудіо записів – 90,9%, перегляд телевізійних передач, відеозаписів – 71,9% студентів.

Заняття фізкультурою, спортом та туризмом знаходяться серед найбільш звичних форм дозволя: 66,9% студентів займаються цим постійно, регулярно або часто. Це досить високий показник, який свідчить про певну ефективності роботи щодо пропаганди занять фізкультурою та спортом.

Однак потрібна подальша робота по залученню студентів до занять фізкультурою та спортом з метою компенсації способів проведення дозволя з елементами гіподинамії (перегляд передач, прослуховування записів, пасивний відпочинок, гра на комп'ютері та ін.).

Ще однією формою активного проведення дозволя є відвідування вечорів відпочинку, дискотек. Їм віддають перевагу 64,4% опитаних.

У той же час для досить великої кількості студентів характерно використання дозволя для формування професійної культури майбутнього фахівця (участь в суспільному житті – 47,9%; вивчення літератури за фахом, участь в науковому гуртку – 38%; відвідування лекцій, доповідей, занять поза університету – 22,3%). Однак необхідна подальша робота з розвитку творчої індивідуальності студентів, розвиток форм дозволя, що протистоять «масовій культурі» та сприяють розвитку загальної культури майбутніх фахівців.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити наступні **висновки:**

- Аналіз отриманої інформації свідчить про мозаїчність структури знань студентів щодо ЗСЖ і значення фізичної культури та спорту у формуванні його, їх недостатню впорядкованість і взаємозв'язок.

- Визнаючи вплив фізичної культури на окремі компоненти загальної культури людини, більшість студентів не розуміють наявності взаємозв'язку загальної і фізичної культури людини. Тобто, простежується істотне протиріччя між абсолютною цінністю окремих компонентів загальної культури, визнанням впливу на них фізичної культури та усвідомленням необхідності підтримки високого рівня власного фізичного розвитку та ведення ЗСЖ. Ймовірно, виявлені суперечності характерні для даного молодіжного віку та свідчать про невисоку освіченість в практичних питаннях застосування засобів фізичної культури для підтримки ЗСЖ та підвищення загальної культури студентів.

- Необхідно донести до студентів взаємозв'язок занять фізичною культурою з головними об'єктами турботи про фізичний стан, пріоритетними цінностями ЗСЖ. Це дозволить сформуванню потреби займатися фізичними вправами протягом усього подальшого життя, усвідомити, що це необхідно в подальшій професійній діяльності як засіб підтримки високої працездатності.

- Отримані дані говорять про відсутність у більшості студентів активних зусиль з підтримки свого фізичного стану. У зв'язку з цим необхідно знаходити нові форми і методи роботи з метою формування у студентів стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом під час навчання та протягом усього подальшого життя.

- Як з'ясувалося, основним джерелом знань студентів в області фізичної культури є практичні заняття в університеті, що підтверджує методологічне положення про переважний вплив практики в процесі формування фізичної культури студентів. Це накладає певну відповідальність на викладачів фізичного виховання та викликає необхідність подальшого підвищення якості занять та впровадження інноваційних методик проведення занять.

- З огляду на певний інтерес студентів до інформації з питань ЗСЖ та фізичної культури, відповідним фахівцям необхідно звернути увагу на розширення тих знань і умінь студентів, які, як з'ясувалося в результаті опитування, є для них надзвичайно складними. Тільки таким чином ми зможемо комплексно впливати на грамотність студентів з питань здорового способу життя та фізичної культури.

- Необхідна цілеспрямована робота з пропаганди фізичної культури як одного з найбільш ефективних заходів щодо зміцнення та збереження здоров'я. Така робота повинна здійснюватися, в першу чергу, за рахунок практичного залучення студентів у спортивно-масову діяльність. Це можливо, наприклад, за допомогою ведення агітаційної роботи, знаходження форм занять і змагань, що дозволяють кожному студенту спробувати реалізувати власні потреби в руховій активності, проведення занять і змагань по максимальній кількості видів спорту. При цьому необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів, надавати їм можливість реалізувати власні потреби в руховій активності, проводити змагання з максимально можливого числа видів спорту, знаходити взаємозв'язок між фізичною культурою та пріоритетними віковими цінностями, виховувати потребу в регулярних заняттях фізичною культурою та спортом

- Має місце переоцінка більшістю студентів рівня своєї фізичної підготовленості. Вони вважають його нормальним, хоча нормативи державного тестування виконуються ними в середньому на 2–3 бали.

- Аналіз форм рухової активності студентів показав, що при організації занять з фізичного виховання у ЗВО найбільш доцільним є створення спеціалізованих груп з урахуванням інтересів та спортивних захоплень студентів.

- З огляду на певний інтерес студентів до інформації з питань здорового способу життя та фізичної культури, відповідним фахівцям необхідно звернути увагу на розширення тих знань та умінь студентів, які, як з'ясувалося в результаті опитування, є для них важко здійсненними.

- Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом можливо тільки за рахунок підвищення освіченості студентів у практичних питаннях застосування різних засобів та методів підтримки здоров'я, досягнення розуміння, що фізична культура є складовою частиною загальної культури сучасного фахівця.

Вирішив всі ці питання, ми зможемо комплексно впливати на грамотність студентам з питань ЗСЖ та фізичної культури, на їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість та психофізіологічні показники, пов'язані з їх майбутнім професійним режимом праці та відпочинком. Тільки в цьому випадку ми зможемо домогтися того, що фізична культура стане частиною загальної культури сучасного студента.

Література

1. Астахова Е. В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза / Е. В. Астахова // Здоровье студентов. Вып.1: Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – М.; Х., 1990.— С. 45–51.

2. Зиновьев Н. А. Отношение студентов к различным аспектам здорового образа жизни / Н. А. Зиновьев // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблема и пути их решения.– 2015. – Т. 7. – № 1.– С. 226–227.

3. Кірко Г. О. Визначення актуальності щодо введення здорового способу життя студентами / Г. О. Кірко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 41–43.

4. Красуля А. В. Аналіз фізкультурно-оздоровчої діяльності сучасних студентів гуманітарного університету / А. В. Красуля // I Всеукр. Інтернет-конф. «COLOR OF SCIENCE». – Вінниця, 2018. – Вип. 1. – С. 32–36.

5. Красуля А. В. Дослідження відношення студентів гуманітарного університету до здорового способу життя / А. В. Красуля // Збірник праць III Всеукр.ї студен. наук.-практ. конф. / Житомир. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2017. – С. 72–78.

6. Красуля А. В. Ценностные ориентации и отношение современных студентов к физической культуре и спорту / А. В. Красуля // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – 2002. – № 8. – С. 80–86.

7. Красуля М. А. Социологический анализ физической культуры студентов ХГУ «НУА» / М.А. Красуля, А. В. Красуля // Вчені зап. Харк. гуманіст. ін-ту «Нар. укр. акад.». – Х.: Изд-во НУА, 2003. – С. 177–186.

8. Красуля М. А. Исследование взаимосвязи общей и физической культуры студентов частного гуманитарного вуза / М.А. Красуля, А. В. Красуля // Вісн. Харк. держ. акад. дизайну і мистецтва . –Х. – 2002. – С. 326-329.

9. Куделко В. Е. Дослідження ставлення до здорового способу життя студентів Харківського національного економічного університету / В. Е. Куделко, О. О. Оєвченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 175–178.

10. Лабскір В. М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров / В. М. Лабскір // Матеріали міжнар. наук. симп. «Фізична підготовленість та здоров'я населення». – Одеса, 1998. – С. 10–42.

11. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1952.– 318 с.

12. Соловьев С. С. Основы здорового образа жизни в представлении современных студентов (на материале конкретного социологического исследования) / С. С. Соловьев // Образование и наука в современных условиях. – 2015.– № 1(2). – С. 198–200.

4.6. Взаємозв'язок розумової та фізичної діяльності студентів

Про існування взаємозв'язку між фізичною та розумовою діяльністю знали ще в Стародавній Греції, де в основі виховної системи лежала теза про гармонійний духовний та фізичний розвиток людини. Давньогрецький філософ Платон називав «кульгавим» кожного, у кого тіло та розум були розвинені непропорційно.

Протягом століть точилася суперечка про поєднання розумового та фізичного розвитку, про вплив фізичних вправ на розумову діяльність людини. До теперішнього часу склалося стійке уявлення про те, що фізичне здоров'я є важливою умовою повноцінної розумової діяльності, про необхідність регулярних занять фізичними вправами для підтримки високої розумової працездатності, про розумне поєднання фізичних і розумових якостей людини.

Як домогтися такого поєднання в сучасних умовах, зокрема, в умовах ЗВО, як виховати гармонійно розвиненого сучасного фахівця, як домогтися, щоб заняття фізичними вправами стали життєвою необхідністю студентів протягом усього подальшого життя? Вирішення цих питань є вкрай актуальним завданням.

Фізична діяльність висуває певні вимоги до інтелекту людини, а сам процес систематичних занять фізичними вправами пов'язаний з багатьма соціальними, біологічними, психологічними та іншими закономірностями, які позитивно впливають на розумовий розвиток, стимулюють розвиток творчих здібностей особистості. Рене Декарт відзначав: «Спостерігайте за вашим тілом, якщо ви хочете, щоб ваш розум працював правильно».

У 18-му столітті відомий французький просвітитель Жан-Жак Руссо підкреслював, що фізичне виховання є основною формування «природно-вільної» людини і забезпечує успіх подальшого розумового, трудового та морального виховання [1]. Жан-Жак Руссо відзначав, що, чим більше фізично розвинена людина, чим більше розвинені у неї органи чуття і рухові здібності, тим легше йому пізнавати навколишній світ і жити в ньому.

У 19-му столітті видатним вченим П. Ф. Лесгафтом була створена наукова система фізичної освіти, основні положення якої використовуються і в теперішній час [2]. В основу його системи була покладена ідея про те, що до найбільш високої продуктивної праці здатні тільки гармонійно розвинуті люди,

що володіють «ідеально-нормальним організмом». При цьому під гармонійним розвитком розуміється правильне поєднання розумових та фізичних сил людини, їх нерозривний зв'язок, при якому забезпечується активна участь цих сил в діяльності людини при провідній ролі свідомості.

Роль фізичної роботи м'язів для стимуляції мозкової діяльності не викликає сумнівів. Ще 100 років тому батько російської фізіології І. М. Сеченов висловив думку про те, що м'язові рухи мають величезне значення для розвитку та діяльності мозку, для формування процесу мислення та пізнання зовнішнього світу. На підставі ряду проведених експериментів І. М. Сеченов прийшов до висновку, що фізичне навантаження «заряджає енергією нервові центри». Механізм взаємодії полягає в тому, що під час фізичної роботи від м'язів по безлічі нервових клітин, що знаходяться в скелетних м'язах, з кори головного мозку надходять потужні стимулюючі імпульси. Ці імпульси, по-перше, підвищують працездатність нервових клітин і центрів – регуляторів всіх життєво-важливих процесів. По-друге, вони повідомляють мозку про скоєні рухи. По-третє, підвищують загальний тонус кори головного мозку та збільшують його працездатність. Таким чином, чим більше рухів робить людина, тим більше енергії отримує його мозок і організм. А м'язи виконують свої завдання, визначені природою, тільки тоді, коли вони в тонусі, коли піддаються регулярним тренуванням. І. М. Сеченовим був зроблений висновок, що важливою умовою для здорового розвитку особистості є поєднання розумової і фізичної праці: «Вся нескінченна різноманітність вищих проявів мозкової діяльності зводиться до одного лише явища – м'язового руху».

Фізичні вправи підвищують ефективність подальшої роботи – особливо складної, з розумовими компонентами. Спеціально проведені дослідження показали, що при регулярних фізичних заняттях відбуваються позитивні зміни у функціональному стані всіх «поверхів» нервової системи: кори головного мозку, підкіркових відділів і периферичного нервово-м'язового апарату. Функціональний стан нервової системи людей, що займаються фізкультурою, відрізняється зростаючою силою і рухливістю нервових процесів і їх врівноваженістю. Причому ці характеристики чітко корелюються зі стажем занять і специфікою вправ.

Таким чином, мозок та м'язи являють собою функціональну єдність. При цьому справа тут не тільки в механічному збільшенні припливу крові до мозку. М'язи не можуть скорочуватися без нервових імпульсів, а мозок, ізольований від впливу м'язів, швидко втрачає свою збудливість навіть при наявності достатнього кровопостачання.

Доведено, що динаміка показників розумової та фізичної працездатності студентів протягом навчального дня і тижня має тісний кореляційний зв'язок [5]. Проведення занять з фізичного виховання протягом навчального дня з середніми по інтенсивності навантаженнями надає найбільш виражений ефект післядії на стан розумової і фізичної працездатності студентів; використання занять з великими фізичними навантаженнями в усі періоди робочого дня, в основному, веде до зниження працездатності, застосування ж невеликих

навантажень забезпечує короткочасний та незначний позитивний ефект. Встановлено, що найбільший ефект на розумову працездатність студентів надають заняття з фізичного виховання з диференційованими навантаженнями з інтервалом в 2–3 дня при використанні двох середніх по інтенсивності навантажень. Працездатність в цьому випадку підвищується в середньому за тиждень на 12–23%. Менш ефективними є інші поєднання навантажень на заняттях. Використання двох великих навантажень веде до зниження працездатності в середньому на 4–6%. Зазначений оптимальний режим занять сприяє досягненню найвищих показників у навчальній діяльності при високій розумовій працездатності, підвищенню стійкості розумової та фізичної працездатності до факторів екзаменаційної сесії, а також забезпечує успішне виконання вимог програми з фізичного виховання.

Крім того, встановлено, що ефект навчальних занять з фізичного виховання як засобу інтенсифікації розумової діяльності залежить від їх педагогічної спрямованості та відповідного функціонального навантаження [4]. Заняття, що проводяться з оптимальним фізіологічним навантаженням при середній частоті серцевих скорочень 155–160 уд/хв., в середньому на 7,1% стимулюють підвищення показників розумової працездатності студентів.

Більшою мірою заняття з фізичного виховання підвищують показники розумової працездатності студентів, якщо вони проводяться в період з 8 до 12 годин (в середньому на 7,9%), та в меншій мірі – в наступні години робочого дня (в середньому на 3,5–5,2%). Встановлено, що протягом тижня спостерігаються два періоди найбільш сприятливого впливу занять з фізичного виховання на показники розумової працездатності студентів – на початку і в кінці тижня. На початку тижня вони підвищують розумову працездатність в середньому на 4,6%, а до кінця тижня ефект зростає майже вдвічі. Причому, підвищення розумової працездатності під впливом занять з фізичного виховання найбільш виражено у студентів першого курсу (в середньому на 9,2%), процес адаптації яких до навчання найбільш складний.

Вплив регулярності занять фізичними вправами на розумову працездатність студентів обґрунтовано і з точки зору фізіологічних процесів, що протікають в організмі [3]. Доведено, що для підвищення ефективності розумової діяльності студентів необхідно застосовувати систематичні аеробні та аеробно-анаеробні вправи, які доводять кардіорегуляцію до помірних значень. Це викликає збільшення фізіологічних резервів організму і забезпечує їх оптимальну спрямованість на підвищення якості розумових операцій. Оптимальна кількість занять 3 рази на тиждень становить не менше 2 років.

Нами було поставлено задачу: простежити вплив регулярності занять з фізичного виховання на розумову працездатність студентів [1]. У дослідженнях було задіяні 153 студенти ХГУ «НУА» у віці від 17 до 20 років. Співвідношення юнаки: дівчата становило 1: 2.

За результатами відвідування занять з фізичного виховання протягом навчального року студенти були розподілені на чотири умовні групи:

1. Студенти, які регулярно відвідували заняття протягом навчального року 2 і більше разів на тиждень.

2. Студенти, які нерегулярно відвідували заняття, але які відпрацювали в результаті всю необхідну по програмі кількість занять.

3. Студенти, які відвідали менше 70% занять.

4. Студенти, які відвідали менше 50% занять.

Для студентів кожної з зазначених груп аналізувалися результати успішності осінньої і весняної сесій.

Підсумки проведених досліджень наведено в табл. 4.6.1.

Таблиця 4.6.1.

Взаємозв'язок успішності студентів і регулярності відвідування ними занять з фізичного виховання

Показники	Номер групи			
	1	2	3	4
1. Кількість студентів	52	36	35	30
2. Середній бал успішності	4.5±0.21	4.0±0.17	3.7±0.15	3.4±0.12
3. Достовірність відмінностей по таблиці ймовірностей				
P(t _{1,2})	< 0,01	< 0,01	< 0,001	< 0,001
P(t _{1,3})	< 0,001			
P(t _{1,4})	< 0,001		< 0,01	
P(t _{2,3})		< 0,01		< 0,01
P(t _{2,4})		< 0,01		
P(t _{3,4})			0,0719	0,0719

Як випливає з аналізу даних, представлених в табл. 4.6.1, між групами студентів спостерігаються достовірні відмінності з успішності, крім студентів груп 3 та 4.

Таким чином, результати проведеного нами дослідження дозволяють зробити висновок, що середній бал успішності студентів безпосередньо пов'язаний з їх фізичною активністю. Середній бал вище у студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання в кількості, передбаченій програмою з фізичного виховання. Студенти, які відвідали менше 70% занять, мають значно нижчий середній бал успішності. При цьому для всіх груп студентів не спостерігається взаємозв'язку між середнім балом успішності та спортивною спеціалізацією.

Результати проведених досліджень підтвердили сприятливий вплив систематичних занять фізичними вправами на середній бал успішності, а, отже, і розумову працездатність студентів.

У зв'язку з вищевикладеним, одним з основних чинників підготовки сучасних фахівців є їх фізичне виховання. Незалежно від майбутньої спеціальності студенти повинні бути всебічно гармонійно розвиненими, мати

достатній рівень фізичної підготовленості. Фізична активність студентів є необхідною умовою їх успішної навчальної діяльності.

Література

1. Красуля М. А. Исследование взаимосвязи умственной и физической деятельности / М. А. Красуля // Вчені записки Харківського гуманітарного інституту «Народна українська академія». – Харків, 2005. – Т. 11. – С. 312–319.
2. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 318 с.
3. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізувати чого управління ними засобами фізичного виховання і спорту / А. В. Магльований // Автореферат дис. докт. біол. наук. – Київ, 1993. – 35 с.
4. Птицын Г. И. Влияние различных видов учебных занятий по физическому воспитанию на умственную работоспособность студентов вуза // Автореферат дис. канд. пед. наук. – Москва, 1980. – 21 с.
5. Русанов В. П. Влияние дифференцированных физических нагрузок на физическую и умственную работоспособность студентов / В. П. Русанов // Автореферат дис. канд. пед. наук. – Ленинград, 1982. – 23 с.

4.7. Дослідження біологічного віку та стану м'язової системи студентів

Для сучасного суспільства актуальна проблема швидкого і передчасного старіння. Одним із важливих показників рівня індивідуального здоров'я є показник *біологічного віку* людини.

Термін «біологічний вік» з'явився в 30–40-ві роки ХХ століття в працях російських вчених В. Г. Штефко, Д. Г. Рохліна. Відомий французький геронтолог Ф. Бурльєр говорив про біологічний вік як «про біологічні потенції індивідуума незалежно від його хронологічного віку» [2]. Зазвичай вік визначається за паспортом, але дуже часто він не збігається з біологічним віком. Календарний (паспортний) вік не є інформативним і об'єктивним критерієм стану здоров'я людини. Його не слід ототожнювати з нормальним здоров'ям. Біологічний вік відображає зростання, розвиток і ступінь вікових змін організму. Ступінь співвідношення біологічного віку з календарним є індикатором швидкості вікових змін і інтегральним показником рівня здоров'я.

На біологічний вік впливає безліч зовнішніх і внутрішніх факторів. Залежність від біологічних і психологічних властивостей особистості (спадковість, темперамент, тип вищої нервової діяльності) визначається на рівні 15–20%. Ці фактори практично не піддаються змінам. Соціально-економічні та політичні чинники (охорона здоров'я, доступність ліків, кваліфікація медичних кадрів, рівень медичної науки, умови праці та життя) також впливають на показники здоров'я на рівні 10–15%. Навколишнє середовище, екологія впливають на здоров'я в середньому на 20%. Саме істотно впливає спосіб життя – 50% (на думку деяких вчених навіть на 80%) [3].

Не останнє місце в способі життя належить регулярним заняттям фізичними вправами. Засобами фізичного виховання можна суттєво вплинути

на швидкість старіння (зношення організму), гальмуючи вікові процеси. Численні дослідження впливу фізичного навантаження на організм людини підтверджують той факт, що застосування фізичних навантажень різного ступеня інтенсивності впливає на біологічний вік людини. Фізична активність призводить до уповільнення старіння тіла людини, а значить, зменшенню його біологічного віку [6,7].

Важливою умовою збереження біологічної молодості організму є виявлення факторів ризику для здоров'я: куріння, вживання алкоголю або наркотиків, незбалансоване харчування, стресові ситуації, малорухливий спосіб життя, погані матеріально-побутові умови, несприятливий моральний клімат в родині, низький культурний та освітній рівень, забруднення навколишнього середовища, обтяжена спадковість, незадовільна робота служб охорони здоров'я та ін.

Для визначення біологічного віку існує безліч методик, наприклад такі, як метод розвитку статевих ознак; метод скелетної зрілості; метод зубної зрілості; метод зрілості і старіння; метод Дамона; метод Моргана; метод Каурова; метод степергометрії, а також метод PWC 170 (Physical Working Capacity (фізична працездатність)); метод на основі оцінки показників стану серцево-судинної та дихальної систем; методика визначення біологічного віку з урахуванням впливу виду праці на темп старіння; по спирографії та за показниками крові; методи з використанням комп'ютерних технологій; а також методи на підставі цілого ряду тестів [1].

Ф. Бурльєр пропонує три категорії тестів для визначення біологічного віку [2]:

1. Тести для оцінки загального зменшення маси активних елементів (особливості біосинтезу білка в клітинах; електрофізіологічна характеристика нервово-м'язового апарату; співвідношення між газообміном та загальним вмістом калію в організмі).

2. Тести, що відображають фізіологічні зміни органів в стані спокою (антропоскопічні, антропометричні і рентгенологічні дані).

3. Адаптаційні тести, що виявляють біологічні можливості функціональної системи організму.

Нами проведено дослідження біологічного віку студентів 1–2-го курсів закладу неперервної освіти ХГУ «НУА» за допомогою фізіологічних та антропологічних показників та зроблено порівняти його з календарним віком [4].

Для визначення біологічного віку студентів нами використано розрахункову формулу, запропоновану Інститутом геронтології АМН (методика В. П. Войтенка) [9].

Робота включала в себе наступні експериментальні дії:

1. Вимірювання систолічного та діастолічного артеріального тиску.

2. Проведення проби Штанге (затримка дихання на вдиху).

3. Вимірювання ваги тіла студентів.

4. Фіксування статичного балансування студентів (стоячи на одній нозі

з закритими очима).

5. Визначення індексу самооцінки здоров'я за спеціальним опитувальником, який включав 30 запитань. Ідеальному відчуттю власного здоров'я відповідає величина самооцінки, що дорівнює 0 балів. У разі різних порушень самопочуття величина показника може зростати до 30 балів.

Формули для розрахунку біологічного віку студентів:

для чоловіків:

$$БВ = 27 + 0,22 \times АТС - 0,15 \times ЗДВ - 0,15 \times СБ + 0,72 \times СОЗ,$$

для жінок:

$$БВ = - 1,46 + 0,42 \times АТП + 0,25 \times ВТ - 0,14 \times СБ + 0,7 \times СОЗ,$$

де БВ – біологічний вік, років;

АТС – артеріальний тиск систолічний, мм. рт. ст.;

АТП – артеріальний тиск пульсовий – різниця систолічного і діастолічного тиску мм. рт. ст.;

ВТ – вага тіла, кг;

ЗДВ – затримка дихання на вдишу, с;

СБ – статичне балансування, с;

СОЗ – самооцінка здоров'я.

У результаті дослідження встановлено, що середній календарний вік студентів (як дівчат, так і юнаків) склав 17,5 років. Як свідчать дані табл. 5.4.1, середній фактичний біологічний вік у юнаків перевищує календарний вік на 22 роки та складає 39,5 років, у дівчат – на 8,8 роки (25,6 років).

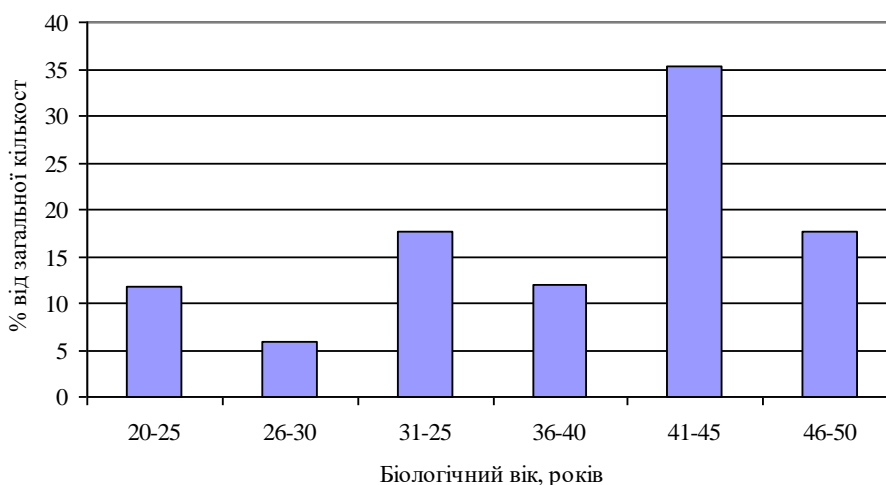
Таблиця 4.7.1

Показники календарного та біологічного віку студентів

Стать	Кількість досліджених	Середнє значення КВ, років	Середнє значення БВ, років
Юнаки	29	17,5	39,5
Дівчата	52		25,6

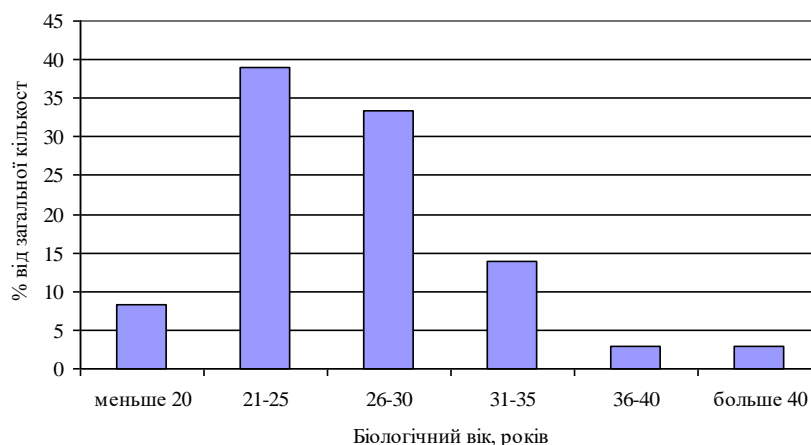
Розподіл досліджуваних юнаків та дівчат за біологічним віком у відсотковому відношенні представлено на діаграмах 1 та 2 відповідно.

Діаграма 1. Співвідношення біологічного віку юнаків



Як бачимо з діаграм 1 та 2, найбільша кількість юнаків має біологічний вік 41–45 років (35,3%), дівчат – 21–25 років (38,9%).

Діаграма 2. Співвідношення біологічного віку дівчат



Аналізуючи дані самооцінки здоров'я, необхідно також відзначити, що більшість студентів не розуміють наявності взаємозв'язку стану здоров'я та фізичної культури людини. Більшість з них не займаються у спортивних секціях. Має місце переоцінка більшістю студентів рівня своєї фізичної підготовленості.

Формування знань про взаємозв'язок календарного та біологічного віку та підвищення освіченості студентів у галузі фізичної культури сприятиме вирішенню завдання формування у них стійкої мотивації до підтримки активного способу життя та відповідної фізичної форми. В цілому, це може сприяти зміні ставлення до власного організму, розширенню діапазону професійної компетентності щодо спрямованого благотворного впливу фізичної культури на біологічний вік.

У зв'язку з цим необхідно знаходити нові форми і методи роботи з метою формування у студентів стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом під час навчання у ЗВО та протягом усього подальшого життя.

Необхідно розробити та реалізувати на практиці відповідні комплекси вправ, виконання яких дозволить наблизити біологічний вік студентів до календарного. Бажано мати комплекси вправ з урахуванням індивідуальностей студентів, а також наявної спортивної матеріально-технічної бази та обладнання.

Вважаємо необхідними подальші дослідження для визначення раціонального співвідношення засобів та методів фізичного виховання з метою зниження біологічного віку студентів, а також встановлення біологічного віку студентів за допомогою інших методик, та їх порівняння з метою визначення найбільш коректної для використання в умовах ЗВО.

Ще одним з цікавих досліджень є визначення *м'язової маси*.

Відомо, що стан м'язової системи людини є одним з ознак фізичного стану та біологічного віку організму[8]. Вперше зміни м'язової тканини з віком були описані Гіппократом.

Нами проведено дослідження з визначення м'язової системи студентів 17–19 років як одного з ознак фізичного стану та біологічного віку організму [5]. У дослідженнях взяли участь 31 студент 1–2-го курсів (випадкова вибірка). Співвідношення дівчата:юнаки в процентному відношенні склало 80:20.

Для проведення дослідження використовували аналізатор складу тіла Tanita. Принцип роботи аналізатора заснований на вимірюванні електричного опору тканин при проходженні через них безпечною низкоінтенсивного електричного струму. Цей метод вимірювання називається біоелектричний імпедансний аналіз (BIA). За допомогою Tanita визначали фактичні вагу тіла, зміст зовнішнього і внутрішнього жиру, м'язову масу, вміст води в організмі та мінеральних солей у кістковій системі, а також кількість необхідних калорій. Залежно від індивідуальної статури за спеціальними таблицями визначали діапазон оптимальних параметрів тіла та їх відповідність фактичним показниками. Загально прийнято, що для дівчат даного віку вага м'язів повинна складати 35–41% від маси тіла, а для юнаків – 43–56%. У нашому випадку норму м'язової маси в кожному конкретному випадку визначали розрахунковим шляхом залежно від зросту та типу статури людини.

Ідеальну м'язову масу визначали за формулою:

$$Н\ м.м. = I. в. - I. вн. ж.$$

де Н м.м. – норма м'язової маси, кг;

I. в. – максимальна ідеальна вага, кг;

I. вн. ж. – максимальний ідеальний зміст зовнішнього жиру, кг.

Результати досліджень представлено в табл.4.7.2.

Таблиця 4.7.2.

М'язова маса студентів

№№ пп	Показники	Дівчата	Юнаки
1.	Середній % м'язової маси:		
	фактичний	42,7	53,0
	нормальний	44,2	56,8
2.	Кількість студентів з м'язовою масою, що відповідає нормі	36	17

Як впливає з даних табл. 4.7.2, значна частина студентів (64% дівчат та 83% юнаків) мають відхилення від норми по м'язовій масі.

Таким чином:

- На заняттях з фізичного виховання необхідно проводити роз'яснювальну роботу зі студентами про необхідність підтримки в тонусі м'язової системи, про вплив на її стан чинників життя, які є контрольованими в порівнянні з генетичними і системними впливами.

- Негативними факторами, що впливають на показники м'язової маси, є низька фізична активність, порушення харчування, зловживання алкоголем, тютюнопаління, стреси, запальні процеси в організмі.

- Необхідною умовою є правильне харчування (наявність білків, омега-3 жирних кислот, вітаміну D). Фізичні вправи (особливо силові) є найбільш ефективним способом для запобігання втрати м'язової маси.

Література

1. Ажиппо А. Ю. Онтология теории конституциональной диагностики физического развития и индивидуальных особенностей проявления биологического возраста: монография / А. Ю. Ажиппо, Л. Е. Шестерова, В. А. Друзь и др. // Харьков : ХГАФК, 2016. – 284 с.
2. Бурльер Ф. Определение биологического возраста человека / Женева: Изд. ВОЗ. – 1970. – 71 с.
3. Емельянова Н. Г. Влияние социально биологических факторов и образа жизни на биологический возраст человека / Н. Г. Емельянова, П. В. Малов, Д. Э. Искендеров и др. // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Самара. – 2010. – Т. 12. – № 1(6). – С. 1542–1543. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15625428>
4. Красуля М. О. Дослідження біологічного віку студентів гуманітарного ВНЗ / М. О. Красуля // Студентська спортивна наука – 2017 : збірник наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практичної конф. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 79–86.
5. Красуля М. А. Исследование состояния мышечной системы студентов 1-2 курсов гуманитарного университета / М. А. Красуля, А. С. Бац // Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія» / [редкол.: Астахова В. І. (голов. ред.) та ін.]. – Харків : Вид-во НУА, 2019. – Т. 25. – С. 126–130.
6. Кусякова Р. Ф. Физическая нагрузка и биологический возраст / Р. Ф. Кусякова // Международный научно-исследовательский журнал. – Пермь. – 2016. – № 8–5 (50). – С. 42–44. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26552294>
7. Леготкин А. Н. Влияние физических нагрузок на биологический возраст / А. Н. Леготкин, А. Б. Лопатина // Международный научно-исследовательский журнал. – Пермь. – 2016. – № 8–2 (50). – С. 111–112. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26553346>
8. Поворознюк В. В. Саркопения и возраст: обзор литературы и результаты собственных исследований / В. В. Поворознюк, Н. И. Дзерович // Боль. Суставы. Позвоночник. – №3 (07). – 2017. – С. 7–13. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/sarkopeniya-i-voznrast-obzor-literatury-i-rezultaty-sobstvennyh-issledovaniy-1/viewer>
9. Церковная Е. В. Биологический возраст и темпы старения студентов с разной степенью двигательной активности / Е. В. Церковная, А. Л. Нефедова, В. Н. Осипов и др. // Физическое воспитание студентов. – Харьков. – 2011. – № 1. – С. 130–132.

V. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

5.1. Критерії оцінювання студентів в умовах модульної системи

Фізичне виховання в умовах модульної системи оцінювання дозволяє студентам придбати знання та навички, необхідні для практичного використання засобів фізичної культури в рішенні задач побуту та навчання, вчить самостійно організувати та проводити гігієнічну і виробничу гімнастику, самостійно застосовувати фізичні вправи для зміцнення організму. Крім того, модульна система дозволяє піти від вузького «нормативного» підходу до

фізичного виховання як способу лише фізичної підготовки студентів. При такому підході норматив, який відображає рівень фізичної підготовленості, стає основним критерієм ефективності фізичного виховання. Модульна система оцінювання дозволяє піти від такого походу та поставити на перше місце регулярність і систематичність занять, участь в спортивно-масових заходах, розвиток навичок, вмінь і знань, необхідних для фізичного самовиховання особистості.

ECTS – European Community Course Credit Transfer System – (європейська кредитно-трансферна та акумулююча система) – кредитно-модульна система, яка дозволяє порівнювати програми, рівні освіти, кваліфікації студентів (аспірантів) при переході до навчального закладу іншої держави, а також фахівців під час вступу на роботу. Відмінною особливістю ECTS, на думку європейських експертів, є оцінка результату, а не процесу.

У програмному виступі делегат особливих доручень Асоціації європейських університетів Г. Хога (Маастрихт, 1999 г.) підкреслив, що слід розробити уніфікований критерій присвоєння освітніх кваліфікацій [2].

Празьке комюніке міністрів вищої освіти європейських країн (травень, 2001 р.) підтвердило, що необхідно в подальшому докладати зусилля для забезпечення мобільності студентів, викладачів, наукових і адміністративних працівників з метою надання можливості користування багатством Європейського простору вищої освіти. Міністри також звернули увагу на підвищення привабливості європейської вищої освіти, розуміння та схожість європейських дипломів повинні бути підкріплені розробкою загальної системи кваліфікації, системою механізмів гарантії якості та акредитації [2].

Учасники семінару «Накопичення і переклад залікових одиниць – виклик для інститутів і студентів» (Цюріх, 2002 р.) підкреслили, що не повинно бути механічного перекладу навчальних годин на залікові одиниці, а система ECTS повинна відображати якість освіти і кваліфікації, а не кількість прослуханих лекцій або відвіданих занять [1]. На думку міністрів, якість вищої освіти є ключовим моментом при створенні Європейського простору вищої освіти.

Принципи Болонського процесу передбачають розробку і використання системи залікових одиниць, яка покликана вирішити проблему порівняння освітніх програм, сприяти збільшенню академічної мобільності. Система залікових одиниць – це механізм, який дозволяє оцінити якість в умовних одиницях, кількість придбаного знання за одиницю часу.

Система оцінювання та нарахування балів з предмету «Фізичне виховання» в умовах модульної системи була розроблена, апробована та впроваджена в умовах ХГУ «НУА» [7].

При розробці такої системи оцінювання викладачі кафедри фізичного виховання виходили з того, що отримання заліку (оцінки, кількості балів) не можна зводити тільки до показників відвідування занять, а необхідно вимагати якість, яке виражається в наявності умінь і навичок виконання фізичних вправ, вміння працювати самостійно як під час заняття, так і в позаурочний час. Також

обов'язковим є складання державних нормативів, об'єктивне відображення результатів тестування, а також участь студента в спортивному житті ЗВО.

Враховувалося також, що в число заходів щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004-2005рр. було включено [6]:

П.1.7. Розробка Стандартів вищої освіти відповідно до вимог Болонського процесу.

П.2.1. Розробка додатку до диплома про вищу освіту відповідно до загальноєвропейського зразка «Додаток до диплома (Diploma Supplement)».

Далі, в наказі № 757 [5], в розділі «Організація навчальних занять» в п. 4 «Проблеми якості освіти та розробка порівняльних методологій і критеріїв оцінки» зазначено:

4.2.1. Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах студенти діляться на навчальні відділення: основне, спеціальне і спортивне.

4.2.2. В основне відділення входять студенти: а) які займаються в групі ЗФП; б) професійно-прикладна фізична підготовка і в) групи за видами спорту.

4.2.3. Спеціальне навчальне відділення (або спеціальна медична група) виконують розділи навчальної програми з теоретичної та методичної підготовки, займаються в групах ЛФК і в групах реабілітації після травм. Залікові вимоги для студентів цієї групи розробляються з урахуванням медичних показань і протипоказань.

4.2.4. У спортивне навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають відповідний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості та бажають займатися одним (або декількома) видами спорту, за якими проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі. (Тут, швидше за все, необхідно відзначити, що не завжди студент-спортсмен може і повинен займатися саме в тому навчальному закладі, де він вчиться).

4.2.6. Студентам основного і спортивного відділення дається право вільного вибору виду спорту та навчальної групи з урахуванням їх інтересів.

У кваліфікаційному паспорті фахівця сформульовані наступні вимоги до фізичної підготовки студентів та їх знань і вмінь в області ЗСЖ:

- Освіченість в питаннях здоров'я, знання засобів та методів його підтримки, самоконтроль фізичного і психологічного стану.

- Наявність індивідуального стилю ЗСЖ, внутрішньої потреби бути здоровою людиною.

- Система цінностей, яка ґрунтується на олімпійській філософії (прагнення до особистих життєвих досягнень, чесна боротьба в професійній кар'єрі, повага до колег і викладачів).

- Знання, вміння та навички організації індивідуальних і колективних форм дозвілля, спортивних та рухливих ігор.

- Знання державних вимог до рівня фізичної підготовленості фахівця.

- Індивідуально обґрунтований рівень розвитку фізичних і психофізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, показників уваги, пам'яті, волі та ін.).

З урахуванням вищевикладеного нами були розроблені такі **критерії оцінок**, з яких критерії 1 і 2 є обов'язковими для виконання [3]:

1. Кількість практичних занять (за кожне заняття дається певна кількість балів).

2. Здача нормативів державного тестування (кількість балів дорівнює оцінці за відповідний норматив).

3. Ступінь активності студентів на заняттях (бали можуть або додаватися за роботу, наприклад, за ускладненою індивідуальною програмою, за самостійне проведення частини заняття і т.п., або зніматися за пасивне проведення заняття).

4. Здача спеціалізованих нормативів за обраним видом спорту (такі нормативи розроблені кафедрою для кожного виду спорту і можуть здаватися студентами при їх бажанні збільшити загальну кількість балів, див. розд. 5.3).

5. Теоретична підготовка (показники тестування на комп'ютері; написання реферату; вивчення методичних рекомендацій і програм тощо).

6. Участь в змаганнях різного рівня (всередині ЗВО, в першості області, в змаганнях на рівні міста, України, Європи та світу).

7. Участь в спортивно-масових заходах (наприклад, у складі групи підтримки, в складі суддівської бригади і т.п.).

7. Самостійна робота студентів, яка може включати виконання індивідуального домашнього завдання, теоретичну підготовку, додаткову підготовку до показових виступів на спортивно-масових заходах, підготовку до здачі нормативів державного тестування, виконання протягом дня ранкової та виробничої гімнастики і т.д.

При цьому програма курсу «Фізичне виховання» є спільною для всіх видів спорту і напрямків. Зміст занять протягом року регламентується Робочими програмами з відповідного виду спорту.

Кожен модуль оцінюється за 100-бальною системою. Підсумкова оцінка за 1-й рік навчання підраховується шляхом знаходження середньоарифметичного за I та II модулі, а за 2-й рік навчання – за III та IV модулі. Набрана в кожному модулі кількість балів (рейтингова оцінка) заноситься в індивідуальний план навчання студента.

Підсумкова оцінка за весь період навчання, яка відповідає шкалі ECTS (підраховується за допомогою знаходження середньоарифметичного за 1-й і 2-й роки навчання).

Нижче в табл. 5.1.1 наведено існуючу європейську шкалу оцінювання при модульній системі.

Таблиця 5.1.1

Європейська шкала оцінювання

Позначення	Оцінка	Бали
A	Відмінно	90-100
B	Добре	75-89
C		60-74
DE	Задовільно	59-36
FX	Незадовільно з можливістю перездачі	35-59
F	Незадовільно, без права перездачі (залишений на повторний курс)	Менш 35

Нижче в табл. 5.1.2 наведено критерії оцінювання роботи студента в кожному модулі та кількість балів, що нараховуються за кожен вид роботи [7]. Ці критерії розроблено викладачами кафедри фізичного виховання та спорту ХГУ «НУА».

Таблиця 5.1.2

Критерії оцінювання з фізичного виховання в умовах модульної системи

№п/ п	Вид роботи	Кіль- кість	Кількість балів за одиницю роботи	Примітки
1	2	3	4	5
1	Кількість практичних занять для студентів I і II курсів протягом семестру *	34	2,0	–
2	Виконання нормативів державного тестування для основної, підготовчої та спеціальної медичних груп **	5	5	–
3	Відпрацювання пропущених занять ***	–	1,5	–
4	Виконання спеціалізованих нормативів з виду спорту	3	5	Середньоарифметичне за 3 нормативи
5	Самостійне проведення частини заняття; робота за ускладненою індивідуальною програмою	–	0,5–1,0	За пасивну роботу на заняттях викладач має право зняти 0,5-1,0 бал
6.	Теоретична підготовка: - тестування на комп'ютері; - написання та захист реферату; - вивчення методичних рекомендацій або навчальних посібників - участь в конференціях з питань фізичного виховання і спорту	– – –	3–5 4 4 5	1 реферат протягом семестру
7.	Участь в змаганнях і спортивно-масових заходах:			
7.1	Показові виступи на спортивно-масових заходах	--	3	За кожен виступ

1	2	3	4	5
7.2	Виступи в складі команд груп, курсів, факультетів в Спартакіаді академії	--	5	За змагання в індивідуальних видах спорту
			3	За кожну гру в командному виді спорту
7.3	Виступи в складі збірної команди НУА в Спартакіаді ЗВО м. Харкова	--	4	За кожну гру в командному виді спорту
			6	За змагання в індивід. видах спорту
7.4	Виступи в першості області з різних видів спорту	--	10	
7.5	Підготовка і виступ на Чемпіонаті України	--	20	С елементами самостійної підготовки
7.6	Підготовка і виступ на Чемпіонаті Європи або світу	--	50	С елементами самостійної підготовки
7.7	Присутність на спортивно-масових заходах (в якості уболівальників, глядачів, в складі групи підтримки, в складі суддівської бригади на дитячих змаганнях, у волонтерському русі та ін.)	--	2 – 4	За кожний захід

* Виконання п.п. 1 і 2 є обов'язковим для переходу до наступного модуля.

** Допуск до здачі нормативів державного тестування здійснюється при наявності відвідувань не менше 50% занять.

*** Відпрацювання занять, пропущених з поважних причин (хвороба, відрядження тощо), оцінюється так само, як і звичайне заняття.

Перше заняття в кожному модулі є теоретичним. Методична підготовка здійснюється студентами самостійно за завданням викладача. При цьому студенти повинні бути ознайомлені з теоретичними та методичними завданнями заздалегідь. Студентам можуть бути запропоновані на вибір наступні види теоретичних робіт:

- тестування на комп'ютері з основ ЗСЖ;

Всі питання рекомендується розділити на 3 групи:

- 1 – питання, що мають одну правильну відповідь;
- 2 – питання, що мають кілька правильних відповідей;
- 3 – асоціативні питання.

Час тестування на комп'ютер – 15 хв., кількість питань 60.

Оцінювання відбувається за наступною системою:

більше 85% правильних відповідей – «5»;

65-84% – «4»;

50-64% – «3»;

менше 50% – не зараховується.

Програмне забезпечення рекомендується здійснювати за допомогою програми «Testplay_XP».

- написання та захист реферату;
- самостійне вивчення методичних рекомендацій, навчальних посібників та спеціальної літератури;
- участь в наукових і науково-практичних конференціях з питань фізичного виховання та спорту, конкурсах наукових робіт.

В умовах модульної системи оцінювання передбачаються наступні види самостійної роботи студентів:

1. Самостійне проведення частини заняття (розминки, комплексу вправ в основній частині заняття, заключній частині заняття та ін.)
2. Робота за ускладненою індивідуальною програмою (виконання індивідуального комплексу вправ на тренажерах, узгодженого з викладачем; робота з об'явлювачами; виконання індивідуального домашнього завдання та ін.).
3. Всі види теоретичної та методичної підготовки.
4. Додатково до основних занять – самостійна робота при підготовці до показових виступів на спортивно-масових заходах (наприклад, для команд з аеробіки та степ-аеробіки, флешмобу).
5. Виконання ранкової та виробничої гімнастики протягом дня.
6. Додаткова самостійна підготовка до здачі нормативів державного тестування та спеціальних нормативів за видами спорту.
7. Додаткова самостійна підготовка до участі в змаганнях на першість області, України, Європи та світу.

Приклад розрахунку оцінки з предмету «Фізичне виховання»
за модульною системою

1. Студент I-го курсу відвідав 26 занять в період з вересня по грудень: $26 \times 2 = 52$

2. Виконав нормативи державного тестування:

– 3 нормативи – на 5 балів: $3 \times 5 = 15$;

– 2 нормативи – на 4 бали: $2 \times 4 = 8$;

Всього по обов'язковим п.п. 1 і 2 студент набрав 75 балів, що відповідає оцінці В (див. табл. 5.1.1).

За бажанням студента він може поліпшити свою оцінку за рахунок пп. 3-7 (табл. 5.1.2).

наприклад:

3. Виконав спеціалізовані нормативи з виду спорту: середній бал за 3 нормативу склав 4 бали.

4. Відпрацював 4 пропущених заняття: $4 \times 1,5 = 6$.

5. При тестуванні на комп'ютері набрав 4 бали.

6. Самостійно провів розминку на 2-х заняттях: $2 \times 0,5 = 1$.

7. Був присутній як глядач на змаганнях: $2 \times 0,5 = 1$.

Виконання п.п. 3-7 в будь-якому їх поєднанні дозволить студенту набрати більше 90 балів (оцінка А – відмінно), що буде є підсумковою оцінкою з даного модуля, і яка записується в індивідуальний план навчання студента.

Дана система оцінювання відпрацьована на кафедрі фізичного виховання та спорту ХГУ «НУА», вона показала свою ефективність і об'єктивність, і з 2005 року використовується на всіх факультетах і курсах, де викладається предмет «Фізичне виховання».

Проте, як показує практика, розроблена система оцінювання не дозволяє відображати реальний стан рівня підготовленості конкретного студента, якщо не враховувати, до якої медичної групи належить студент і в якому відділенні (основному, спеціальному або спортивному) він займається.

Виходячи з вищевикладеного, з метою розробки критеріїв оцінки (стандартів) вищої освіти необхідно враховувати поділ студентів на відділення. Пропонується в Додатку до диплому вказувати, до якої групи належить конкретний студент і відповідну оцінку. Наприклад, в Англії існує практика складання іспиту для «просунутого» рівня і відповідна відмітка, що підтверджує даний рівень «A-levels».

В даному випадку, представляється можливим варіант оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів, виходячи з їх приналежності до тієї чи іншої групи [4]. Так, студенти основного відділення повинні отримувати відповідну позначку, наприклад «A-level». Студенти спортивного відділення – «A-sport-level», а студенти спеціальної медичної групи – «S.M.-level» (Special Medical levels) і далі – кількість набраних балів і оцінка, згідно з існуючою градацією. Таким чином, в додатку до диплому кожного студента буде відображено «реальну картину» стану здоров'я та рівня підготовленості конкретного студента.

Якщо ж в Додатку до диплому не буде вказано приналежність студента до того чи іншого відділення (групи), то, як показує практика, не виключені факти необґрунтованого «примикання», з боку недобросовісних студентів, до «спеціальної медичної групи» з метою полегшення отримання позитивної оцінки та здачі встановлених державних нормативів з фізичного виховання. Тільки «відмітка про належність» студента до тієї чи іншої групи і кількість «зароблених» балів може об'єктивно відображати реальний рівень фізичної підготовленості конкретного студента.

Література

1. Галаган А. И., Прянишникова О. Д. Болонский процесс: от Болоньи до Берлина (итоги и перспективы). – М., НИИВО, 2004. – 76 с.
2. Журавський В. С., Згуровський М. З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. – К.: ІВЦ. – Видавництво «Політехніка», 2003. – 200 с.
3. Красуля М. А. Возможные критерии оценивания студентов по предмету «Физическое воспитание» в условиях кредитно-модульной системы / М. А. Красуля, В. С. Мунтян // Вчені зап. Харк. гуманіт. ун-ту "Нар. укр. акад.". – 2006. – Т. 12. – С. 187-195.
4. Мунтян В. С. Вопросы стандартизации критериев оценки физической подготовленности студентов в свете интеграции в европейское образовательное пространство. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство. // Сборник статей под ред. Ермакова С. С.

(международная электронная научная конференция), г.Харьков, 26 апреля 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 216–220.

5. Наказ МОН України № 757 від 4.11.2003 р. «Фізичне виховання, навчальна програма для вищих навчальних закладів України 3-4 рівнів акредитації»: – К.: 2003. – 30 с.

6. Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р. «Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004-2005 роки». – К.: 2004. – 12 с.

7. Физическое воспитание (модульная система оценивания) : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 3-е изд., перераб. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 20 с.

5.2. Фізична підготовленість студентів як фактор успішної професійної діяльності

Про ефективність занять з фізичного виховання у ЗВО можна судити за даними фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів в період їх навчання, порівнюючи ці показники на першому та наступних курсах [2-4]. Своєчасно отримана інформація дозволяє вносити корективи як в цілому в навчальний процес з фізичного виховання, так і кожному викладачеві в окремо взятій групі.

Нами було проведено дослідження з визначення фізичної підготовленості сучасних студентів ХГУ «НУА», що входить до складу комплексу безперервної освіти [5].

Було здійснено спостереження за студентами у віці 17-19 років (1-2 курси). У дослідженні були задіяні 390 дівчат і 175 юнаків.

Фізичну підготовленість студентів оцінювали наприкінці 1-го та 2-го курсів навчання на підставі стандартних тестів, що включають біг на 100 метрів, біг на 2000 метрів (дівчата) та 3000 метрів (юнаки), «човниковий біг» 4 × 9 м, віджимання (дівчата) і підтягування (юнаки), підйом в сід з положення лежачи, стрибок в довжину з місця, нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Середні значення нормативних показників для кожного курсу розраховували за формулою:

$$M = \frac{\sum X_n \cdot Y_n}{\sum Y_n},$$

де X_n – середньоарифметична величина нормативу в n – групі,

Y_n – кількість студентів в n – групі.

Узагальнені дані для дівчат представлені в табл. 5.2.1, а для юнаків – в табл. 5.2.2.

Крім середнього значення M в таблицях представлені наступні дані: V_{max} – найбільше значення показника, V_{min} – найменше значення показника, σ – середнє квадратичне відхилення, яке визначається за формулою:

$$\sigma = \pm \frac{V_{max} - V_{min}}{K},$$

де K – табличний коефіцієнт, що відповідає певній величині розмаху показника і залежить від кількості експериментальних визначень [1].

Відомо, що чим менше величина середнього квадратичного відхилення, тим менше мінливість ознаки, а значить, менше амплітуда відмінностей між крайніми значеннями. При нормальному розподілі 99,7% значень ознаки розташовані в межах $M \pm 3\sigma$.

Середня помилка середнього арифметичного m є мірою представництва даної величини, вона показує, наскільки середня арифметична величина, отримана в наших дослідженнях на вибірковій сукупності, відрізняється від істинної середньої арифметичної величини, яка була б отримана на генеральній сукупності:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

Середня помилка різниці обчислювалася за формулою:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_{1,2}^2 + m_{2,2}^2}}$$

де M_1 і M_2 – середньо арифметичні величини показників;

m_1 і m_2 – середні помилки середньо арифметичного для 1-го і 2-го курсів відповідно.

Далі достовірність відмінностей нормативних показників для 1-го та 2-го курсів визначали по таблиці ймовірностей $P(t) > t(1)$ з розподілу Стюдента.

Таблиця 5.2.1

Фізична підготовленість дівчат 1-2-х курсів

№	Показники	$M \pm m$	V_{max}	V_{min}	σ	t	P(t)
1	Біг 100 метрів, сек.: 1 курс	17,61±0,03	18,00	15,40	±0,47	10,5	0,000
	2 курс	16,81±0,07	19,90	15,30	±0,86		
2	Біг 2000 метрів, хв.: 1 курс	11,63±0,06	14,84	9,90	±0,88	5,2	0,000
	2 курс	12,19±0,09	15,67	9,43	±1,17		
3	Стрибок у довжину з місця, см:					2,4	0,0164
	1 курс	178±0,56	210	164	±8,29		
4	Підйом в сід за 1 хв., разів:					4,1	0,000
	1 курс	45±0,19	50	34	±2,86		
5	Згинання рук в упорі лежачи, разів:					11,8	0,000
	2 курс	44±0,15	48	38	±1,88		
6	«Човниковий біг» 4х9 м, сек.:					2,7	0,0069
	1 курс	10,63±0,01	11,1	10,0	±0,20		
7	Нахили вперед з положення сидячи, см:					1,3	0,1936
	2 курс	10,69±0,02	11,7	10,3	±0,26		
	1 курс	20,5±0,38	27,2	16,0	±2,00		
	2 курс	20,0±0,10	24,0	18,0	±1,14		

Таблиця 5.2.2

Фізична підготовленість юнаків 1-2-х курсів

№	Показники	M ± m	Vmax	Vmin	σ	t	P(t)
1	Біг 100 метрів, сек.: 1 курс	13,78±0,05	15,90	13,20	±0,54	1,1	0,2713
	2 курс	13,70±0,05	14,90	12,70	±0,46		
2	Біг 2000 метрів, хв.: 1 курс	13,30±0,08	15,94	11,80	±0,82	1,2	0,2301
	2 курс	13,45±0,10	16,00	12,00	±0,85		
3	Стрибок у довжину з місця, см: 1 курс	238±1,15	267,5	209	±11,63	2,7	0,0069
	2 курс	244±1,85	263	190	±15,40		
4	Підйом в сід за 1 хв., разів: 1 курс	47±0,31	53	37	±3,18	5,0	0,000
	2 курс	49,5±0,39	55	40	±3,18		
5	Підтягування, разів: 1 курс	10,5±0,10	15	10	±0,99	3,9	0,0001
	2 курс	11,2±0,15	15	10	±1,09		
6	«Човниковий біг» 4x9 м, сек.: 1 курс	9,13±0,02	9,6	8,65	±0,19	0,6	0,5485
	2 курс	9,10±0,05	10,5	8,60	±0,40		
7	Нахили вперед з положення сидячи, см: 1 курс	16,4±0,14	19,6	10,0	±1,37	0,4	0,6892
	2 курс	16,5±0,18	19,0	11,5	±1,57		

Одним з найбільш інформативних тестів загальної фізичної підготовленості, на нашу думку, є біг на 100-метрову дистанцію. Його можна розглядати як показник швидкості, або, що більш правильно, як швидкісно-силову вправу, що сприяє розвитку головним чином швидкості.

З аналізу наведених в таблицях 5.2.1 та 5.2.2 дані свідчать, що середні показники в бігу на 100 м у дівчат 2-го курсу достовірно покращилися через рік занять ($P(t) < 0,001$), тоді як у юнаків цей показник залишився практично на тому ж рівні. Порівняння отриманих результатів з нормативними оцінками державних тестів показує, що оцінка за дану вправу у дівчат в середньому 2 бали та нижче, тоді як юнаки виконують цей норматив на 3–4 бали.

Аналіз результатів спостережень за витривалістю (біг 2000 м у дівчат і 3000 м у юнаків) показує, що у юнаків цей показник практично не змінився, а оцінка за дану вправу становить в середньому 3 бали. Для дівчат 2-го курсу характерно достовірне погіршення даного показника в порівнянні з 1-м курсом ($P(t) < 0,001$), при цьому середня оцінка складає 2 бали.

Динаміка швидкісно-силових якостей м'язів ніг визначалася за показником стрибок у довжину з місця. Як для дівчат, так і для юнаків відбулося достовірне поліпшення даного показника до 2-го курсу. При цьому оцінка за дану вправу становить у дівчат 2 бали, а у юнаків 3 – 4 бали.

Аналіз результатів силової підготовки у дівчат (підйом в сід за 1 хв. і згинання рук в упорі лежачи) показує, що тут відбувається погіршення показників до 2-го курсу ($P(t) < 0,001$). Порівняння результатів з нормативними

оцінками державних тестів показує, що оцінка за обидва вправи становить для дівчат 4 бали.

Для юнаків за цими показниками спостерігається прямо протилежна картина: до 2-го курсу відбувається поліпшення результатів силової підготовки. При цьому підйом в сід за 1 хв. юнаки виконують на 4 бали, а підтягування на 2-3 бали.

У човниковому бігу студенти всіх курсів показують результати, які відповідають оцінці 4 бали у юнаків і 3 бали у дівчат. При цьому якщо у юнаків 1-го і 2-го курсів цей показник залишається на тому ж рівні, то у дівчат кілька погіршується ($P(t) < 0,05$).

Досить високі результати показані студентами в тесті на гнучкість. Дівчата виконують цей норматив на оцінку 5 балів, а юнаки на 4 бали, а відмінності цього показника між 1-им і 2-м курсами не спостерігається.

Таким чином, з аналізу результатів виконання державних тестів студентами ХГУ «НУА» виходить, що у юнаків до 2-го курсу спостерігається поліпшення показників за нормативами стрибок в довжину з місця, підйом в сід за 1 хв. і підтягування, інші показники залишаються на тому ж рівні. При цьому більшість тестів юнаки виконують в середньому на 4 бали за винятком бігу на 3000 м та підтягування. Вважаємо, що для юнаків значення державних тестів в основному є правильними за винятком нормативу підтягування, для якого, ймовірно, слід скорегувати значення показників.

У дівчат до 2-го курсу погіршуються такі показники фізичної підготовленості як витривалість (біг на 2000м), сила (підйом в сід за 1 хв. і згинання рук в упорі лежачи), спритність (човниковий біг). Показники по нормативам біг на 100 м і стрибок в довжину з місця трохи поліпшуються. Однак при цьому більшість дівчат не можуть виконати на позитивну оцінку такі нормативи як біг на 2000 м, біг на 100 м та стрибок у довжину з місця. Ймовірно, ці нормативи для дівчат дещо завищені, і їх необхідно переглянути в бік полегшення. У той же час саме розвитку відповідних фізичних якостей необхідно приділяти більше уваги на заняттях з фізичного виховання. Крім того, на нашу думку, подальші дослідження фахівців необхідно направити на розробку індивідуалізованих оцінок фізичної підготовленості в залежності від обраної студентами спеціалізації. У тому числі ці оцінки повинні включати і узагальнені показники фізичної підготовленості.

Література

1. Ашмарин Б. А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учеб. пособие. – Л., 1973. – 152 с.
2. Драчук А. Пріоритетні напрями фізичної підготовленості студентської молоді / А. Драчук, І. Дуб, М. Галайдук // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6, Т. 1. – Львів: Вид. дом «Панорама», 2002. – С. 225–230.
3. Журавлева И. Н. Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа ХГПИ. / И. Н. Журавлева, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 10. – Харків, 2006. – С. 27–29.

4. Коломийцева О. Э. Уровень физических качеств и сенсорных систем студентов педагогического колледжа / О. Э. Коломийцева, Н. Н. Терентьева // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наукових статей. Вип. 4. – Харків, Вид. ХДАФК, 2001. – С. 28–30.

5. Красуля М. А. Исследование физической подготовленности студентов гуманитарного вуза / М. А. Красуля, А. В. Красуля // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наукових статей. – Харків, Вид. ХДАФК, 2002. – С. 18–21.

5.3. Особливості секційної форми організації занять з фізичного виховання

5.3.1. Аеробіка і степ-аеробіка

Заняття аеробікою та степ-аеробікою є вельми популярними серед студентів з цілого ряду причин: велика різноманітність доступних фізичних вправ, які виконуються в певній кількості і з різною інтенсивністю в залежності від рівня фізичної підготовленості студентів; сучасне музичне супроводження занять; творча спільна робота викладачів і студентів; швидкість навчання і безумовна ефективність тренувань; широкі можливості для формування гармонії форм людського тіла [3,7].

Досвід викладачів аеробіки та степ-аеробіки показує, що необхідно не тільки професійно демонструвати рухи, будувати заняття та регулювати навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей займаючихся, а й володіти варіативністю рухів, мати здатність складання комбінацій. Саме це характеризує власний стиль рухової діяльності викладача, викликає інтерес до занять і сприяє виникненню захопленості аеробікою та степ-аеробікою.

Загально визнаною є форма заняття, в якій виділяють три частини: підготовчу, основну та заключну [6]. У кожній частині заняття виділяють фрагменти оздоровчого спрямування.

- Підготовча частина (20–30 хв.), яка включає вивчення комбінацій вправи, що загально розвивають, та базові кроки, що сприяють зниженню пружності м'язів, збільшенню їх здібності до розтягнення, і які поліпшують кровообіг всіх органів і м'язових тканин киснем.

- Основна частина (45–65 хв.), яка включає базові елементи підвищеної інтенсивності: присідання, стрибки, елементи танцю, вправи без предметів і з предметами, біг, різноманітні вправи для всіх груп м'язів з різною мірою напруження працюючих м'язів і раціональним чергуванням різних по характеру вправ.

- Заключна частина (10–15 хв.), яка включає вправи на зниження навантаження: танцювальні рухи, вправи на розтягнення м'язів і на їх розслаблення та ін., що сприяють швидкому відновленню осіб, які займаються.

Найбільший оздоровчий ефект на заняттях аеробікою досягається при комплексному використанні декількох її видів або напрямів [1]. Таке поєднання необхідно, в першу чергу, для того, щоб забезпечити рівномірний розподіл фізичного навантаження на основні м'язові групи. Не менш важливо при цьому і те, що комплексні різноспрямовані заняття не призводять до одноманітності,

зниження емоційності занять і втрати до них інтересу. Для підтримки інтересу до занять викладачеві необхідно дотримуватися певної стратегії навчання і ускладнення танцювальних програм відповідно до рухового досвіду та підготовленості.

Робота з музикою – один з найважливіших факторів, який необхідний викладачеві для роботи в групах аеробіки. Музика в групових заняттях не тільки мотивує і заряджає енергією, а й задає чіткий темп виконання кроків. При проведенні занять широко використовується сучасна музика, на яку «накладаються» відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру. Це зумовлює необхідність відповідної підготовки викладача. Від його вміння використовувати різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним змістом, привертати увагу до виразних, точних і красивих рухів в якійсь мірі залежить ефективність занять.

Для викладача важливо:

1. Знання термінології та техніки виконання всіх базових елементів аеробіки, наочний показ елементів, вміння створювати нові елементи на основі базових, складати з них зв'язки та комбінації.

2. Уміння проводити заняття відповідно до музики: подавати команди та спеціальні жести для початку і закінчення вправ відповідно до музики; проводити вправи відповідно до музики.

3. Уміння складати комбінації за «музичним квадратом».

3. Уміння підбирати та складати вправи в різних ритмічних сполученнях.

4. Уміння підбирати музику до окремих вправ, комбінацій, танцювальних зв'язок.

5. Уміння складати вправи на задану музику відповідно до її змісту, форми, ритму, динамічним відтінкам, тобто створювати композицію.

6. Уміння створювати фонограми для різних комплексів вправ.

Теорія та методика занять з аеробіки та степ-аеробіки базуються на визначенні основних характеристик тренування: інтенсивності, тривалості і частоті.

Час, який буде витрачено безпосередньо на вивчення зв'язок, дуже відрізняється в залежності від того, наскільки студент фізично розвинений і як інтенсивно він займається. Як показує власний досвід викладачів, для студентів 1-го року навчання для вивчення зв'язок і комбінацій досить 20-25 хвилин заняття середньої інтенсивності, студенти 2-го року навчання можуть легко витримати тренування тривалістю 40-45 хвилин [8].

Важливим є не тільки загальний час, але і скільки хвилин виконується кожна зі зв'язок. Не можна завищувати тривалість аеробних навантажень. Занадто тривале тренування – це додатково виконані рухи, а значить, збільшення навантаження на м'язи і зв'язки. Крім того, тривала робота призводить до зниження концентрації уваги і поганого засвоєння запропонованого матеріалу.

Побудова комбінацій в аеробіці базується на використанні таких методів [6]:

1. Метод музичної інтерпретації полягає в узгодженні характеру рухів і музичного супроводу.

2. Метод ускладнення – це поступовий перехід від простих рухів і комбінацій до більш складних на їх основі. В аеробіці діє «принцип трьох П»: послідовність – періодичність – поступовість. Так і кроки необхідно розучувати з найпростіших, а вже потім на їх основі додавати складніші елементи.

3. Метод подібності дозволяє створювати велику кількість складних рухів на основі того чи іншого простого елемента.

4. Метод блоків – це таке поєднання різних рухів, що призводить до створення комбінованих рухів. Застосування цього методу дозволяє домогтися потрібної якості виконання вправ, оскільки кожна з них повторюється багаторазово.

5. Метод фігурного пересування («каліфорнійський стиль») дозволяє варіювати руху з використанням зміни напрямку руху.

Перш ніж приступати до вивчення зв'язок, сукупність яких становитиме ту чи іншу комбінацію, рекомендується кілька занять присвятити вивченню нескладних зв'язок на основі базових елементів. Це дозволить студентам не тільки ознайомитися з останніми, а й засвоїти термінологію, зрозуміти принципи побудови зв'язок.

Серед основних принципів побудови зв'язок можна виділити наступні:

- Бажано, щоб кожна зв'язка мала загальна кількість рахунків, кратне 8 (тому що музичний супровід також прораховується на 8 рахунків);
- Вивчення зв'язки слід здійснювати поелементно, тобто вивчивши і повторивши кілька разів перший елемент, можна «додавати» до нього другий елемент і т. д.;
- На кожен елемент зв'язки необхідно додавати ті чи інші рухи руками (на розсуд викладача), руки не повинні знаходитися внизу більше 4-х рахунків;
- Останнім елементом зв'язки повинен бути елемент, який передбачає зміну ноги (з правої на ліву або навпаки);
- 4 зв'язки з 8 рахунків утворюють «квадрат» (32 рахунка).

Найбільш оптимальна частота занять – три рази в тиждень, оскільки саме такий розподіл навантажень дає можливість організму повністю відновитися і зберегти досягнутий рівень тренуваності та витривалості. Більша кількість тренувань може привести до перевтоми, а зниження їх до двох разів на тиждень дозволить лише підтримувати досягнутий результат на тому ж рівні, без подальшого поліпшення.

Аеробіка

Основу будь-якого заняття з аеробіки складають різні вправи, які виконуються в ходьбі, бігу, стрибках, а також вправи на силу та гнучкість, що виконуються з різних вихідних положень. Вибір навантаження обов'язково повинен відповідати рівню фізичної підготовки займаючихся. Розрізняють три основні режими інтенсивності тренування – низький, середній і високий. Їх

розраховують щодо максимально можливої частоти серцевих скорочень. Цей показник можна отримати шляхом вирахування цифри вашого віку в роках з 220. При мінімальному навантаженні пульс не повинен бути вище граничного рівня більш ніж на 60%, при середньому – на 70%, високому – на 85%. Вибір вправ для конкретного заняття залежить, в першу чергу, від віку і рівня фізичної підготовки.

В аеробіці розрізняють вправи, що виконуються з низьким ударним навантаженням (Low або Lo) та високим ударним навантаженням (High impact або Hi). При виконанні вправ з низьким ударним навантаженням (Lo), як мінімум одна стопа повинна знаходитись на підлозі, а руки не повинні підніматися вище рівня плечей (в горизонтальній площині). При рухах з високим ударним навантаженням (Hi) обидві ноги на короткий час відриваються від підлоги (тобто рух виконується з фазою «польоту»), а руки піднімаються вище рівня плечей.

Нами була досліджена фізична підготовленість дівчат-студенток, що займаються аеробікою [4].

В процесі проведення дослідження було проведено тестування фізичної підготовленості студенток на початку навчального року і після закінчення півроку занять.

У дослідженні брали участь 165 студенток у віці 17–18 років, які були розділені на три групи по 55 осіб у кожній.

Умовно ці групи в залежності від переважної спрямованості використовуваних вправ протягом одного заняття можна охарактеризувати наступним чином: 1 група – група «силової» аеробіки; 2 група – група «танцювальної» аеробіки; 3 група – група «стрибкової» аеробіки.

Розподіл часу заняття на різні види фізичних навантажень в зазначених групах представлено в таблиці 5.3.1.1 (загальна тривалість заняття у всіх групах складала 80 хвилин або 100%).

Таблиця 5.3.1.1.

Розподіл часу заняття в групах аеробіки

№	Вид заняття	Тривалість виду заняття, % від загального часу заняття, в групах		
		1	2	3
1.	Розминка	15–20	15–20	15–20
2.	Стрибкові вправи	–	–	20–28
3.	Вправи для розвитку сили різних груп м'язів	65–70 (к.п.=16–32)*	28–30 (к.п.=8–16)*	25–30 (к.п.=8–16)*
4.	Танцювальні вправи, елементи хореографії	–	12–17	–
5.	Вправи на координацію рухів	(в складі розминки)	20–25	10–15
6.	Вправи для розвитку гнучкості	8–10	8–10	8–10
7.	Відновлюючі вправи	7–8	7–8	7–8

* К.п. – кратність повторення вправ.

Рівень фізичної підготовленості студенток визначали за результатами 7-й тестів, 3 перших з яких є державними тестами:

- Сила м'язів верхнього плечового пояса – згинання рук в упорі лежачи;
- Сила м'язів черевного преса – піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину;
- Гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- Гнучкість – повертання рук з гімнастичною палицею;
- Витривалість – присідання на двох ногах до стомлення;
- Сила м'язів спини – нахили тулуба назад з положення лежачи на животі;
- Сила м'язів черевного преса і спини (статичне навантаження) – стійка на ліктях («планка»). Для визначення ступеня впливу різних методик проведення занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 17–18 років, які навчаються в ХГУ «НУА», нами був проведений порівняльний експеримент.

Порівняння фонових показників рівня фізичної підготовленості студенток усіх трьох груп з нормативними оцінками державних тестів показало:

1. Норматив, що характеризує гнучкість (нахили вперед з положення сидячи), студентки всіх груп виконують в середньому на 4 бали;
2. Норматив, що характеризує силу м'язів черевного преса (підйом тулуба в сід за 1 хвилину), студентки всіх трьох груп виконують в середньому на 2 бали;
3. Норматив, що характеризує силу рук (згинання рук в упорі лежачи), студентки всіх трьох груп не можуть виконати більш ніж на 1 бал.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості показав, що у дівчат всіх груп ні за нормативами державного тестування, ні по запропонованим нами нормативам, достовірних відмінностей не спостерігається.

З метою виявлення впливу різних методик проведення занять аеробікою, через півроку занять у всіх групах було проведено повторне обстеження фізичної підготовленості.

Порівняння результатів повторного обстеження з нормативними оцінками державних тестів показало:

1. Норматив, що характеризує гнучкість (нахили вперед з положення сидячи), студентки всіх груп виконують на 5 балів;
2. Норматив, що характеризує силу м'язів черевного преса (підйом тулуба в сід за 1 хвилину), студентки всіх трьох груп виконують в середньому на 3 бали;
3. Норматив, що характеризує силу рук (згинання рук в упорі лежачи), студентки першої групи виконують в середньому на 2 бали, а студентки інших груп – на 1 бал;

Вищенаведені дані свідчать про те, що між групами 1, 2 і 3 не виявилось відчутних відмінностей за такими показниками: нахили вперед, нахили назад і повертання рук.

Порівняння показників фізичної підготовленості дівчат різних груп за результатами тестів підйом в сід, присідання, згинання рук і стійка на ліктях

показує, що після експерименту є достовірні відмінності між групами 1 і 2 та групами 1 і 3 ($P(t) < 0,05$), тоді як між групами 2 і 3 за цими показниками достовірних відмінностей не спостерігається.

Таким чином, в першій групі після закінчення експерименту виявилися вищими чотири з семи показників фізичної підготовленості, що дозволяє зробити попередній висновок про перевагу методики проведення занять в групі 1 в порівнянні з методиками в групах 2 і 3.

Вивчення динаміки показників фізичної підготовленості в групах 1, 2 і 3 показало, що в першій групі після закінчення експерименту є значне поліпшення таких показників фізичної підготовленості: нахили вперед ($P(t) < 0,01$), піднімання тулуба ($P(t) < 0,001$), згинання рук ($P(t) < 0,05$), нахили назад ($P(t) < 0,05$), присідання ($P(t) < 0,001$), стійка на ліктях ($P(t) < 0,05$). При цьому приріст результатів в середньому склав за показниками нахили вперед – 4,2 см, піднімання тулуба – 8 разів, згинання рук – 5 разів, нахили назад – 12 раз, присідання – 16 разів, стійка на ліктях – 30 сек. Таким чином, в першій групі відбулося поліпшення більшості показників фізичної підготовленості.

Аналіз даних також показує, що в другій і третій групах достовірне поліпшення результатів відбулося за показниками нахили вперед ($P(t) < 0,05$) і присідання (відповідно $P(t) < 0,01$ і $P(t) < 0,001$). При цьому приріст результатів в середньому склав за показником нахили вперед в групі 2 – 2,5 см, в групі 3 – 3,3 см; за показником присідання в групі 2 – на 7 разів, в групі 3 – на 11 разів. За іншими показниками в цих групах немає достовірного поліпшення результатів.

Проведений експеримент показав, що використання комплексів аеробіки на заняттях з фізичного виховання у ЗВО в цілому позитивно впливає на фізичну підготовленість дівчат-студенток 17–18 років.

Результати тестування фізичної підготовленості, проведеного до експерименту, дозволяють охарактеризувати рівень фізичної підготовленості як нижче середнього для всіх випробовуваних груп.

Повторне визначення рівня фізичної підготовленості, проведене через півроку, дозволило встановити достовірне поліпшення за наступними показниками:

- в групі «силової аеробіки» – нахили вперед, піднімання тулуба, згинання рук, нахили назад, присідання на двох ногах і стійка на ліктях;
- в групах «стрибкової аеробіки» і «танцювальної аеробіки» – нахили вперед і присідання на двох ногах.

Таким чином, результати проведеного нами експерименту дозволяють зробити висновок, що з трьох порівнюваних методик проведення занять аеробіки для дівчат 17–18 років найкращою з точки зору підвищення показників фізичної підготовленості є методика, охарактеризована нами як «силова» аеробіка.

Степ-аеробіка

Степ-аеробіка є одним з напрямків в аеробіці, в якій заняття проводяться з використанням спеціальних платформ – «степів». Суть степ-аеробіки – в підйомі на стери і спуску з них різними способами з використанням ритмічної музики. Цей вид занять був винайдений більше 10 років тому відомим інструктором з аеробіки, американкою Джіною Міллер. Після перенесеної нею травми коліна вона використовувала сходинки ганку її власного будинку для своїх щоденних тренувань. Придумуючи різні варіанти спуску і підйому на сходинки, вона досить швидко набула колишню спортивну форму. Джіна Міллер на власному досвіді переконалася, що такий вид занять дає прекрасні результати, що спонукало її розробити реабілітаційний комплекс вправ, який отримав згодом назву «Степ-аеробіка».

В ХГУ «НУА» щорічно проводяться Чемпіонати, які неодмінно користуються популярністю серед студентів та глядачів (мал. 5.3.1.1).



Мал. 5.3.1.1. Змагання зі степ-аеробіки в ХГУ «НУА»

Кілька років тому степ-аеробіка офіційно була визнана самостійним видом спорту, по якому проводяться змагання. «Степ» в перекладі з англійської мови означає «крок». «Крокова» аеробіка цікава своїми різноманітними рухами, що об'єднують як танцювальні рухи, так і елементи класичної аеробіки, які виконуються із застосуванням степ-платформ.

Висота степ-платформи варіюється від 10 до 30 см (в залежності від фізичної підготовленості займаються), її довжина – до 90 см, ширина – 35 см, товщина – 7,5 см. Степ-платформи мають безпечне нековзне гумове покриття. Експериментально доведено, що висота ступу може служити керуючим впливом для формування інтенсивності навантаження [8].

Наукові дослідження, проведені вченими, показали, що степ-аеробіка – прекрасний засіб для профілактики і лікування остеопорозу і артриту, корисна для зміцнення, в першу чергу, м'язів ніг і відновлення після травм коліна. Вона позитивно впливає на весь організм, зміцнює дихальну, серцево-судинну, м'язову і нервову системи, нормалізує артеріальний тиск і зміцнює вестибулярний апарат [9].

Степ-аеробіка відноситься до класу аеробних вправ (або кардіо-навантажень). Суть аеробних вправ полягає в тому, що, виконуючи певні рухи в швидкому темпі протягом тривалого часу, ми навантажуюмо серцевий м'яз, змушуючи організм споживати більшу кількість кисню. Кисень допомагає спалювати жирові відкладення.

Кілька цікавих фактів, що стосуються степ-аеробіки:

- по фізіологічному ефекту програми зі степ-аеробіки з музичним супроводом прирівнюються до бігу на 20 км в хорошому темпі;
- футболісти збірної Бразилії вже кілька років починають свою розминку зі степ-аеробіки;
- степ-аеробіка популярна більш ніж в 40 країнах світу;
- звичайне заняття степ-аеробікою позитивно впливає не тільки на фізичний, а й на психологічний стан. Зокрема, у більшості займаючихся знижується рівень депресивності та нервозності;
- в степ-аеробіці налічується близько 200 способів підйому на платформу і сходження з неї;
- згідно зі статистикою, на 1000 годин занять степ-аеробікою припадає всього лише 1 травма;
- кожні додаткові 5 см у висоту степ-платформи дають додатково 12% навантаження;
- ефект від занять степ-аеробікою помічений вже через 1,5 місяця регулярних тренувань.

Найбільш відомі в даний час види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джоггінг, дабл-степ і степ $\frac{3}{4}$ («around the world»). Специфіка кожного з них визначається характером переважаючих в заняттях рухів і їх переважною спрямованістю.

Як показує досвід викладачів, при систематичних заняттях в групах аеробіки та степ-аеробіки, помітне поліпшення функціонального стану організму займаючихся відбудеться через 3-6 місяців [2].

Після 2-3 місяців систематичних занять студентам рекомендується самостійно оцінити свою фізичну готовність за допомогою запропонованих тестів (Додаток 5).

Також студентам дуже важливо навчитися займатися самостійно. Самостійна робота передбачає виконання вивченого матеріалу і творчу діяльність студентів.

Можна запропонувати такі види самостійної роботи [5]:

- коловий метод проведення занять;
- самостійне проведення будь-якої частини заняття;

- підготовка до здачі нормативів державного тестування;
- методична та теоретична підготовка;
- самостійне складання комплексу на основі вивчених на заняттях вправ;
- ознайомлення зі спеціальною літературою;
- самостійна підготовка до виступів на спортивно-масових заходах.

Самостійна робота підвищує рівень освоєння навичок і умінь, вчить використовувати їх на протязі всього життя.

Література

1. Егорова Н. В. Влияние методики проведения занятий ритмической гимнастикой на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние студенток I – II курсов технического вуза / Н. В. Егорова, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник : Вип. 9. – Харків, 2006. – С. 10–12.
2. Запрягаева И. С. Влияние степ-аэробики на морфофункциональные показатели студентов / И. С. Запрягаева, Е. В. Киселева, В. В. Деменева // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XVII Всероссийской научной конференции. Хабаровск, 21 ноября 2013 г. – С. 104–107. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27341817>
3. Збаразская Е. В. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза / Е. В. Збаразская // учебно-методическое пособие. Москва : Московский государственный гуманитарно-экономический университет. – 2016. – 96 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27213948>.
4. Красуля М. А. Исследование влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток / Красуля М. А. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 54–57.
5. Обучение основам степ-аэробики и методике построения комбинаций: метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 2-е изд., перераб. – 40 с.
6. Составление комбинаций в аэробике и степ-аэробике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. – Харьков : Изд-во НУА, 2018. – 32 с.
7. Стародымова Ю. И. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Ю. И. Стародымова, Посашкова О. Ю. // учебно-методическое пособие: электронное издание. Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет. – 2014. – 84 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27629280>
8. Токарь Е. В. Способы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробикой в вузе / Е. В. Токарь // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 43–44.
9. Штих Е. А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: автореф. дис....канд. пед. наук.: 13.00.04 / Штих Елена Антоновна ; Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – 24 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15940852>

5.3.2. Атлетична гімнастика

Одним із засобів фізичного виховання в ХГУ «НУА» в рамках секційної форми роботи є атлетична гімнастика. Зміст занять дозволяє відвідувати заняття як юнакам, так і дівчатам, а також студентам з послабленим здоров'ям.

Заняття атлетичною гімнастикою, як ніякий інший вид занять, в поєднанні з аеробними циклічними вправами, режимом харчування та відновленням після навантажень, дозволяють добитися хорошого фізичного розвитку та підтримувати довгі роки на високому рівні силові можливості організму, витривалість, а також різко знизити шкідливий вплив чинників ризику. Все це можливо, якщо правильно визначити принципи і методи тренувального процесу, що дозволить цілеспрямовано, поступово і найбільш повно реалізувати резерви свого організму.

Кінцевою метою занять в тренажерній залі є зміцнення здоров'я, виправлення дефектів статури, позбавлення від зайвої ваги, набір м'язової маси або побудова гармонійно розвиненого тіла з потужною, рельєфною мускулатурою. Залежно від поставленої мети будуть різні засоби та способи її досягнення [1].

Для того, щоб заняття атлетичною гімнастикою чинили постійний вплив на організм людини і спостерігалось стійкий, прогресуючий ефект від занять, слід дотримуватися таких основних **тренувальних принципів** незалежно від рівня підготовки [7]:

1. Принцип прогресуючого збільшення навантаження.

Цей принцип є основним. Суть принципу полягає в тому, що при одних і тих же навантаженнях відбувається «звикання» м'язів до даних обсягів навантажень і настає момент легкості виконання вправи, отже, знижується ефективність занять. В цьому випадку необхідно збільшувати вагу снарядів і, таким чином, збільшувати навантаження.

2. Принцип збільшення інтенсивності занять.

Він заснований на виконанні того ж самого обсягу роботи, але за більш короткий час. Наприклад, якщо певний обсяг роботи виконується за 15 хв., то, виконавши ту ж роботу за 12 хв., навантаження збільшується. Використання цього принципу дозволяє поліпшити рельєфність м'язів.

3. Принцип ізолюючого тренування.

Дуже часто при виконанні вправ м'язи працюють у взаємодії один з одним. Якщо прагнути до максимального розвитку тієї чи іншої м'язи, то під час виконання вправи її слід ізолювати від допомоги інших м'язів. Це досягається або за рахунок зміни положення тіла при виконанні вправи, або за допомогою спеціальних пристосувань. Як приклад, може бути виконання вправи «підйом снаряда на біцепси» з упором на лікті.

4. Принцип «здивування» м'язів (принцип різноманітності).

При використанні одних і тих же вправ відбувається адаптація організму до навантажень, і м'язи перестають реагувати на них. Тому необхідно програму та вправи періодично міняти (приблизно раз у 2 місяці). Крім того, необхідно

міняти тренувальні ваги, темп виконання вправ, кількість підходів і повторень, час відпочинку. Тільки в цьому випадку досягається найбільший тренувальний ефект. Однак не можна занадто часто міняти тренувальні програми, бо це може призвести до протилежного ефекту – адаптації організму до будь-яких змін.

5. Принцип пріоритету.

Завжди є м'язи, які відстають від інших у розвитку. Щоб ліквідувати це відставання, на початку тренування, коли більше сил і робота може виконуватися більш якісно, треба навантажувати саме ці м'язи.

6. Принцип «піраміди».

Не можна починати тренування з максимальної ваги, бо це може призвести до травм. Тренування слід починати з обтяженнями, вага яких приблизно дорівнює 60% від максимуму. Далі вага обтяження від підходу до підходу поступово зростає, а кількість повторень відповідно зменшується.

7. Принцип суперсетів.

Суть даного принципу полягає в тому, що в один підхід групуються вправи для м'язів-антагоністів. Можуть бути різні комбінації суперсетів: груди – спина, біцепс – трицепс, чотириголові – двоголові м'язи стегна та ін.

8. Принцип тривалої напруги.

При дуже швидкому виконанні вправи зменшується навантаження на м'язи за рахунок руху обтяження по інерції. Тому кожна вправа повинна виконуватися якомога повільніше. Такий стиль тренування стимулює додаткове зростання м'язів.

9. Принцип інстинкту.

При заняттях завжди слід враховувати свої індивідуальні особливості, а також самопочуття, настрої і т. д. В залежності від цього можна регулювати свої навантаження та варіювати їх. Однак для цього необхідний певний тренувальний досвід, який накопичується з часом.

10. Принцип «я - ти».

Цей принцип використовується при роботі в парах. Виконавши один підхід, снаряд передається напарнику, який теж виконує один підхід і т. д. Така робота в парах найбільш ефективна при виконанні вправ на малі групи м'язів.

11. Принцип «золотого перетину».

Цей принцип заснований на використанні числової послідовності, відкритої італійським математиком Фібоначчі, яка є одночасно арифметичною та геометричною прогресією: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55. Виконуються декілька підходів вправ, в яких вага обтяження поступово збільшується з одночасним зменшенням кількості повторень в кожному наступному підході за вказаною залежністю. При заняттях за цим принципом кількість повторень в підході відповідає зворотній послідовності цих чисел, а навантаження змінюється від 24 до 90% від максимальної ваги обтяження.

12. Принцип припливу крові.

Під час тренування необхідно постійно забезпечувати приплив крові до м'язів, які ми тренуємо. Це досягається в тому випадку, якщо виконується поспіль кілька вправ на одну і ту ж групу м'язів.

13. Принцип змішаних сетів.

Дві вправи без паузи для однієї та тієї ж м'язової групи – це і є змішаний сет. Наприклад, підйом на біцепс, стоячи в нахилі та відразу ж підйом на біцепс сидячи.

14. Принцип додаткового навантаження.

Ідея полягає в тому, щоб м'язи працювали більше. Тому слід застосовувати цей принцип тільки для того, щоб додати ще одне або два повторення, або допомогти м'язам за рахунок підключень іншої частини тулуба. Наприклад, при виконанні серії згинань рук у ліктьових суглобах у кількох останніх повтореннях можна допомагати вільною рукою, щоб зробити ще кілька рухів. Це розумне використання даного принципу.

15. Принцип потрійного сету.

Якщо виконувати три вправи на одну і ту ж м'язову групу без паузи між серіями, то це є потрійний сет. Метод дозволяє швидко накачати м'язи і розвиває локальну м'язову витривалість.

16. Принцип гігантських сетів.

Гігантський сет – це серії з 4-6 вправ на одну м'язову групу з невеликим відпочинком або зовсім без відпочинку між серіями. Наприклад, при тренуванні грудних м'язів можна використовувати горизонтальну та похилу лавки, віджимання від паралельних брусів і пуловери з невеликими інтервалами відпочинку. Все це і складе один гігантський сет.

17. Принцип відпочинку.

При виконанні серії з максимальною вагою в кожному повторенні відпочинок між повторами від 30 до 60 сек. є методом розвитку сили та об'єму м'язів.

18. Принцип пікового скорочення.

Пікове скорочення – це метод, за допомогою якого забезпечується повне скорочення працюючих м'язів, наприклад, при згинанні рук з гантеллю зазвичай втрачається навантаження у верхній точці руху. Щоб уникнути цього, треба нахилитися вперед, виводячи руку за лінію сили тяжіння. Це створить напругу в біцепсі та призведе до його максимального розвитку.

19. Принцип негативного тренування.

Опір при опусканні обтяження є ефективною формою тренування, яка в значній мірі активізує м'язи, стимулюючи їх зростання. Негативне тренування слід проводити тільки час від часу. Цей метод посилює м'язи та сполучні тканини, допомагає швидше збільшувати силу.

20. Принцип подвійного розчленованого тренування.

Можна на одному занятті опрацювати одну або дві групи м'язів, а на іншому – дві інші. Це і є принцип подвійного розчленованого тренування. Це дозволяє зробити більше серій, працювати з великими вагами та стимулювати більший ріст м'язів.

21. Принцип «печіння».

Коли виконуються 2–3 коротких, неповних руху в кінці звичайної серії вправ, то в м'язи перекидається додаткова кількість крові та молочної кислоти.

Це заподіює печіння. З іншого боку, продукти розпаду та кров змушують капіляри швидко розширюватися, що сприяє збільшенню розміру м'язів і поліпшенню функцій судинної системи.

22. Принцип якісного тренування.

Це означає постійне зменшення відпочинку між серіями. При цьому потрібно намагатися виконати ту ж кількість повторень або навіть більше, ніж раніше. Таке тренування покращує рельєфність м'язів.

23. Принцип електричного тренування.

Це з'єднання в спеціальну тренувальну систему рухів на масу та рельєф м'язів. Метод має на увазі різноманітність вправ і навантажувальних режимів, які найкращим способом впливають на розвиток м'язів.

24. Принцип м'язової переваги – опрацювання певної групи м'язів в кожному тренуванні.

25. Принцип швидкості.

У традиційному тренуванні серії та повторення виконуються в середньому темпі з контролем правильності руху. Це кращий спосіб для розвитку сильної, пропорційної фігури. Принцип швидкості відповідає цим цілям збільшення розміру м'язів. Виконуються вправи по 8 – 12 повторень з невеликими вагами, а потім з великими вагами по 6 – 7 повторень. Цей метод рекомендований лише тим, хто тренувався не менш року.

Окремо необхідно зупинитися на специфіці **тренування дівчат** [7]. Дівчата не можуть тренуватися так інтенсивно, як чоловіки, так як у них немає такої концентрації гормонів норадреналіну та тестостерону. У чоловіків набагато більше м'язових волокон, які викликають скорочення м'язів, ніж у дівчат.

Ґрунтуючись на анатомо-фізіологічних особливостях жіночого організму, можна сформулювати такі особливості силового тренування дівчат:

1. Всі вправи атлетичної підготовки однаково придатні як для чоловіків, так і для жінок.

2. У жінок нижня частина тіла розвивається швидше та легше, ніж верхня.

3. Необхідно максимальну увагу приділяти зазначеним вище областям тіла, але слід знати, що невелика жировий прошарок в цих місцях життєво необхідний і є природним для жіночого організму.

4. Навантаження аеробного характеру (на витривалість) жінками переносяться легше та є більш природними, ніж тренування силового характеру. В цілому тренування у жінок може бути більш тривалим, ніж у чоловіків.

5. Багато атлетичних вправ можуть виконуватися жінками з більшою амплітудою, ніж чоловіками.

6. Жінкам практично неможливо досягти таких силових показників та м'язових обсягів, як у чоловіків.

Говорячи про розвиток **фізичних якостей** при заняттях у тренажерній залі, необхідно враховувати, що робота на тренажерах в значній мірі сприяє розвитку сили та витривалості, в меншій мірі – розвитку швидкості, гнучкості,

спритності [2]. Тому при складанні програми занять необхідні: методика виховання фізичних якостей в даних умовах, а також використання додаткових вправ, які б сприяли всебічному, гармонійному розвитку студентів. Їх застосування має попереджати дисбаланс у фізичному розвитку людини, який може бути викликаний специфікою даного виду спорту, зокрема атлетичною гімнастикою.

Також необхідно брати до уваги, як впливає розвиток певної фізичної якості на інші. Використовуючи взаємозв'язок у розвитку різних якостей, можна успішно вирішувати завдання сполученого їх розвитку. І, навпаки, виходячи з протиріччя в одночасному розвитку певних фізичних якостей (наприклад, витривалості та швидкості), необхідно розвивати їх окремо.

При плануванні навчально-тренувального процесу слід пам'ятати, що розвиток таких фізичних якостей, як спритність і швидкість, які взаємопов'язані між собою, вкрай утруднено при настанні стомлення. Тому їх розвиток необхідно здійснювати на початку заняття. Для розвитку витривалості актуальними є вправи, які виконуються на тлі розвитку втоми, яка настає до кінця заняття. У зв'язку з цим розвиток силових здібностей переважно здійснювати в основній частині заняття. Розвиток гнучкості можна здійснювати в процесі всього заняття.

При регулярних заняттях протягом навчального семестру можна використовувати принцип блокового розподілу навантаження. Він полягає в тому, що протягом певного періоду (від 4 до 6 тижнів) перевага в розвитку віддається певним фізичним якостям, а в наступному періоді – іншим. Зміст вузько спрямованої роботи в такому періоді (блоці) знаходиться в межах 65 – 75%, решту часу присвячено розвитку, або підтримці інших фізичних якостей.

При цьому, виходячи зі специфіки занять в тренажерній залі, рекомендується наступна послідовність блоків:

1. Блок, спрямований на розвиток загальної витривалості.
2. Блок силової спрямованості.
3. Блок швидкісний, або швидкісно-силової спрямованості.

Оптимальним представляється розвиток гнучкості та спритності всередині перерахованих вище блоків, а не використання для цього окремих блоків.

Також для ефективного розвитку будь-яких фізичних якостей необхідно керуватися основними принципами збільшення навантаження:

- *Поступове збільшення навантаження* є особливо важливим для початківців. Рекомендується річне збільшення від 20 до 50% залежно від індивідуальної підготовленості студентів та ступеня стомлення в процесі тренувального заняття.

- *Вибухове збільшення навантаження* є важливим доповненням до поступового збільшення. Воно є ефективним для тренування просунутих атлетів і базується на здатності організму реагувати на тимчасово високі вимоги збільшенням працездатності.

• *Варіативність збільшення навантаження* являє собою змішану форму між поступовим і вибуховим збільшенням.

• *Безперервне збільшення навантаження*. Ґрунтуючись на обговорених раніше принципах збільшення працездатності, навантаження слід збільшувати прогресивно та безперервно. Якщо цей принцип порушується, то результатом може бути застій або навіть погіршення показників.

• *Циклічність плану збільшення навантаження*. Принцип заснований на законі розвитку спортивних здібностей по етапах. Тобто, етапи розвитку, стабілізації та тимчасової втрати тренуваності чергуються під час тренувального процесу.

Важливим етапом на заняттях атлетичною гімнастикою є вивчення та оволодіння технікою виконання вправ.

Крім занять на тренажерах, нами активно використовуються вправи зі снарядами та обтяженнями [8]. Однак в будь-якому випадку необхідно комплексне використання всього наявного набору всіляких тренажерів, обтяжень, амортизаторів. Треба відзначити в цьому зв'язку, що знаменитий А. Шварценеггер вважав більш унікальними засобами штангу, гантелі та гирі (тобто, «вільна» вага) в порівнянні з тренажерами.

Умовно вправи з обтяженнями можна розділити на вправи:

- зі штангою;
- з гирею;
- з гантелями.

При роботі зі **штангою** можуть використовуватися такі вправи:

1. Вправи з пауерліфтингу – це присідання зі штангою на плечах, станова тяга та жим лежачи. Техніка та особливості цих вправ докладно описані в численній літературі. Ці вправи складають програму змагань із силового триборства серед юнаків, які щорічно проводяться в НУА. Однак, на відміну від пауерліфтингу, ці вправи виконуються на кількість повторень за 1 хвилину, а не на максимальний результат.

2. Вправи для м'язів рук і плечового пояса.

- тяга штанги на біцепс (згинанням рук) різними хватами;
- тяга штанги до грудей з похилого положення, хват на ширині плечей або трохи ширше;

- те ж, але вузький хват;

- лежачи на лавці, штангу тримати вертикально на прямих руках.

Опускання штанги назад за голову, трохи згинаючи руки (пуловер);

- жим штанги вгору з положення стоячи і опускання: а) на груди; б) на лопатки;

- те ж, сидячи на лавці;

- тяга штанги двома руками вздовж тулуба до підборіддя стоячи. Хват від вузького до середнього;

- французький жим, лежачи на лавці.

3. Вправи для м'язів ніг.

- присідання та вставання зі штангою на прямих руках над головою;

- пружинисті присідання в випаді зі штангою на плечах;
- стоячи на правій нозі (ліва нога зігнута на лавці) зі штангою на плечах, вставання на ліву ногу з підніманням правої, зігнутою ноги;

- ходьба зі штангою на плечах;
- піднімання на носки, стоячи зі штангою на плечах.

4. Вправи для м'язів тулуба.

- у стійці ноги нарізно, штанга на плечах. Повороти тулуба з напівприсіданнями та нахилами до ніг;
- в стійці ноги нарізно, повороти тулуба зі штангою на плечах;
- пружинисті нахили тулуба вперед зі штангою на лопатках;
- з напівприсяду, встаючи та трохи прогинаючись, підтягування штанги на руках за тілом.

Ключовою вправою при роботі з **гирею** на заняттях в НУА у тренажерній залі є ривок гирі [6]. Його використання відмінно підходить для підвищення ефективності занять. Ця вправа доступна практично для кожного (якщо немає протипоказань за станом здоров'я). Перевага цієї вправи в тому, що:

- дається всебічне навантаження на всі великі групи м'язів;
- активну участь у виконанні ривка беруть м'язи-розгиначі спини, що сприяє поліпшенню постави, профілактики захворювань, пов'язаних з хребтом;
- забезпечується активна робота серцево-судинної та дихальної систем;
- змінюючи вагу гирі, можна розвивати:
 - з малою вагою – витривалість (виконуючи велику кількість повторень);
 - з великою вагою – силову витривалість і силу (кількість повторень не перевищує 15-20 разів).

При вивченні ривка використовуються традиційні методики навчання у гирьовому спорті. Вправа вивчається поетапно: спочатку освоюється захоплення дужки, потім розгойдування снаряда на зразок маятника, взяття снаряда на груди з правильною фіксацією і вже потім – сам ривок. Разом із оволодінням вправою студенти освоюють правильну техніку дихання. Для недостатньо підготовлених студентів аналогом ривка служить вправа «маятник», тобто розгойдування снаряда двома руками до рівня голови. Вага снаряда, як правило, становить для дівчат 8 кг, для юнаків – 16 кг. Надалі, за бажанням студентів, розучуються елементи жонглювання, з подальшою підготовкою показового номеру. Також гиря може використовуватися на заняттях як додаткове обтяження при виконанні різноманітних вправ..

Спектр вправ із **гантелями** в атлетичної гімнастики досить великий. Існує безліч вправ, що дозволяють пропрацювати практично будь-яку групу м'язів. Виходячи зі специфіки навчальних занять і особливостей тренажерної зали, нами активно використовуються такі вправи:

- стоячи, тяга гантелей на біцепс;
- французький жим;
- стоячи, підйом рук із гантелями через сторони;
- нахили в бік із гантелей на косій м'язі живота;
- жим гантелей лежачи, а також на похилій лаві;

- розводка гантелей лежачи;
- випадки з гантелями в руках.

Використання **гумового амортизатора** дозволяє домогтися усунення ряду недоліків, що мають місце при заняттях на тренажерах [4]:

– величина навантаження при роботі на тренажері змінюється в залежності від ваги блоків (5 або 10 кг). Гумовий амортизатор дозволяє домогтися більш плавного зміни навантаження за рахунок збільшення або зменшення сили натягу;

– плавне збільшення навантаження при натягу амортизатора дозволяє звести до мінімуму ризик отримання травм, в той час як виконання вправ на тренажері змушує відразу прикладати зусилля, рівні величині обтяження. Цей фактор робить актуальним використання амортизатора в посттравматичний період;

– гумовий амортизатор може бути використаний, на відміну від силових тренажерів, як відмінний засіб для розвитку гнучкості. Для цього сила натягу амортизатора повинна бути використана для розтягування м'язів, а не на їх скорочення;

– амортизатор є відмінним засобом для розвитку силової витривалості, особливо при його використанні в комплексі з тренажерами.

Активне застосування **футболу** є однією з відмінних рис занять у тренажерній залі. Нами доведена можливість використання футболу в якості допоміжного засобу [3,5]. Виявилось, що це дозволяє вирішити ряд проблем і має свої переваги:

1. Використання футболу не вимагає великого вільного місця у залі або ще якихось додаткових умов. Це дозволяє йому стати постійним атрибутом у тренажерній залі, де проходять заняття груп ЗФП.

2. Включення вправ на футболі в комплекс вправ на тренажерах підвищує ефективність занять в плані всебічного фізичного розвитку студентів.

3. Логічним було б використання тих вправ з футболі, які більшою мірою або вимагають спритності від займаючихся та спрямовані на розвиток гнучкості, або дозволяють виконувати вправу з максимальною швидкістю (розвиток швидкості).

4. Використання спеціальних вправ із футболі в кінці заняття в тренажерній залі може сприяти відновленню організму після фізичного навантаження, а також зняттю напруги з хребетного стовпа.

5. Футбол може використовуватись як альтернатива деяким тренажерам в разі, коли є певні відхилення в стані здоров'я, пов'язані, в основному, з опорно-руховим апаратом.

6. При заняттях в тренажерній залі вправи на футболі можуть використовувати як дівчата, так і хлопці.

7. При недостатній укомплектованості залу відповідними тренажерами, футбол може використовуватись для розвитку сили, витривалості деяких груп м'язів (в основному живота та спини). Але навіть і при наявності повноцінного

комплекту тренажерів, фітбол може привнести в заняття елемент новизни, використовуватися для дотримання принципу «здивування» м'язів.

Згадані вище переваги фітболу дозволяють використовувати останній як допоміжний засіб при проведенні занять в тренажерній залі в усіх групах і успішно використовуються на заняттях з фізичного виховання в ХГУ «НУА».

Поєднання занять на тренажерах з вправами на фітболі дає можливість не тільки розвивати силу, але також такі фізичні якості, як спритність і гнучкість, і, в кінцевому підсумку, збалансувати фізичний розвиток займаючихся. Крім того, такі заняття дозволяють дотримуватися принципу індивідуального підходу, а тренувальний процес зробити більш насиченим, цікавим і ефективним. Все це, в свою чергу, робить процес фізичного виховання більш якісним, дозволяє більш ефективно вирішувати поставлені завдання фізичного вдосконалення особистості.

В ХГУ «НУА» в рамках курсу з атлетичної гімнастики для студентів I-II-х курсів рекомендовані наступні спеціальні тести, які використовуються для додаткового контролю фізичної підготовленості груп з атлетичної гімнастики [2]:

Таблиця 5.3.2.1

Спеціальні тести для груп атлетичної гімнастики

Контрольні нормативи	Оцінка					
	Юнаки			Дівчата		
	5	4	3	5	4	3
1. Присід на одній нозі, «пістолет», трохи торкаючись стіни рукою, разів, на кожену ногу	15	12	10	10	8	6
2. Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	50	46	42	40	36	32
3. Ривок гири (юн. - 16 кг, дів. - 8 кг), разів	50	45	40	50	45	40
4. «Кут», сидячі на підлозі, упершись руками в підлогу (секунд)	45	40	35	40	35	30

Примітка. Норматив № 3 здається окремо, а нормативи № 1,2,4 – комплексно, до заліку йде середній бал за три нормативи.

Література

1. Акинин Л. А. Атлетизм в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / Л. А. Акинин, В. А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 6. – С. 3–10.

2. Воспитание физических качеств в условиях тренажерного зала : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад., [каф. физ.воспитания и спорта ; сост. А. В. Красуля] – 3-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2019. – 20 с.

3. Красуля А. В. Використання фітболу на заняттях з фізичного виховання / А. В. Красуля // Матеріали XVI Міжнар. науково–практ. конф. молодих учених. – Суми, 2016. – С. 72–76.

4. Красуля А. В. Использование занятий в тренажерном зале для совершенствования физической подготовки студентов / А. В. Красуля // Здоров'я нації і

вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези допов.ІІІ Всеукр. Наук.-практ. конфер., 1-2 жовт. 2014 р. / гол. оргком. А. П. Марченко. – Х. : НТУ «ХП», 2014. – С. 16–18.

5. Красуля А. В. Использование фитбола в рамках учебных занятий у студентов в тренажерном зале / А. В. Красуля // Управление качеством обучения в инновационном вузе : программа и материалы науч.-теорет. конф. молодых ученых, [Харьков], 17 апр. 2015 г. / Нар. укр. акад. [и др.] – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – С. 58–59.

6. Красуля А. В. Использование элементов гиревого спорта в процессе занятий в тренажерном зале / А. В. Красуля // Наука в современном обществе: инновационные подходы и решения: программа и материалы междунар. науч.-теорет. конф. молодых ученых, 13-14 апр. 2012 г. / Нар. укр. акад. – Харьков, 2012. С. 100–101.

7. Составление индивидуальных комплексов упражнений по атлетической гимнастике : метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – Вып. 4. – 44 с.

8. Упражнения с отягощениями в атлетической гимнастике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; сост. А. В. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2018. – 27 с.

5.3.3. Кросфіт

Кросфіт – відносно новий напрямок фізичної підготовки, який набирає популярності в усьому світі. Спортивні експерти розглядають кросфіт як систему підготовки, яка підвищує всі фізичні показники людини – швидкість, силу, гнучкість, спритність, витривалість, а також силу волі. При цьому засоби розвитку фізичних якостей не обмежені рамками одного спортивного спрямування та можуть бути найрізноманітнішими. Це і вправи гиревого спорту, атлетизму, гімнастики, легкої атлетики, плавання та ін.

Змагання з кросфіту вимагають всебічного фізичного розвитку, максимальної самовіддачі, стійкості, прояви морально-вольових якостей і пред'являють великі вимоги до атлета. Але, якщо не ставити завдання досягти максимального результату, а просто використовувати саму ідею кросфіту – об'єднання елементів різних видів спорту в єдине ціле, то можна отримати прекрасний засіб фітнесу, що дозволяє людині розвиватися максимально всебічно. Цей напрямок фітнесу співзвучний з цілями і завданнями, які ставляться перед дисципліною «Фізичне виховання» у ЗВО.

Дослідження показали, що заняття кросфітом ефективно впливають на фізичну підготовленість, так, заняття два рази на тиждень дозволили достовірно збільшити координаційні, силові і швидко-силові якості, силову витривалість [1]. Зазвичай тренувальні методики кросфіту відрізняються короткими інтенсивними тренуваннями до 15-30 хвилин, в комплексі з підготовчою частиною і заключною частиною – 45-60 хвилин. Основа тренування – виконання зазначеного обсягу роботи за найменший проміжок часу, або виконання фізичного навантаження протягом 30-60 сек. (до 2 хв.), або колове тренування.

Колове тренування за методикою кросфіту підвищує моторну та емоційну щільність занять, робить заняття більш різноманітними і цікавими для учнів,

даючи простір індивідуальним можливостям і особистої ініціативи, підвищуючи тим самим мотивацію до занять фізичною культурою [4].

До засобів підвищення мотивації до занять кросфітом відносяться: формування відмінної спортивної форми за допомогою силової підготовки; поліпшення розвитку м'язової системи; престижність занять силовими видами спорту; проведення змагань з кросфіту; складання програм занять, що враховують індивідуальні цільові установки студента; формування культури підтримки здоров'я.

Фахівці вказують, що кросфіт-тренування мають свої плюси та мінуси [5]. *Користь* від кросфіт-тренувань:

1. Розвиток фізичних якостей, рухових умінь і навичок, вольових, моральних і естетичних рис особистості.

2. Формування тіла, вміння досягати конкретно поставлених цілей.

3. Відсутність обмежень за віком.

4. Досягнення відчутного ефекту за досить короткий час.

5. Задоволення потреби особистості в її прагненні до розвитку, пізнання, спілкування, позитивних емоцій.

6. Застосування технології кросфіт в навчальному процесі в ЗВО підвищує загальну і моторну щільність заняття, дозволяє диференціювати фізичне навантаження, урізноманітнити засоби, враховувати індивідуальні можливості студентів.

7. Кросфіт урізноманітнює та підвищує ефективність фізичної підготовки студентів за рахунок досить високого їх інтересу до форми, змісту та варіативності проведення занять.

Шкода від занять кросфітом:

1. Головна шкода кросфіту – це екстремальні навантаження, які отримує новачок на першому ж занятті.

2. Ризик травматизму.

3. Неправильно організоване тренування тягне за собою проблеми з серцево-судинною системою організму, так як порушується робота м'язової тканини серця, а також рабдоміоліз – синдром, при якому руйнування клітин м'язової тканини призводить до ниркової недостатності.

З нашої точки зору, правильно організований процес тренування дозволяє виключити зазначені вище можливі негативні наслідки занять кросфітом.

З 2016 року в ХГУ «НУА» змагання з кросфіту включено в програму Спартакіади університету. При цьому пробувалися різні форми проведення таких змагань і види вправ, що входять в них [2,3].

Особливістю таких змагань стала командна форма їх проведення. Склад команди – 3 чол., в складі команди обов'язково повинні бути як юнаки, так і дівчата.

У програмі кросфіту зазвичай 4–5 станцій, які команди проходять у 2 кола. Кількість повторень кожної вправи – від 10 до 15 разів. З огляду на невисоку фізичну підготовку сучасних студентів, на кожній станції члени команди працюють по черзі. Це дає можливість кожному відпочити перед

переходом на наступну станцію. Переможцем вважається команда, яка витратила менше часу на проходження станцій.

Приклади вправ кросфіту, що входять в програму змагань і адаптовані під можливості студентів, такі:

- Берпі;
- Поштовх грифа штанги (дівчата – 8 кг, юнаки – 11 кг);
- Встрибування на степ-платформу;
- Підйом в сід з медболом вагою 1 кг;
- Махи гирею (дівчата – 8 кг, юнаки – 16 кг);
- Стрибки на скакалці;
- Підйом гантелей на біцепс (дівчата – 2 кг, юнаки – 4 кг).

Така система проведення змагань дозволяє забезпечити масове залучення студентів, уникнути травм і зробити заняття цікавими за рахунок активної підготовки до змагань студентів груп різної спеціалізації (атлетичної гімнастики, аеробіки, настільного тенісу, ігрових видів спорту).

В ХГУ «НУА» підготовка до змагань та розучування вправ здійснюються в процесі навчальних занять у тренажерній залі і на заняттях з аеробіки. Тобто, елементи кросфіту є невід'ємною частиною навчального процесу за цими напрямками.

Узагальнюючи досвід використання кросфіту та проведені нами дослідження можна зробити наступні висновки:

1. З огляду на умови проведення занять з фізичного виховання у ЗВО, організація занять кросфітом набуває особливого значення, бо дозволяє великому числу студентів займатися одночасно та самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентарю та обладнання.

2. Необхідно грамотне теоретичне керівництво з боку викладачів для початківців. Проведення занять з кросфіту вимагає ретельної підготовки з боку педагога: розробка вправ для різних рівнів підготовленості, створення варіативних вправ і вміння правильно показати їх.

3. Необхідна адаптація тренувального процесу та змагань під студентів з різним рівнем підготовленості, а також виключення вправ, що вимагають володіння специфічними спортивними навичками. Для початківців необхідно підбирати технічно прості вправи (як підйом гантелі на біцепс), де немає необхідності виконувати безліч складних координаційних рухів, і підбирати вагу, що дозволяє виконувати рух технічно правильно.

4. Участь в змаганнях по кросфіту дає можливість залучення великої кількості студентів у спортивне життя навчального закладу.

Література

1. Кокарев Д. А. Инновационная методика кроссфит в повышении физической подготовленности студентов экономического университета / Д. А. Кокарев, Шутова Т. Н., Выприков Д. В. // В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. – Материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – 2017. – С. 225–233. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=29015911>.

2. Красуля А. В. Кроссфит как новое средство физического воспитания студентов вузов в современных условиях / А. В. Красуля // Подготовка научно-педагогических кадров для высшей школы: состояние проблемы, перспективы: программа и материалы науч.-теорет. конф. молодых ученых, 16 апр. 2016 г./Департамент науки и образования Харьк. обл. гос. администрации, Совет ректоров Харьк. вуз. центра, Нар. укр. акад.;[редкол.: ВИ Астахова и др.]. – Харьков: Изд-во НУА, 2016. – С. 93.

3. Красуля А. В. Обобщение результатов использования кроссфита на занятиях по физическому воспитанию / А. В. Красуля // Проблемы и перспективы развития современной науки в странах Европы и Азии : Материалы XIII Международной научно-практической интернет-конференции: сб. науч. трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2019 г. – С. 171–173.

4. Мурашева М. В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза / М. В. Мурашева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. – № 1 (6). – С. 357–358. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=25614915>.

5. Тимохина Н. В. Кроссфит тренировки на занятиях по физической культуре со студентами 3-4 курсов, вред или польза / Н. В. Тимохина, Я. С. Калугина // Наука–2020. – 2017. – № 3 (14). – С. 126-129. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=29222886>.

5.3.4. Спортивні ігри.

Можна виділити наступні основні *методичні принципи* проведення занять зі спортивних ігор [8]:

1. Перші два місяці занять є підготовчими, вони мають на меті поступового залучення займаються в процес занять. У цей період доцільно освоєння найпростіших елементів техніки гри.

2. Подальше ускладнення занять повинно відбуватися за рахунок вивчення більш складних технічних прийомів, що вимагають відповідної координації рухів і фізичної підготовки.

3. Систематичність занять є необхідною умовою, без неї неможлива реалізація принципу поступового ускладнення вправ і збільшення навантажень.

4. Застосування різних тренувальних засобів має відбуватися з урахуванням необхідності всебічного впливу на організм що займаються.

5. При організації занять потрібно приділяти велику увагу індивідуальній роботі зі студентами. Повинні враховуватися їх рівень початкової підготовленості, здатність адаптації організму до фізичних навантажень.

6. Заняття повинні бути комплексними і охоплювати всі сторони підготовки.

В результаті занять у студентів повинні бути сформовані такі *загальнокультурні і професійні компетенції*: вміння зберігати і нести відповідальність за своє здоров'я; вміння самостійно планувати систему фізичних занять; проявляти наполегливість в досягненні мети; вміння приймати правильне рішення; вміння працювати команді; нести відповідальність за результати дорученої справи; вміння досягати високих результатів; вміння контролювати особисті фізичні навантаження.

За час навчання студенти повинні оволодіти наступними *знаннями, вміннями та навичками*:

1. Засвоєння основних правил активного та ЗСЖ, а також вмінь його підтримувати засобами фізичної культури та спорту.
2. Розвиток основних фізичних якостей: швидкості, витривалості, координації рухів.
3. Розвиток організованості, спортивної етики.
4. Засвоєння основних елементів техніки гри.
5. Знання основних тактичних принципів ведення гри.
6. Знання правил гри.
7. Навички самоконтролю.

Необхідно освоєння студентами певного об'єму *теоретичного матеріалу*: правил гри, техніки і тактики гри, а також історії розвитку даного виду спорту.

Також необхідна *методична підготовка* студентів: освоєння методики проведення самостійних занять, методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, методики оцінки рівня особистої фізичної підготовленості, вивчення методики фізичного тренування при заняттях настільним тенісом та ін.

І головне – це освоєння *практичного матеріалу* за допомогою вивчення основних елементів техніки гри.

Настільний теніс

Історія розвитку настільного тенісу в нашій країні порівняно невелика. Ця гра, яка називалася спочатку пінг-понг, з'явилася у нас на початку 30-х років і швидко набула великої популярності. Але потім хвиля захоплення пінг-понгом спала, він майже перестав культивуватися.

Міжнародна федерація настільного тенісу (ІТТФ), зросла в найбільшу організацію, що об'єднує близько 100 країн. Регулярно (в непарні роки) проводяться Чемпіонати світу з настільного тенісу. 30 європейських національних федерацій об'єдналися в Європейський союз настільного тенісу (ЕТТУ), який в парні роки проводить першості Європи.

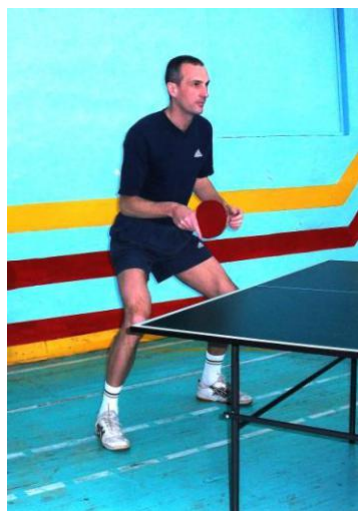
Раніше гра носила досить різноманітний характер. Зараз же стрімкі атаки та блискавичні завершальні удари, несподівані тактичні комбінації, здійснені в частки секунди, являють собою захоплююче спортивне видовище. Сучасна атакуюча гра вимагає блискавичної реакції, швидкості і точності рухів. Збільшення темпу та сили завершальних ударів, швидкості обертання та польоту м'яча – ось основні напрямки, за якими йде розвиток настільного тенісу.

Настільний теніс – емоційна, захоплююча гра, від якої будь-який отримає не тільки задоволення, але і користь. Невеликі м'язові напруги і, в той же час, різнобічна рухова активність, гострота спостереження, уваги і реакція, оперативність прийнятих тактичних рішень, вміння мобілізуватися в потрібні моменти роблять цю гру корисною і доступною для всіх. Крім того, невеликі розміри майданчика дозволяють проводити заняття в приміщеннях з невеликою робочою площею. Все це робить настільний теніс універсальним засобом для

забезпечення здоров'я і працездатності студентів. Тому настільний теніс є однією з форм секційної роботи в НУА.

При освоєнні технічних елементів гри повинні враховуватися принципи послідовності і простоти в навчанні [1,2,8]. Також повинні враховуватися індивідуальні особливості тих, що займаються, а також рівень їх фізичної підготовленості. При цьому засоби підготовки, що використовуються, повинні сприяти розвитку координації, швидкості реакції та рухів, а також впливати позитивним чином на серцево-судинну та дихальну системи, сприяти розвитку витривалості та сили різних груп м'язів.

Основні технічні прийоми у настільному тенісі відображено на мал. 5.3.4.1.



*Мал. 3.5.4.1.
Основні технічні прийоми
у настільному тенісі*

Основна стійка



Откідка зліва



Откідка справа



Накат зліва



Накат справа



Топ-спін зліва



Топ-спін справа



Пряма подача



Подача «маятник»



Подача «челнок»

Під час навчальних занять при освоєнні техніки різних ударів необхідно дотримуватися таких принципів [7]:

- При виконанні удару необхідно спочатку зайняти ударну позицію, потім виконати удар.
- Удар виконується попереду тулуба спортсмена.
- Кожному м'ячу необхідно свідомо надавати обертання.
- Кожен удар повинен супроводжуватися переносом ваги тіла (при всіх ударах праворуч – з правої ноги на ліву, при всіх ударах зліва – з лівої ноги на праву).
- Кожен удар повинен мати замах.
- При контакті ракетки з м'ячем важлива не абсолютна швидкість руху ракетки, а величина прискорення (зростання початкової швидкості до моменту удару по м'ячу).
- Удар по можливості повинен бути виконаний в найвищій точці відскоку.
- Рух ракетки під час удару має бути максимально спрямований вперед.

Між технікою і тактикою гри існує найтісніший зв'язок. Чим ширше арсенал прийомів і краще їх виконання, тим легше здійснювати задумані комбінації. Виконання якогось технічного прийому само по собі не може розглядатися в тактичному плані. Основним тактичним елементом є комбінація, тобто серія ударів по м'ячу. Оскільки гравцем реалізується

комбінація, природно, він зустрічає різку протидію з боку суперника, вона не тільки не завжди приводить до бажаного результату, але іноді взагалі не доводиться до кінця. За час розіграшу одного очка може бути проведено кілька комбінацій, у виконанні яких беруть участь обидва гравця.

Принципи ведення партії в цілому правильно назвати стратегією гри. Вона визначається діями спортсмена протягом розіграшу кількох очок, переходом від одних комбінацій до інших, від нападу до захисту і т. д. Ще більшою мірою це відноситься до проведення зустрічі в цілому, коли постає питання про вибір можливих варіантів гри в окремих партіях.

Технічні прийоми, якими володіє спортсмен, а також його можливості при виконанні тих чи інших комбінацій визначають стиль його гри.

Для оцінки результатів навчання в настільному тенісу можуть бути рекомендовані наступні спеціальні нормативи [7]:

Таблиця 5.3.4.1

Нормативи оцінювання результатів підготовки у настільному тенісі

Контрольні нормативи	Оцінка		
	5	4	3
Перший рік навчання			
1. 10 переміщень приставними кроками в сторони в трьохметровій зоні (сек.)	15	20	25
2. Виконання підрізки ліворуч, праворуч по діагоналі на столі (з 20 разів)	18	16	14
3. Виконання подач зрізкою по діагоналі (з 20 разів)	18	16	14
4. Виконання накатів праворуч-направо по діагоналі (з 20 разів)	18	16	14
5. Виконання накатів ліворуч-наліво по діагоналі (з 20 разів)	18	16	14
6. Виконання подач накатом на виліт (з 10 разів)	9	8	6
Другий рік навчання			
1. Виконання «трикутника» з лівого/правого кута накатом ліворуч/праворуч (з 20 разів)	18	16	14
2. Виконання «трикутника» з лівого/правого кута підрізкою ліворуч/праворуч (з 20 разів)	18	16	14
3. Виконання «топ-спіну» ліворуч/праворуч по накату по діагоналі (з 10 разів)	8	6	4
4. Комбінація ударів накат («топ-спін») по підрізаному м'ячу і накат («топ-спін») по накату лівої/правої по діагоналі (з 10 разів)	8	6	4

Бадмінтон

Ігри, які можна назвати прообразом бадмінтону, були відомі в різних країнах, в різні часи. Особливість всіх ігор – це використання м'яча з пір'ям.

Понад три тисячі років тому, в XII в. до н. е., в Китаї грали в гру «ді дзяу ци», в якій грали м'ячем з пір'ям. В Індії, на малюнках на скелях, які, на думку археологів, були зроблені близько двох тисяч років тому, зображені люди, які грають в «пеону» – такий собі прообраз бадмінтону. Гра з опереним м'ячем була відома і в стародавній Малайї. В Японії з давніх часів грали в «ой бане» –

«літаюче перо», в гру, в якій застосовувалася засушена вишня з вставленими в неї п'ятьма-шістьма гусячими пір'ями.

Англійський лорд Бофорт під час перебування в Індії познайомився з грою, в якій використовувався м'яч з пір'ям, і після повернення в Англію влаштував в 1873 році турнір, що проходив в Бадмінтоні. За назвою цього англійського містечка гра і отримала свою сучасну назву – бадмінтон. У 1876 році в Англії був створений клуб бадмінтоністів і вироблені перші правила цієї гри, багато розділів яких збереглися до теперішнього часу.

Одним з найпрестижніших в сучасному бадмінтоні змагань є турнір в Уїмблдоні, вперше проведений в 1899 році та став з тих пір традиційним.

В 1934 була утворена Міжнародна федерація бадмінтону – IBF, в яку тоді увійшли дев'ять країн – Англія, Шотландія, Уельс, Нідерланди, Данія, Франція, Ірландія, Канада, Нова Зеландія.

У 1977 році в місті Мальме, Швеція, відбувся перший офіційний чемпіонат світу з бадмінтону.

Бадмінтон отримав право називатися олімпійським видом спорту в 1996 році на Олімпійських іграх в Атланті.

Заняття бадмінтоном дозволяють різнобічно впливати на організм людини, розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість в суглобах, сприяють набуттю широкого кола рухових навичок, виховують вольові якості [9].

Діяльність бадмінтоніста сприятливо впливає на анатомо-фізіологічну структуру. Простота, доступність дають можливість займатися бадмінтоном людям будь-якого віку і статі, використовуючи для цього найпростіші майданчика або місцевість. Видовищність, ефективний вплив на організм визначили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання в школах, в середніх і вищих закладах освіти. Широкі можливості варіативності навантаження дозволяють також використовувати бадмінтон як реабілітаційне засіб в різних групах загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Для зручності пояснення і сприйняття тих чи інших деталей техніки і дій спортсмена в бадмінтоні існує своя термінологія. Термінологічна система бадмінтону постійно вдосконалюється і оновлюється, відображаючи зміни, що відбуваються.

Характерна риса бадмінтону – це різноманіття різних ударів, які виконуються з різних вихідних позицій. Якість ударів багато в чому залежить від технічної підготовленості гравця.

При класифікації ігрових дій використовують поняття зон і половин майданчика, висоти знаходження волану в момент удару і траєкторій польоту волану.

Удари в бадмінтоні класифікуються залежно від траєкторії польоту волана:

1. Високо-далека подача – волан летить по високій траєкторії (8-9 метрів вгору) до задньої лінії.

2. Коротка подача – гравець направляє волан недалеко від лінії передньої зони і низько над сіткою.

3. Плоска подача – гравець посилає волан до задньої лінії, за низькою траєкторії, майже паралельно поверхні майданчика.

4. Висока парна подача – волан летить стрімко, на висоті близько 3-4 м від підлоги до лінії парної подачі.

5. Скорочений удар зверху – гравець направляє волан зверху вниз недалеко від сітки.

6. Атакуючий високо-далекий удар – при цьому ударі волан швидко летить до задньої лінії на висоті 4-5 метрів.

7. Підставка, перекид – волан «залишається» на сітці.

8. Смеш – потужний атакуючий удар, спрямований круто вниз не тільки в середину майданчика, але і до задньої і бічних ліній. Якщо по волану б'ють не під прямим кутом, а свого роду підрізкою, то такий удар називається полусмеш.

9. Високо-далекий удар – волан летить досить довго по досить високій траєкторії.

10. Откідка («свічка») – удар йде по високій траєкторії від сітки на задню лінію.

11. Откідка «впівполя» – волан падає біля бокової лінії, приблизно в 3 м від сітки.

12. Плоский удар – волан летить по пологій траєкторії, майже паралельно підлозі.

Протягом багатьох років в НУА в рамках секційної роботи був впроваджений дворічний курс бадмінтону. Особливості цієї гри роблять її досить ефективною як засіб фізичного виховання.

Як засіб контролю за ходом навчання в групах з бадмінтону можуть бути рекомендовані наступні спеціальні нормативи [9]:

Таблиця 5.3.4.2

Нормативи оцінювання результатів підготовки у бадмінтоні

Контрольні нормативи	Оцінка		
	5	4	3
1. Виконання високо-далекої подачі з улучанням волану в задню зону (з 10 разів)	6	5	3
2. Виконання високо-далекого удару із задньої (середньої для дівчат) зони з улучанням волану в задню зону	6	5	4
3. Виконання «откідки» з улучанням волану в задню зону (з 10 разів)	6	5	4
4. Виконання удару «смеш» з середньої зони з улучанням волану в середню зону (з 10 разів)	6	5	4
5. Виконання короткої подачі (з 10 разів)	7	5	4

Футбол

Футбол – це один з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного розвитку. Гра займає провідне місце в загальній системі фізичного виховання. Вона вимагає різнобічної підготовки, великої витривалості, сили, швидкості та спритності, складних і різноманітних рухових навичок. Величезна популярність цієї гри робить її найпривабливішою для багатьох студентів.

Основною формою ведення гри повинна бути колективна комбінаційна гра, а не індивідуальна, хоча в окремих випадках єдиноборство і може привести до сприятливого результату.

Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги; розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, повага до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футболіст може проявити свої особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом з тим гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу.

У процесі ігрової діяльності необхідно опановувати складною технікою і тактикою, розвивати фізичні якості; долати втому, біль; виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища; строго дотримуватися побутового і спортивного режимів і т.д.

Все це сприяє вихованню вольових рис характеру: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності.

Наступальний характер ведення гри дає безперечну перевагу, але при рівних умовах перемогу здобуде та команда, яка краще опанувала мистецтво маневрування, технічно і фізично краще підготовлена. Гравці повинні бути надзвичайно рухливими, енергійними; вони повинні 90 хвилин рухатися, маневрувати, весь час бути досить активними.

Систематичні заняття футболом сприяють фізичному розвитку і зміцненню здоров'я. У футболістів відзначається правильне статура і високі показники фізичного розвитку: життєва ємкість легень і окружність грудей, висока амплітуда грудної клітини, станова сила, добре розвинена мускулатура, особливо нижніх кінцівок (розвиток м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок порівняно відстає).

Управління тренувальним процесом передбачає вивчення різних сторін спеціальної підготовленості футболістів для того, щоб організувати підготовку на наступних етапах відповідно до індивідуальних особливостей гравців. Теорія і практика футболу багатогранна і знаходиться в постійному розвитку.

Техніка футболу має вирішальне значення. Вона підрозділяється на два основні розділи: руху без м'яча і руху з м'ячем.

До рухам без м'яча відносяться: біг (в тому числі і зі зміною напрямку); стрибки; фінти без м'яча (тулубом).

До рухам з м'ячем відносяться такі елементи техніки: удар ногою; прийом (зупинки) м'яча; удар головою; ведення м'яча; фінти; відбір м'яча; вкидання м'яча; техніку воротаря.

Важливу роль у футболі відіграє техніко-тактична підготовка.

Під тактичної підготовленості в теорії і практиці спортивного тренування розуміється вміння спортсмена грамотно побудувати хід змагальної боротьби, враховуючи при цьому специфіку виду спорту та свої індивідуальні особливості, можливості суперників і створені зовнішні умови.

Техніко-тактична майстерність характеризується обсягом і різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми в умовах гри. Оскільки в спортивних іграх засобом ведення гри є техніко-тактичні дії, вважається за доцільне поряд з навчанням техніці і її вдосконаленням вивчати тактику. Техніко-тактична підготовка повинна розглядатися як цілісний процес.

Як засіб контролю за ходом навчання в групах з футболу можуть бути рекомендовані наступні спеціальні нормативи:

Таблиця 5.3.4.3

Нормативи оцінювання результатів підготовки у футболі

Технічні прийоми	Оцінка		
	5	4	3
1. Шість зупинок м'яча, що опускається, одним з вивчених способів, кількість спроб	4–6	3–4	2–3
2. Ведення м'яча на відстані 9 м по прямій (не менше двох торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар із метою забити гол у квадраті 2×2 м з 7 м від воріт, сек.	3,3	3,5	4,0
2. Ведення м'яча на 10 м від центральної лінії с обвідкою 5 стійок (відстань між стійками 2 м) та удар по воротах з лінії штрафної площадки, сек.*	7,5 та менше	7,6–8,0	8,1–8,4
3. П'ять ударів по м'ячу одним з вивчених способів в задану половину воріт, кількість влучань	4	3	2
4. Жонглювання м'ячем ногами (сек.)	70	40	20

* Секундомір вимикають після перетину м'ячем лінії воріт після удару.

Впродовж навчального року викладачем може здійснюватись контроль за фізичною підготовкою в футболі на основі наступних нормативів:

Таблиця 5.3.4.4

Оцінка фізичної підготовленості у футболі

Нормативи зі СФП	Бали		
	5	4	3
1. Біг на 30 м з високого старту, сек.	4,0	4,1	4,2
2. Біг на 30 м з високого старту (три рази з інтервалами відпочинку 20 сек.), сек.	12,4 і менш	12,5-12,6	12,7-12,8

Волейбол

Волейбол – одна з найбільш поширених ігор у світі. Вперше грати в волейбол почали в Сполучених Штатах Америки. У 1895 році викладач фізичної культури коледжу з м. Геліок (штат Массачусетс) Вільям Морган запропонував учням нову розважальну гру, основна ідея якої полягала в тому, щоб гравці били по м'ячу руками, змушуючи його перелітати через сітку. Гру назвали «волейбол», що в перекладі з англійської означає літаючий м'яч.

У 1897 році були розроблені спортивні правила цієї гри, які неодноразово змінювалися і доповнювалися. Проста гра, яка не потребує дорогого обладнання, дуже швидко поширилася в Японії, Китаї, на Філіппінах, а пізніше – в Європі. У 1947 році була створена Міжнародна федерація волейболу, і волейбол отримав офіційне міжнародне визнання. У програму Олімпійських ігор волейбол включили тільки в 1964 році в Токіо.

Масовий характер волейболу пояснюється його високою емоційністю і доступністю.

Особливістю волейболу як засобу фізичного виховання є його специфічна властивість – можливість само дозування навантаження, тобто відповідність між підготовленістю гравця і навантаженням, яке він отримує.

Волейбол пред'являє високі вимоги до функціональних можливостей гравців. Гра в волейбол включає раптові і швидкі пересування, стрибки, падіння і інші дії. У зв'язку з цим волейболіст повинен володіти моментальною реакцією, швидкістю пересування на майданчику, великою швидкістю скорочення м'язів, стрибучістю і іншими якостями в певних їх поєднаннях. Систематичний розвиток фізичних якостей сприяє успішному оволодінню прийомами техніки гри і тактичними взаємодіями. У дитячому та підлітковому віці фізична підготовка в основному спрямована на розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості. У підлітковому віці, коли йде зміцнення навичок в техніці і тактиці і їх вдосконалення, фізична підготовка створює основу для підвищення рівня оволодіння технікою і тактикою. У юнацькому віці велика увага приділяється силовій підготовці та спеціальній витривалості.

Фізична підготовка складається із загальної та спеціальної, між якими існує тісний взаємозв'язок [6].

Однією з важливих задач у волейболі є завдання визначення траєкторії і швидкості польоту м'яча і вміння своєчасно «виходити на м'яч» – зайняти зручне початкове положення прийому передачі, нападаючого удару, блокування. Здатність швидко вирішувати такі завдання можна розвивати спеціальними вправами.

Провідну роль відіграють швидкість і сила в певних поєднаннях. При цьому першорядне значення має швидкість м'язового скорочення і регулювання швидкості рухів. Особливе значення надається просторової точності рухів, вкрай необхідної при перших і других передачах м'яча, подачах, нападаючих ударах.

Ще одна характерна риса волейболу – складність і швидкість рішення рухових завдань в ігрових ситуаціях. Волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику, передбачити дії партнерів і розгадати задум противника, швидко аналізувати сформовану обстановку, винести рішення про найбільш доцільні дії, ефективно виконати ці дії. При швидкісній грі ступінь і терміновість вирішення завдань, які залежать від швидкості дій гравців, значно підвищуються.

Основними елементами техніки в волейболі є: подача, передача м'яча, прийом м'яча, нападаючий удар, стійка і переміщення гравця [4]. Передачі є одним з основних технічних прийомів у волейболі. Залежно від положення рук під час передач відрізняють верхні і нижні передачі двома і однією рукою. Основою для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення під м'яч і прийняття основної стійки.

Передачі можуть бути різними за відстанню і висоті. По відстані різняться короткі довгі передачі, а по висоті – низькі, середні, високі. Особливістю виконання довгих і високих передач є більш активна робота ніг.

Волейбол культивувався в НУА на протязі багатьох років. Здійснювалась підготовка жіночої та чоловічої команд з цього виду спорту для участі у змаганнях різного ступеню. Також усі бажаючі могли оволодіти навичками волейболу з нуля.

Нормативи з технічної підготовки, які можуть використовуватись викладачами протягом року для поточного контролю підготовленості, наведено в таблиці 5.3.4.5 [4].

Таблиця 5.3.4.5

Нормативи оцінки технічної підготовленості у волейболі

№ п/п	Контрольні нормативи	Оцінка	1 курс		2 курс	
			юн.	дів.	юн.	дів.
1	Верхня передача над собою, не загубивши м'яча	5	20	15	25	20
		4	15	10	20	15
		3	10	5	15	10
2	Нападаючий удар з зони 4 по мішені (гімнастичні мати) (з 10 разів)	5	6	5	7	6
		4	4	3	5	4
		3	3	2	3	3
3	Верхня подача на точність (з 10 разів)	5	6	5	7	6
		4	4	3	5	4
		3	3	2	4	3

Баскетбол

Сьогодні баскетбол – одна з найпопулярніших ігор у світі. Міжнародна федерація баскетболу (ФІБА) об'єднує 173 країни, а зареєстрованих баскетболістів у всьому світі налічується понад 200 млн.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор як серед школярів, так і серед студентів. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти,

стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, активної діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість в собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, перш за все, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання.

Сучасна тенденція гри визначає спрямованість технічної підготовки. Певних результатів можна досягти тільки при достатньому рівні технічної підготовленості гравців. Для цього баскетболіст повинен [5]:

1) володіти відомими сучасному баскетболу прийомами гри і вміти здійснювати їх в різних умовах;

2) вміти поєднувати прийоми один з одним в будь-якій послідовності в різноманітних умовах гри;

3) володіти комплексом прийомів, якими в грі доводиться користуватися частіше, і виконувати їх з найбільшим ефектом;

4) постійно вдосконалювати прийоми, покращуючи загальну узгодженість і швидкість їх виконання.

Техніка гри в баскетбол різноманітна. Найважливішим технічним прийомом є кидки. Від точності кидка, в кінцевому рахунку, залежить успіх в грі.

Основні вимоги при кидку наступні [3]:

1) виконуй кидок швидко,

2) в початковому положенні утримуй м'яч близько до тулуба,

3) якщо кидаєш однією рукою, то направ лікоть руку на кошик,

4) супроводжуй кидок рукою і кистю,

5) постійно утримуй погляд на цілі,

6) повністю зосереджуйся на кидку,

7) для збереження рівноваги утримуй плечі паралельно

Баскетболіст повинен:

- Знати, коли і як кидати м'яч по кошику, коли варто зробити кидок, а коли краще передати м'яч партнеру, що знаходиться в більш зручній позиції для кидка.

- Вміти розслаблятися при кидку, удосконалювати це уміння.

- Бути впевненим у своїх силах, Виховати в собі почуття здатності реалізувати кожен кидок.

- Концентрувати увагу на цілі. При кидках із близької дистанції рекомендується цілитися в щит.

- Бути в рівновазі та зберегти основну стійку.

- Після кожного кидка негайно займати вихідне положення для добивання м'яча або швидкого повернення в захист.

- Контролювати обертання м'яча. Щоб додати м'ячу невелике зворотне обертання, потрібно виконати м'який і плавний рух кистю руки.
- Швидко виконувати кидок і визначати напрямки кидка.

Нормативи з технічної підготовки, які можуть використовуватися викладачами протягом року для поточного контролю підготовленості, наведено в таблиці 5.3.4.6 [3].

Таблиця 5.3.4.6

Нормативи технічної підготовленості у баскетболі

Технічні прийоми	1 курс			2 курс		
	5	4	3	5	4	3
Юнаки						
1. Штрафний кидок (з 10 разів)	6	4	2	7	5	3
2. Кидок з-під кільця (за 30 сек.)	15	13	10	17	14	10
3. Подвійний крок, кидків (з 10 разів)	7	5	3	8	6	4
Дівчата						
1. Штрафний кидок (з 10 разів)	5	3	2	6	4	3
2. Кидки з-під кільця (за 30 сек.)	13	10	8	15	12	9
3. Подвійний крок, кидків (з 10 разів)	6	4	3	7	5	4

Також можуть бути запропоновані додаткові нормативи зі спеціальної фізичної підготовки у баскетболі, які наведено у таблиці 5.3.4.7:

Таблиця 5.3.4.7

Нормативи оцінювання СФП у баскетболі

Контрольні нормативи	Юнаки			Дівчата		
	5	4	3	5	4	3
1. Серійна стрибучість (дістання щита за 15 сек.)	18	16	12	17	15	12
2. Абсолютна стрибучість (см)	60	55	50	48	45	40

Література

1. Ковтун Е. В. Настольний тенніс в системі занять по фізическому вихованню в вищих навчальних закладах / Е. В. Ковтун, В. В. Купиро, В. А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 1. – С. 84–93.

2. Красуля А. В. Использование настольного тенниса как средства физической подготовки студентов специальной медицинской группы / А. В. Красуля // «Инновационный подход к анализу института образования»: программа и материалы науч.-теорет. конф. молодых ученых, [Харьков], 11 апр. 2014 г. / Нар. укр. акад. – Харьков : Изд-во НУА, 2014. С. 76–77.

3. Обучение основам баскетбола: метод. рекомендации для преподавателей физ. воспитания и тренеров спортивных секций / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 36 с.

4. Организация занятий по волейболу: метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад. [каф. физ. воспитания и спорта, сост. Н. А. Кошкарева]. – Харьков : Изд-во НУА, 2011. – 24 с.

5. Организация и проведение учебных занятий по баскетболу в ХГУ «НУА»: метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад. [каф. физ. воспитания и спорта, сост. Е. В. Синицына]. – Харьков : Изд-во НУА, 2003. – 64 с.

6. Основы техники и тактики волейбола: метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания / Нар. укр. акад. [каф. физ. воспитания и спорта, сост. А. Н. Пляшешник]. – Харьков : Изд-во НУА, 2003. – 56 с.

7. Тактическая и техническая подготовка в настольном теннисе: метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания: / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; сост. А. В. Красуля]. – 4-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2020. – 28 с.

8. Темченко В. А. Использование игровых видов спорта в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 4 – С. 182–185.

9. Техническая подготовка в бадминтоне: метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад. [каф. физ. воспитания и спорта, сост. А. В. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2010. – 32 с.

VI. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

6.1. Мотивація до занять фізичною культурою учнів середньої школи

Залучення дитини до занять фізичною культурою, до ЗСЖ слід починати з формування у нього мотивації до збереження здоров'я. Мотивація здоров'я формується на базі двох принципів – вікового, згідно з яким виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства, і діяльного, за яким мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе [3].

В мотивацію ЗСЖ для підростаючого покоління входять наступні напрямки: раціональний режим навчання та відпочинку, заснований на індивідуальних біометричних особливостях; оптимальна та систематична фізична активність; морально-гігієнічне виховання; ефективне науково обґрунтоване загартовування; нормальне харчування відповідно до концепції адекватного харчування; комплекс психологічних і психопрофілактичних впливів; облік і корекція впливу на здоров'я довкілля; шкода та користь самолікування; аргументована та дієва пропаганда шкідливих для здоров'я чинників – алкоголізму, куріння, наркоманії та токсикоманії; формування у дітей і підлітків правильних уявлень про статеву зрілість; знань і заходів профілактики СНІДу; навчання заходам з попередження вуличного та побутового травматизму, правила особистої гігієни. ЗСЖ – це не тільки всі

знання, засвоєні за певний час, а цілий стиль життя, адекватна поведінка в різних життєвих ситуаціях. Адже діти можуть опинитися в несподіваних ситуаціях, і основна мета – розвивати у них самостійність, відповідальність, а іноді і автоматизм. Все, чого батьки та педагоги вчать дітей, має застосовуватися ними в реальному житті [6].

Всю свою діяльність по мотивації до ЗСЖ педагог повинен проводити з урахуванням вікових та індивідуальних морфо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей. При цьому особливу увагу слід приділяти таким віковим етапам, як дошкільний, підлітковий і юнацький, коли має місце особливо інтенсивне зростання і перебудова функціонального стану всіх систем життєдіяльності організму, що розвивається [16].

Фізичне виховання відіграє важливу роль у розвитку мотивації до ЗСЖ.

Інтерес до фізичної культури – це інтегральний результат складних процесів мотиваційної сфери школярів. Виявляє або не проявляє учень інтерес до занять фізичною культурою – це залежить від багатьох змінних в його мотивації. До таких змінних належать:

- сенс занять фізичними вправами;
- мотиви занять;
- вміння ставити та реалізовувати цілі;
- емоційність вправ.

Інтерес визначають також умови занять фізичною культурою, характер взаємин учня з учителем, з товаришами по класу в процесі цих занять; ставлення до занять фізичною культурою у батьків, вчителів інших предметів, класних керівників [18].

Сенс занять фізичною культурою та спортом тісно пов'язаний з особистісним значенням таких занять для кожного учня. На основі сенсу учень вибирає мотиви занять: навчально-пізнавальні, процесуальні (подобається займатися), результативні, відміточні, соціально-значущі мотиви (бути здоровим, готовим до праці, до дорослого життя) або мотиви уникнення неприємностей [13].

Початкові мотиви, які спонукають займатися фізичною культурою і спортом, нерідко, особливо у дітей та підлітків, бувають випадковими або малоістотними (бажання розвинути м'язову силу заради підвищення свого престижу серед однолітків, придбати привабливі форми тіла, захопленість зовнішньою атрибутикою спорту, прагнення до особистого вищості і т. д.). Те, в якому напрямку будуть розвиватися ці початкові мотиви, наскільки змістовними і дієвими вони стануть, багато в чому зумовлює загальну результативність фізкультурної та спортивної діяльності, її справжню роль в розвитку особистості. Звідси і впливає першорядна важливість вчителя фізичної культури щодо формування, перетворення та спрямованому розвитку мотивів діяльності в учнів займатися фізичною культурою та спортом [17].

В даних мотивах органічно поєднуються інтереси особистості і спільні цілі виховання, що виражають соціальні потреби. Саме на цій основі забезпечується спрямоване формування і розвиток мотивів занять фізичною

культурою та спортом в системі фізичного виховання. Розкриваючи глибокий суспільний і особистісний сенс фізкультурної та спортивної діяльності, пробуджуючи в зв'язку з цим почуття високої відповідальності і морального обов'язку за досягнення намічених цілей, виховуючи в цьому же зв'язку тверду цілеспрямованість і працелюбність – вчитель фізичної культури і формує в учнів ту саму мотиваційну основу, яка є невичерпним джерелом звершень в області фізичної культури та спорту [9].

В процесі реалізації обраних мотивів школяр ставить цілі – проміжні результати на шляху їх реалізації. Весь процес занять супроводжується емоціями – психічними станами, викликаними виконанням вправ, поясненням, показом їх, інвентарем, обладнанням, умовами, характером взаємин між учнями; між учителем і учнями. Емоції виникають також при усвідомленні школярем характеру мотивів, цілей і суб'єктивної можливості їх реалізації [14].

Мотиваційна сфера учнів дуже складна і багатогранна. Однак мотивація занять фізичною культурою виховувалася і виховується завжди, на будь-якому уроці, але ефект в становленні інтересу виходить все-таки незначний: лише одиниці з сотень школярів займаються фізичною культурою самотійно. Чому ж так відбувається?

Справа в тому, що мотивація по відношенню до школяра є внутрішня та зовнішня. Інтерес виникає тільки на основі внутрішньої мотивації. Саме вона дозволяє, як це не парадоксально, переносити великі фізичні та нервово-емоційні напруги з інтересом, за бажанням самого школяра. У нього виникає так зване в зарубіжній психології «відчуття потоку». У цьому випадку учень виконує завдання та вправи захоплено, як би підштовхнутий силою якогось невидимого потоку. Так відчують і поведуться, дуже часто, першокласники в емоційних і сюжетних іграх. До таких ігор у них є природна, вроджена внутрішня мотивація.

Однак, у зв'язку з соціально-педагогічними завданнями, факторами та умовами, а так само в зв'язку з розвитком особистості самого школяра для формування та розвитку інтересу до фізичної культури одночасної та, безумовно, необхідною стає зовнішня мотивація у вигляді різних засобів, методів, вимог, нормативів, змагань, методичних прийомів і т.д. При цьому внутрішня мотивація виникає лише тоді, коли зовнішня мотивація (завдання, вправи, нормативи, вимоги і т.п.) відповідає можливостям дитини, коли він відчуває задоволення від процесу занять і коли у нього виникає натхнення при виконанні цих зовнішніх вимог [5].

На жаль, на практиці це дотримується далеко не завжди. Так, наприклад, норматив на «12» балів відповідає можливостям лише небагатьох дітей. При цьому внутрішня мотивація не виникає не тільки у фізично слабких, але й у фізично сильних учнів, для яких цей 12-бальний норматив занадто легкий. Якщо у слабких виникають емоції – тривожності, невпевненості в собі; то у сильних – емоції нудьги та байдужості. Натхнення, «відчуття потоку» не виникає ні у тих, ні в інших. В результаті інтерес до занять не тільки не формується, але й «згасає». У більш сприятливих умовах перебуває лише

незначна кількість середніх по підготовленості учнів, так як внутрішня мотивація формується тільки тоді, коли «треба» – відповідає «можу» [8].

Педагоги-новатори вже давно наполягають на оцінках по зрушенню в результатах, а не за абсолютними показниками учнів. І нам потрібно йти цим гуманістичним шляхом. Нехай представники інших шкільних предметів думають, сумніваються. Але для нас, педагогів фізичного виховання, причин для сумнівів бути не може. Адже фізична культура – самий гуманітарний предмет. Для нас важливий не результат сам по собі, а процес систематичних занять – заради досягнення прогресуючого, доступного, індивідуального результату. Це важливо враховувати особливо при вихованні результативних мотивів [4].

Виховуючи відміточні мотиви, за існуючої системи оцінювання, слід, як можна ширше використовувати для становлення внутрішньої мотивації так званий прийом «відстроченої оцінки». Педагог старанному учневі може відразу не поставити оцінку в балах, а просто схвалити його (надихнути) оціночним судженням, тобто дати можливість школяреві досягти бажаного для нього результату.

На жаль, у значної частини вчителів існує думка, що чим сильніше мотивувати школяра відміткою, тим краще. Але ж і в цьому випадку діє той же механізм придушення інтересу зовнішньою мотивацією, коли вона при завищених або занижених вимогах не сприяє становленню внутрішньої відміточної мотивації. І такому негативному впливу відміточним мотивом в даний час піддається знову ж значна кількість учнів (всі сильні і всі слабкі) [7].

Педагог повинен тонко відчувати грань між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, і при вихованні мотивів благополуччя: прагнення отримати похвалу, схвалення вчителя, батьків, товаришів по класу. Схвалення та похвала повинні застосовуватися також дуже обережно. Американський психолог Едвард Деці першим експериментально показав такий парадоксальний психологічний механізм. Дітям експериментальних груп платили гроші за заняття, які спочатку цікавили їх самі по собі. Виявилось, що ці діти втрачали інтерес до занять значно швидше, ніж ті, яким нічого не платили. Даний феномен був названий «знижувальним ефектом зовнішньої мотивації» [2].

Як же визначити, яким є той чи інший мотив: зовнішнім або внутрішнім? Виявляється, дуже просто. Якщо школяреві надається свобода дій, і він кидає заняття, то це означає, що воно було викликано зовнішнім мотивом. При вихованні процесуальних мотивів, безумовно, необхідно створювати умови занять фізичною культурою, які максимально задовольняють школярів (різноманітний інвентар, обладнання, температурні, естетичні, гігієнічні умови і т.д.). І в той же час вихованців потрібно готувати до життя, до реальних умов і можливостей, які є в нашому суспільстві для занять фізичною культурою. В той же час надмірне посилення, ускладнення умов занять неприпустимо з точки зору формування внутрішньої мотивації. Йти ж на поводу примх школярів недоцільно через безперспективність таких інтересів і звичок надалі, в житті. Адже школа повинна готувати своїх вихованців насамперед до реального

життя. Тому і тут потрібна «золота середина»: «треба» має відповідати «можу» [12].

Можна поставити запитання: чи потрібна тоді взагалі зовнішня мотивація при формуванні інтересу до фізичної культури? Відповідь має бути впевненим: так, вона необхідна. Будь-яка діяльність, як і життя людини взагалі, не може складатися тільки з одних успіхів або тільки з одних невдач, тільки з суцільних радостей або тільки з одних прикрощів. Все має бути збалансовано [1]. Мотивація занять фізичною культурою повинна мати багаторівневий характер: від далеких перспектив у фізичному вдосконаленні – до найближчих цілей, завдань, мотивів, доступних для реалізації в даний момент і період. Адже саме задоволення процесом занять і натхнення успіхом викликають внутрішні мотиви (інтерес до занять). Якщо таких не буде, зовнішні мотиви не будуть школярем обрані, тобто при першій же можливості вони будуть їм відкинуті [10].

Підводячи підсумок всьому вище викладеному, можна зробити такий висновок: виховання зовнішньої мотивацією, що виходить від вчителя, тільки тоді досягає мети формування крупинки інтересу, коли вимоги його відповідають індивідуальним можливостям учня, тобто є для нього оптимальними (не дуже важкими і не дуже легкими). Тільки в цьому випадку включається механізм внутрішньої мотивації, що визначає інтерес до занять фізичною культурою.

Як показує власний досвід вчителів фізичної культури СЕПШ, забезпечення всіх необхідних умов для формування мотивації дозволяє підготувати учнів по закінченні школи до занять у ЗВО, їм не потрібен період адаптації, та вони досить активно включаються у заняття з фізичного виховання та спортивно-масову роботу [11,15].

Література

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2000. – 624 с.
2. Анохина Т. С. Педагогическая поддержка как реальность современного образования / Т. С. Анохина // СПб.: Нева, 2003. – № 8. – С. 66–79.
3. Артемьева Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32–39.
4. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, Л. Н. Прогонюк и др. // Теория и практика физической культуры, 2003. – № 4. – С. 56–59.
5. Безверхняя Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. – М.: Логос, 2004. – 320 с.
6. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – № 3. – С. 39–46.
7. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений / Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. – М.; Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

8. Загвязинский В. И. Физическая культура в отечественном образовании / В. И. Загвязинский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 8. – С. 59–61.
9. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 2008. – 223 с.
10. Кабанов Ю. М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов / Ю. М. Кабанов // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 1. – С.17–18.
11. Колисниченко Ж. А. Мотивация к занятиям физической культурой как основа личностного образования / Ж. А. Колисниченко // Підготовка педагогів до реалізації Основних орієнтирів виховання учнів 1–11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів : зб. науч.-практ. матеріалів учасників Всеукр. науч.-практ. інтернет-конф., 15 апр. 2014 г. / Харків. акад. неперерв. освіти [та ін.]. – Харків, 2014. – С. 197–201.
12. Круцевич Т. Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. – М.: Дело, 2004. – 238 с.
13. Кульневич С. В., Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания. – М.-Ростов-на-Дону, 2003. – 156 с.
14. Манукян С. П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». – М.: ОМЕГА-Л, 2004. – № 1. – С.37–48.
15. Николаева С. В. Формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни у будущего выпускника средней школы / С. В. Николаева // Инновационные методы преподавания в экспериментальном учебно-научном комплексе : (науч.-метод. сб.) / Нар. укр. акад., специализир. экон.-правовая шк. – Харків, 2016. – № 3: Модель выпускника современной школы. – С. 38–44.
16. Синягина Н. Ю. Здоровье как образ жизни // Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С. 41–44.
17. Фарфель В. С. Двигательные способности школьников / В. С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 27–30.
18. Шуткин С. Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры. – Липецк: ЛГУ, 2003. – 156 с.

6.2. Формування мотивації до фізичного самовдосконалення у студентів

Аналіз ставлення сучасних студентів до фізичної культури та спорту, їх мотиваційної сфери, пошук найефективніших шляхів формування у них стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення є важливим завданням.

Як свідчить педагогічний досвід, в більшості випадків фізична активність студентів регламентується, насамперед, програмними вимогами предмета «Фізичне виховання», а не внутрішніми потребами самих студентів [7]. Ймовірно, не маючи достатніх знань про цінності ЗСЖ, студенти не можуть перевести їх в ранг цілей, до яких слід прагнути все життя. Дана обставина вказує на необхідність узагальнення, осмислення та пошуку таких форм та методів педагогічного впливу, які б враховували індивідуальні особливості студентів з урахуванням системи їх ціннісних орієнтацій. У цьому випадку стає можливим створення передумов для фізичного саморозвитку та самовдосконалення студентів не тільки в період їх навчання, але й після його закінчення.

Як показують дослідження, в студентському середовищі прагнення стати всебічно розвинутою особистістю є домінуючим [2]. Однак, близько 80% студентів не можуть пояснити, що ж вони вкладають в це поняття.

Мотиваційна сфера охоплює такі категорії, як потреба, інтереси, мета, воля, рівень розвитку рухових якостей та психічної сфери.

Існують три основних напрямки в дослідженні проблем мотивації: теорія інстинктів (Вунд, 1874); теоретико–особистісне спрямування (Мак-Дауголл, 1908; Аж, 1910; Фрейд, 1952); теоретико–асоціативне напрямком (Торндайк, 1898; Павлов, 1927); і дві лінії в практичній психології: «активації» і «навчання» [8].

Відзначається, що в структурі фізичної культури студента мотиваційно-ціннісний компонент відображає активне позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів та переконань, що організують та направляють вольові зусилля особистості, пізнавальну та практичну діяльність з оволодіння цінностями фізичної культури, націленість на ЗСЖ, фізичне вдосконалення [9].

Визначенню вкладу мотиваційного та вольового компонентів у практику фізичного виховання студентів достатньої уваги не приділяється. У багатьох ЗВО спостерігається збільшення офіційного та прихованого невідвідування занять з фізичного виховання, формальне ставлення до виконання завдань. У деяких ЗВО рівень активності студентів у спорті впав до критичної позначки. У цих умовах серед молоді можуть швидко розвинутися соціальні негативні явища: наркоманія, проституція, хуліганство, бандитизм та ін.

Особливістю формування потреби до фізичного самовдосконалення у студентів є те, що для більшості з них необхідна попередня «стадія активізації». Однак сформована потреба носить нестійкий характер, причому тривалість цієї активності багато в чому залежить від їх успіхів у фізичній підготовці. Відповідаючи на питання про мотиви відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання, 47,53% студентів відповіли, що роблять це з обов'язку, дотримуючись плану навчальної дисципліни; 17,46% – під страхом неодержання заліку і тільки 34,92% відвідують заняття з бажанням [5]. Таким чином, для більшості студентів заняття фізичними вправами не стали життєвою потребою. Причиною цього є низький рівень фізичного освіти, мотивації, або недостатня матеріальна забезпеченість студентів; визначальне значення можуть мати і недоліки в організації навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО.

Як показує практика, механічне збільшення кількості занять або обсягу фізичних навантажень без відповідної мотивації не дає позитивного ефекту.

За результатами опитування, лише 15,2% студентів вважають фізичне виховання у вищій школі основною дисципліною, а 84,7% – другорядною [7]. Це співвідношення в оцінках характеризує, певною мірою, стан мотивації студентів до занять з фізичного виховання, їх небажання працювати над власним фізичним вдосконаленням.

На сучасному етапі діагностика мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів та програмування занять фізичними вправами є надзвичайно трудомістким процесом, пов'язаним зі значними витратами часу на обстеження кожної людини, спеціальною підготовкою педагогічних кадрів. Визначення мотивації, рухових можливостей організму та забезпечення індивідуальними програмами оздоровчої спрямованості великої кількості контингенту можливе за умови автоматизації цих процесів [5].

Узагальнюючи наявні в літературі дані, можна зробити висновок, що на сьогоднішній день існують різні способи формування мотивації до фізкультурної діяльності [2,3,6,10].

1. вербальні методи підвищення рівня мотивації, виховання моральних цінностей;

2. мотивація до занять спортом в залежності від етапу підготовки та кваліфікації спортсмена;

3. залучення до процесу управління заняттями з опорою на використання потреби самовдосконалення;

4. формування вмінь та навичок самостійного проведення окремих частин занять з фізичного виховання;

5. постановка перед студентами, які володіють тими чи іншими руховими діями, спортивними рухами, завдання навчити партнерів по навчальному відділенню;

6. обговорення на заняттях з фізичного виховання вимог до психологічної та фізичної підготовки майбутніх фахівців у залежності від місць можливої роботи;

7. розгляд дій в можливих екстремальних виробничих ситуаціях, що вимагають прояви тих чи інших психофізичних якостей;

8. аналіз ситуацій життєдіяльності поза виробництвом, що вимагають прояви певних психофізичних якостей.

Студентам 1-2-х курсів було запропоновано анкету, яка містила 18 мотивів, що спонукають до занять фізичними вправами [4]. В опитуванні прийняли участь 55 студентів 1-2-х курсів. Мотиви умовно розподілялись на 4 блоки:

- удосконалення зовнішнього вигляду;
- зміцнення здоров'я;
- соціальні мотиви;
- емоційний блок.

Блок «Удосконалення зовнішнього вигляду» включав такі мотиви: удосконалення фігури, удосконалення м'язового тону, бажання бути більш привабливою(им), зміна ваги тіла.

До блоку «Зміцнення здоров'я» увійшли наступні мотиви: прагнення до зміцнення здоров'я, гарне самопочуття, потреба в руховій активності, профілактика захворювань, розвиток рухових якостей.

У блок «Соціальні мотиви» було включено: своєчасне отримання заліку з фізичного виховання, спілкування з товаришами, приємне проведення часу, урізноманітнення життя та отримання додаткових знань.

«Емоційний блок» включав у себе наступні мотиви: отримання гарного настрою під час занять, отримання задоволення від занять, підвищення самооцінки, можливість зняття стресу.

Після аналізу анкет всі запропоновані мотиви було розміщено за рейтингом (табл.6.2.1).

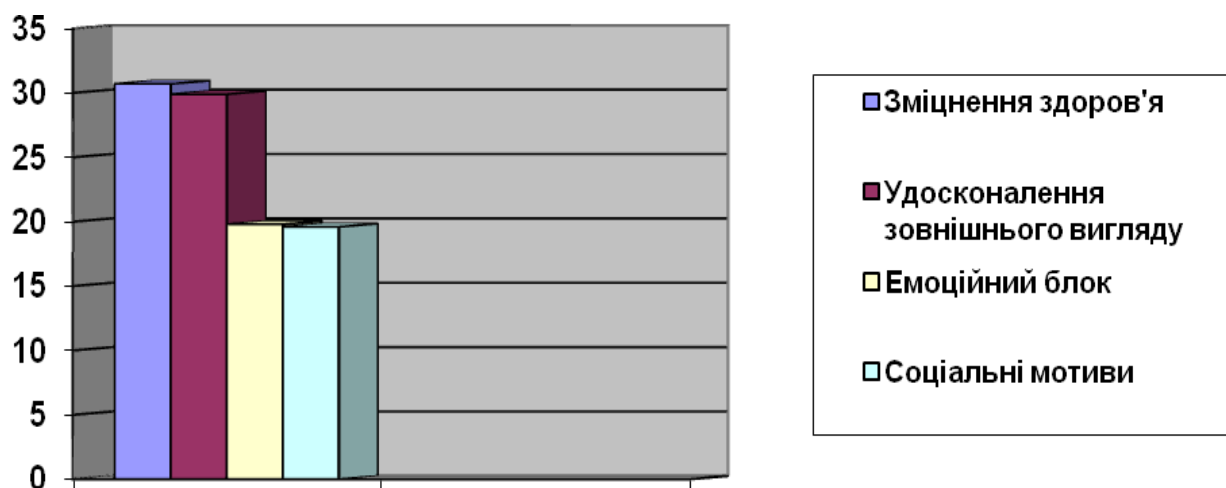
Таблиця 6.2.1.

Рейтинг мотивів до занять фізичною культурою

Місця	Мотив	Кількість відповідей	% відповідей
1	Удосконалення фігури	55	10,9
2	Зміцнення здоров'я	49	9,7
3	Поліпшення м'язового тону	45	8,8
4	Добре самопочуття	35	6,9
5	Отримання задоволення	32	6,3
6	Розвиток рухових якостей	30	5,9
7	Отримання заліку	29	5,7
8	Гарний настрій	28	5,5
9	Зміна ваги	26	5,1
10	Бути більш приваблив-ою(им)	26	5,1
11	Для приємного проведення часу	25	4,9
12	Зняття стресу	24	4,7
13	Для різноманітності життя	23	4,5
14	Профілактика захворювань	22	4,3
15	Потреба в руховій активності	20	3,9
16	Підвищення самооцінки	17	3,3
17	Для отримання додаткових знань	15	2,9
18	Для спілкування	8	1,6

Аналіз даних табл. 6.2.1 показує, що мотиви «удосконалення фігури» та «зміцнення здоров'я» домінують. «Отримання заліку» є досить важливим мотивом, на нього вказали 52,7% респондентів.

Розподіл блоків мотивів, що спонукають студентів до занять фізичними вправами, представлено на мал. 6.3.1, з якого видно, що блоки «зміцнення здоров'я» та «удосконалення зовнішнього вигляду» переважають, вони зібрали 30,7 та 29,9% відповідно. Майже однаково (19,8 та 19,6% відповідно) складають «емоційний блок» та «соціальні мотиви».



Мал. 6.2.1. Рейтинг блоків мотивів, %

Таким чином, наведені дані дозволяють сформулювати такі основні напрямки формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів:

1. Формування мотивації можливо тільки за рахунок підвищення освіченості студентів у практичних питаннях застосування різних засобів і методів підтримки здоров'я, досягнення розуміння, що фізична культура є складовою частиною загальної культури сучасного фахівця.

2. Необхідна цілеспрямована робота з пропаганди фізичної культури як одного з найбільш ефективних заходів щодо зміцнення та збереження здоров'я. Така робота повинна здійснюватися, в першу чергу, за рахунок практичного залучення студентів у спортивно-масову діяльність. Це можливо, наприклад, за допомогою ведення агітаційної роботи, знаходження форм занять і змагань, що дозволяють кожному студенту спробувати реалізувати власні потреби в руховій активності, проведення занять і з максимальної кількості видів спорту; доведення показників фізичної підготовленості студентів до нормативних рівнів; заохочення тими чи іншими способами студентів, що досягли значних спортивних результатів і гідно представляють ЗВО на змаганнях різного масштабу.

3. Аналіз форм рухової активності студентів показав, що при організації занять з фізичного виховання у ЗВО найбільш доцільним є створення спеціалізованих груп з урахуванням інтересів і спортивних захоплень студентів.

4. Як з'ясувалося, основним джерелом знань студентів в області фізичної культури є практичні заняття у ЗВО, що підтверджує методологічне положення про переважний вплив практики в процесі формування фізичної культури студентів. Це накладає певну відповідальність на викладачів фізичного виховання та викликає необхідність подальшого підвищення якості занять і впровадження інноваційних методик проведення занять.

5. З огляду на певний інтерес студентів до інформації з питань ЗСЖ та фізичної культури, відповідним фахівцям необхідно звернути увагу на розширення тих знань і умінь студентів, які є для них важко здійсненними. Тільки таким чином ми зможемо комплексно впливати на грамотність

студентам з питань ЗСЖ та фізичної культури, на їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість та психофізіологічні показники, пов'язані з їх майбутнім професійним режимом праці та відпочинку.

6. Необхідно донести до студентів взаємозв'язок занять фізичною культурою з головними об'єктами турботи про фізичний стан, пріоритетними цінностями ЗСЖ. Це дозволить сформулювати потребу займатися фізичними вправами протягом усього подальшого життя, усвідомити, що це необхідно в подальшій професійній діяльності як засіб підтримки високої працездатності.

7. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про необхідність посилити гуманістичну спрямованість фізичного виховання, ввести в нього елементи сімейного фізичного виховання, статевого виховання, більше уваги звертати на мотивацію занять фізичною культурою та спортом як одного з найбільш ефективним засобом зміцнення та збереження здоров'я. При цьому одним з вирішальних факторів є орієнтація фізичного виховання на інтереси особистості.

8. Можна визначити такі основні психолого-педагогічні умови формування стабільного інтересу до занять фізичними вправами студентів ЗВО [3]:

- освітня спрямованість завдань, пов'язаних з фізичним вдосконаленням;
- створення системи соціальних і матеріальних стимулів;
- створення сприятливих умов соціально-особистісного мікроклімату, усунення психогенних факторів, забезпечення комфортності занять;
- надання методичної допомоги та особистої підтримки з боку викладача;
- забезпечення постійної та повної інформації щодо ефективності запропонованих засобів і методів;
- індивідуальність завдань.

Таким чином, на практиці мотиваційний компонент повинен реалізуватися шляхом етапного формування позитивних звичок до занять, які, в свою чергу, посилюють біологічну потребу у фізичній активності та соціальну потребу в самовираженні та самоствердженні особистості через досягнення в галузі фізичного вдосконалення.

Література

1. Єфремова А. Я. Мотивація до занять фізичними вправами студентів та фахівців-електриків залізничного транспорту / А. Я. Єфремова, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник . – Харків, 2011. – № 2. – С. 37 – 41.

2. Коник Г. А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений / Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. – № 4. – С. 108–114.

3. Красуля А. В. Формирование у студентов мотивации к физическому самосовершенствованию: [на материалах исслед., провед. в ХГУ «НУА»] / А. В. Красуля, М. А. Красуля // Слобожан. наук. – спорт. вісн. – X, 2003. – С. 31–36.

4. Красуля М. О. Дослідження мотивації студентів молодших курсів ХГУ «НУА» до занять фізичною культурою / М. О. Красуля // Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія». – Харків, 2016. – Т. 22. – С.195–202.
5. Прокопова Л. Комп'ютерна програма формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів // В зб. «Молода спортивна наука України», 2000. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 353–356.
6. Темченко В. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов высших учебных заведений // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2006 р. – Харків, 2006 – Т. 2. – Ч. 2. – С.157–160.
7. Теория спорта / Под ред. В. Н. Платонова. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424 с.
8. Товт В., Мотиваційний компонент фізичного виховання студентської молоді / В. Товт, С. Михайлович // В зб. «Молода спортивна наука України», 2000. – Вип. 6. – Т. 1 – С. 406–408.
9. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / М. Я. Виленский и др.: Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
10. Халайджі С. В. Мотивація студенток молодших курсів ОНАХТ до занять фізичною культурою / С. В. Халайджі, Н. А. Баран // Матеріали II Всеукр. наук.-метод. конференції. – Х. : ХНАДУ, 2014. – С. 91–93.

VII. МОДЕЛЬ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

В сучасних умовах, коли спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я підростаючого покоління і коли від роботи викладача фізичного виховання в чималому ступені залежить зміцнення здоров'я молоді, потрібні не тільки нові підходи до проведення занять, а й новий тип викладача – енергійного, творчого, що поєднує здоровий глузд з силою уяви, здатного повести за собою учнів і навчити їх розвивати в собі такі ж якості. Тільки викладач нового типу може забезпечити якісну фізкультурну освіту студентів. Для того, щоб такі викладачі з'явилися, важливо сформувавши у них спонукальні мотиви до вдосконалення, здатність працювати творчо з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учня та студента. Безперервна освіта створює для цього всі можливості.

Викладач як гармонійно розвинена особистість більш повно розкривається через такі властивості, як *всебічність* та *універсальність* [4].

Всебічність відображає розвиток усієї сукупності сторін, що визначають життєдіяльність, фізичні та духовні сили, творчі здібності особистості. Всебічність вимірюється не тільки кількісними параметрами (скільки і які види робіт може виконувати викладач), але і якісними показниками, а саме, як поєднується в тому чи іншому виді діяльності фізична і розумова, виконавська та організаторська праці, як виявляються його духовне багатство та фізичні можливості, моральна культура, громадська активність, світоглядна зрілість.

Під *універсальністю* особистості викладача розуміється здатність до виконання різноманітних функцій у всіх видах його діяльності.

Гармонійність поєднання біологічного та соціального в життєдіяльності викладача є вищим показником всебічності його розвитку. Фізичний, духовний та моральний розвиток в ньому знаходяться в закономірному зв'язку.

Викладач повинен володіти всім тренувальним інструментарієм, знати методику проведення занять, принципи формування мотивації до цих занять, знати фізіологію та багато іншого. Від нього потрібні не тільки знання в області свого предмета, а й педагогічний такт, вміння розвивати мислення, волю та емоції учнів і студентів, формувати гуманістичні відносини, розвивати у них навички самостійного набуття знань з фізичної культури та самостійних занять фізичними вправами [5].

Необхідною умовою є постійне підвищення кваліфікації викладача, його вміння працювати з використанням знань із різних областей наук.

У сучасних умовах до викладача фізичного виховання у ЗВО пред'являються певні *педагогічні вимоги*, а саме: високий рівень моральної самосвідомості; наявність педагогічної освіти; широкий ідейно-політичний кругозір; стійкі морально-вольові якості; інтерес до сучасних досягнень в педагогіці та психології; високий загальний культурний рівень; вміння управляти собою в будь-яких умовах; хороші організаторські здібності; вміння керувати колективом та користуватися авторитетом у своїх учнів [7,9].

Спеціальні вимоги до викладача фізичного виховання: знання теоретичних та методичних основ фізичного виховання, основ медичного контролю; знання сучасних науково-методичних досягнень з виду спорту, який викладається; вміння вибрати найбільш здібних до даного виду спорту учнів і студентів; здатність планувати перспективну підготовку, враховуючи їх індивідуальні особливості; вміння виховувати у своїх учнів прагнення регулярно займатися спортом.

Авторитет викладача не виникає сам по собі. Щоб вести за собою учнів, викладачеві необхідно постійно працювати, у першу чергу, над собою.

Розглянемо складові частини *педагогічного авторитету* викладача [11]:

1. Високий професіоналізм, ерудиція як загальна, так і в галузі фізичного виховання. Викладач повинен володіти достатнім обсягом знань, щоб інформувати студентів з питань ЗСЖ, фізичного вдосконалення, формування фізичних умінь і навичок. Також необхідно володіти усім тренувальним інструментарієм, знання методик проведення занять, принципів формування мотивації до цих занять, знання фізіології та багато іншого. Тут головним завданням стає – зібрати усі ці знання в єдине гармонійне ціле.

При цьому загальна ерудиція викладача не менш важлива. «Якщо людина, яка опанувала ту чи іншу професією, залишається в своєму вузько професіональному світу, то вона багато втрачає як особистість, неминуче звужується його професійний діапазон, оскільки якості, якими володіє фахівець, збагачуються за рахунок суміжних, а часом, прямо протилежних видів діяльності» [3].

2. Відповідний рівень внутрішньої культури, яка передбачає наявність такту, витримки, вихованості, послідовності своїх вимог, єдність слів та дій.

3. Яскравий прояв своєї індивідуальності та наявність власної думки та позиції. Не можна завоювати авторитет, якщо викладач підвладний будь-яким стереотипам та пливе за течією. Талановитий педагог традиційно залучає своїх учнів саме несхожістю на інших. При цьому важливо не тільки мати власну позицію, а й вміння мужність її захистити в необхідних ситуаціях. В іншому випадку дуже легко втратити раніше придбаний авторитет.

4. Доброзичливість та любов до своїх учнів. Про любов до дітей багато говорять та пишуть. Однак по-справжньому її може відчувати тільки той педагог, який робить це без зайвих слів, не акцентуючи на цьому увагу. При цьому любов може ховатися і під зовнішньою суворістю та вимогливістю. Якщо ця любов щира, то вихованці самі її відчують. Досвід багатьох викладачів свідчить, що, якщо ми лаємо учня, але він знає, що викладач любить його та бажає йому добра, то це засмучує, але не ранив його та змушує виправитися.

5. Наявність педагогічного такту. Це означає акуратність та наявність почуття міри в спілкуванні, вміння спілкуватися так, щоб не принизити, образити, не зачепити гордість учня.

6. Обов'язковим для викладача фізичного виховання є підтримка власної фізичної форми. Це має бути людина, яка сама оздоровляє себе та має свою програму оздоровлення. Такі викладачі можуть передати свій досвід студентам, служити їм зразком та надихати їх на власне фізичне вдосконалення.

7. Крім вище зазначених складових авторитету викладача, можна відзначити інші: позитивне емоційне ставлення до професійної діяльності, задоволеність своєю працею; володіння технологіями партнерства, вміння спілкуватися з учнями на паритетних засадах (в розумних межах); неформальний підхід до виконання своїх професійних обов'язків; наявність доречного почуття гумору.

Авторитет викладача фізичного виховання неможливо нав'язати силоміць, він виникає в результаті оцінки досвіду викладача, його різнобічності, ерудиції, чесності, неупередженості та захопленості своєю роботою.

Забезпечити належний рівень фізичного виховання у ЗВО неможливо без якісної *фізкультурної освіти* учнів та студентів [1,8]. Для цього викладачам необхідно вирішити наступні питання, а безперервна освіта створює для цього всі умови:

1. Ліквідація наявної в більшості випадків «фізкультурної безграмотності». Найчастіше учні та студенти не орієнтуються в теоретичних уявленнях про вплив фізичних вправ на організм людини; не володіють вміннями та навичками підтримки свого здоров'я з їх допомогою. У зв'язку з цим завдання викладачів – приділити особливу увагу теоретичній підготовці учнів та студентів, яка повинна бути спрямована на набуття ними знань з основ теорії, методики організації занять, на формування свідомості та переконаності в необхідності регулярно займатися фізичними вправами.

2. На початковому етапі занять розвиваючий ефект тренувань може обмежуватися тільки одним ефектом адаптації. Це обумовлено тим, що перехід

зі школи до ЗВО є стресовою ситуацією для першокурсників взагалі, а інша форма організації занять у ЗВО в порівнянні зі школою може призводити до додаткової стресової реакції. Тим більше, що занадто різка активізація функцій органів та систем організму, незвичний вплив фізичних вправ можуть навіть призвести до тимчасового розбалансування організму. Регулярне нарощування впливу тренувань починає проявлятися тільки через 2–3 місяці занять.

3. Досягнення фізичного розвитку учнів та студентів в процесі занять неможливо без урахування їх індивідуальних якостей та здібностей. Для кожного з них викладач повинен визначити оптимальну міру тренувальних вправ з тим, щоб забезпечити приріст їх фізичної підготовленості. До того ж, в навчальних заняттях повинні реалізовуватись принципи систематичності, доступності, індивідуалізації, дозування навантаження та поступове його підвищення. Такий індивідуальний підхід можливий тільки при невеликій наповнюваності груп в 10–15 чоловік, що відповідає вимогам базової Програми з фізичного виховання і успішно реалізується в ХГУ «НУА».

4. У ЗВО необхідно здійснювати диференційований підхід до навчального процесу з фізичного виховання, що можливо тільки за умови секційної форми організації занять. При цьому навчальний план повинен формуватися з урахуванням спортивної спеціалізації, статті займаючихся, їх рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

5. Бажано, щоб студенти закріплювалися за викладачем на весь період навчання. Це сприятиме розвитку технології партнерства, формування довготривалих тренувальних взаємин між викладачем та студентом з можливістю індивідуального дозування навантажень та планування тренувального процесу.

Крім вищесказаного, від викладача вимагається терпіння, щоб поєднувати буденну роботу з вирішенням стратегічних завдань. При цьому важливим є збереження «мажорного» стилю роботи.

Одним з факторів успішної діяльності викладача є його *професійна спрямованість*, яка полягає в усвідомленні головної мети педагогічної системи (тобто, якого фахівця готує ЗВО), позитивному емоційному ставленні до професійної діяльності, задоволеності своєю працею, професійної майстерності, вмінні проаналізувати та оцінити результати своєї діяльності. Професійна спрямованість викладача складається з наступних складових: наукової, педагогічної та виховної [2].

Наукова спрямованість передбачає систематичне заняття науково-дослідницькою роботою, пошук інноваційних методик проведення занять.

Педагогічна спрямованість характеризується усвідомленням викладачем кінцевої мети процесу навчання, самооцінкою своїх педагогічних здібностей, бажанням шукати найбільш ефективні методи проведення занять.

Виховна спрямованість полягає в усвідомленні суспільної значущості своєї професії, прагненні до формування у молоді активної життєвої позиції.

Як показує власний досвід викладачів, які працюють у закладах безперервної освіти, високого рівня викладацької діяльності досягають лише ті викладачі, у яких поєднуються наукова, педагогічна та громадська діяльність.

Є ще одна складова діяльності викладача фізичного виховання. Його взаємовідносини з учнями та студентами відрізняються від взаємовідносин останніх з викладачами інших дисциплін. У спортивному залі ми не роз'єднані трибунами, столами, стільцями, ми працюємо спільно, пліч-о-пліч. Викладач повинен розрізнати голос кожного та розуміти, чому і чим той чи інший учень або студент відрізняються від інших.

У той же час при постійному новаторському пошуку викладача неминучі певні помилки. Важливо не боятися визнати прорахунки, скорегувати свою діяльність, не керуватися хибним престижем.

Крім того, найважче в роботі викладача – навчитися відрізнати можливе від неможливого. Іноді наша оцінка можливостей студентів буває неадекватна їх здібностям: ми або перебільшуємо або зменшуємо їх.

Можна сформулювати такі основні *принципи роботи* сучасного викладача фізичного виховання:

- ентузіазм у роботі та відданість своїй справі;
- позитивний, доброзичливий настрій у ставленні до учнів та студентів;
- вимогливість; рівне ставлення до учнів та студентів, вміння слухати, знати їх думку про свою роботу;
- взаємна повага до своїх колег; індивідуальний підхід, вміння узгодити властивості особистості з загальними вимогами; відповідність між словами та діями; правильний вибір методики проведення заняття.

Характеристикою якості роботи викладача фізичного виховання є його здатність сформувати в класі або групі особливу атмосферу, що сприяє ініціативному та творчому виконанню завдань.

Керівництво може здійснюватися різними способами, серед яких можна виділити три основних: авторитарний, демократичний та ліберальний [10].

Авторитарне керівництво відрізняється централізацією всіх рішень в процесі заняття, чіткими вказівками, що та як робити. Для займаючихся визначаються лише безпосередні завдання, далекі цілі їм невідомі. Похвала та осуд суб'єктивні. Такий стиль керівництва не сприяє розвитку сприятливого морально-психологічного клімату в колективі.

Демократичне керівництво передбачає активну участь займаючихся у проведенні занять, осмислення ними того, що та для чого вони роблять. Похвала та осуд даються з порадами, настановами на подальшу діяльність. Спілкування здійснюється не за допомогою сухої мови, а в товариському тоні. При цьому створюється атмосфера, коли виконання завдань стає привабливою справою, а досягнення тих чи інших успіхів учнями та студентами служить винагородою. Демократичний стиль керівництва прийнятний в тому випадку, якщо ти, хто займаються, мають хоча б загальні уявлення про систему занять.

Ліберальне керівництво полягає в тому, що викладач йде на другий план, заняття в групі йдуть самі собою, пояснення, похвала та заохочення відсутні. За

характером такі викладачі – це люди, невпевнені в собі, вони бояться сварок і конфліктів.

У чистому вигляді той чи інший стиль керівництва групою зустрічається дуже рідко, так як в кожній конкретній групі та в кожній ситуації неминуче доводиться враховувати специфіку даної ситуації, своєрідність вирішуваних завдань в залежності від виду занять, підготовленість та індивідуальні особливості членів групи.

Демократичний та авторитарний стилі керівництва групою, як правило, мають своїм результатом приблизно рівні показники, однак задоволеність результатом занять, а головне, самим заняттям, досягається тільки при демократичному стилі керівництва.

Ліберальний стиль найменш ефективний, так як передбачає потурання, та, як підсумок, відсутність дисципліни на заняттях.

Найбільш розумним та гуманним при проведенні занять з фізичного виховання є демократичний стиль. Однак практика показує, що не можна однозначно віддавати перевагу демократичному стилю перед авторитарним. Викладач віддає перевагу тому чи іншому типу керівництва групою в залежності як від особистих якостей свого характеру, так і від особливостей групи.

Найважливішою складовою частиною формування культури здоров'я викладача є його фізична досконалість. Без фізичного здоров'я не може бути й мови ні про яку гармонізацію. Тому не випадково питання про фізичний розвиток є одним з найважливіших у вихованні нової, гармонійно розвиненої особистості викладача. Фізична досконалість являє собою не тільки міцне здоров'я, а й всебічний розвиток психофізіологічних якостей людини, що забезпечують його високу працездатність, гарний настрій, відчуття повноти життя і активне довголіття.

Можна виділити ряд загальних положень щодо формування *фізичної культури викладача*, які лягли в основу програми «Здоров'я» в ХГУ «НУА»:

1. Фізична активність повинна обов'язково бути присутня в кожній зі сфер діяльності.

2. Профілактику гіподинамії треба проводити протягом усього життя.

3. Починати займатися фізичними вправами ніколи не пізно. Даремно дехто думає, що фізична культура – доля молоді.

4. Для підвищення фізичної активності необхідно медичне обстеження та отримання від лікаря необхідних рекомендацій про характер і обсяг рухових режимів.

5. Заняття фізичними вправами бажано поєднувати з іншими засобами зміцнення здоров'я.

Для того, щоб такі викладачі фізичного виховання з'явилися, важливо сформулювати у них спонукальні мотиви до вдосконалення.

Таким чином, залучення студентів до фізичної культури в великій мірі залежить від носія цієї культури, та таким носієм повинен стати викладач фізичного виховання.

Підводячи підсумки, означимо ті *принципи* проведення занять з фізичного виховання, якими повинен керуватися сучасний викладач фізичного виховання [6]:

1. Перед проведенням занять викладач повинен вивчити і врахувати всі відомості про займаючихся у нього в групі: особливості будови тіла, функціональний стан найважливіших органів, індивідуальне фізичний розвиток.

2. Необхідно відмовитися від стандартних схем побудови занять з фізичного виховання. Якість і кількість вправ слід обов'язково змінювати в залежності від статі, загального стану, наявних відхилень у здоров'ї, спортивної спеціалізації, кліматичних та фізіологічних факторів та ін.

3. Викладач повинен проявляти творчу ініціативу, бути готовим змінити заняття відповідно обставин, які раптово виникли і є непередбаченими, вносячи нові вправи або відмовляючись від намічених.

4. Необхідно рішуче боротися з бездуховністю фізичних вправ, з відсутністю думки і почуттів, нудьгою і байдужістю. Студенти не повинні «терпіти» навантаження, заняття не повинно перетворюватися на такий собі механічний обряд, який виконується тільки тому, що тренер так велів, а не тому, що воно приносить радість, задоволення, насолода.

5. Бажаний наочний приклад при демонстрації рухів, при цьому необхідно зосередити увагу не тільки на правильності виконання вправ, але і пояснити, як ці вправи діють на організм. Такий показ і пояснення будуть сприяти більш серйозному ставленню до виконання вправ.

6. Пояснення викладача повинні бути короткими, точними і емоційними.

7. Небажано часте повторення одних і тих же вправ – одноманітність робить заняття нудним. Тому викладач повинен працювати над тим, щоб зробити заняття більш різноманітними і цікавими.

8. При побудові заняття потрібно враховувати навантаження на організм при виконанні тих чи інших вправ, в кожній окремій частині заняття необхідно вимірювати пульс. У перший місяць занять необхідно дозувати навантаження таким чином, щоб пульс не підвищувався більш, ніж на 50-60%. Більша підвищення пульсу допустима лише для студентів, що регулярно займаються фізкультурою та спортом.

9. Під час проведення занять викладач повинен враховувати наступні фактори: напруження м'язів як статичного, так і динамічного характеру; локалізацію фізичного навантаження при виконанні певних рухів; правильне поєднання дихання з рухами. Необхідно також стежити за тим, як виконуються руху на координацію, на швидкість, як дотримується правильний ритм і амплітуда рухів, контролювати своєчасність і тривалість перерв між окремими вправами.

Якщо у студентів виникла щоденна потреба займатися різними видами фізичних вправ, якщо вони зрозуміли, що здоров'я потрібно для того, щоб з повною віддачею сил займатися улюбленою справою, то можна вважати, що

наш обов'язок як викладачів фізичного виховання у формуванні ЗСЖ студентів виконаний.

Література

1. Виленский М. Я. Физическая культура студента : Учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf
2. Ермолаев В. К. Профессиональная направленность преподавателя спортивного вуза как фактор успешности его деятельности в преподавании иностранного языка // Слобожан. наук. – спорт. вісн. : ХадіФК, 2004. – №7 – С. 25–27.
3. Каплінський В. В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: Навчальний посібник / В. В. Каплінський, І. О. Асаулюк. – Вінниця., 2014. – 294 с.
4. Красуля М. А. Модель преподавателя физического воспитания / М. А. Красуля // Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., 1 февр. 2012 г. – Х. : Изд-во НУА, 2012. – Ч. II. – С. 12–17.
5. Красуля М. А. Роль фізичного виховання у соціальній адаптації студентства: [на прикл. фіз. виховання в НУА] // Виховання в контексті соціальної адаптації студентства: Матеріали Міжнар. наук. – практ. конф.– семінару, НУА та ін. – Х.: Вид-во НУА, 2003. – С. 62–65.
6. Красуля М. А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / М. А. Красуля // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – Вип. 4. – С. 161–165.
7. Красуля М. О. Современные требования к преподаванию физического воспитания в ВУЗе / М. О. Красуля // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2014. – С. 120–123.
8. Красуля М. А. Современные требования к физкультурно-спортивной деятельности в ВУЗе // М. А. Красуля // Трансформация социальных функций образования в современном мире : материалы междунар. науч.-практ. конф., Харьков 17–18 февр. 2015 г. – Харьков: Изд-во НУА, 2015. – С. 221–224.
9. Красуля М. А. Формирование педагогического авторитета преподавателя физического воспитания / М. А. Красуля // Кадровый потенциал современных образовательных систем: состояние и перспективы: материал международной научно-практической конференции, 17-18 февр. 2016 г. / Харьк. гуманитар. ун-т «Нар. укр. акад.». – Харьков, 2016. – С. 172–175.
10. Лисянская Е. В. Стиль тренерского руководства спортивной команды // Слобожан. наук. – спорт. вісн. : ХадіФК, 2004. – №7. – С. 295–301.
11. О значении авторитета в воспитании / История педагогики в России: хрестоматия / сост. С. Ф. Егоров. – Москва. – 2002. – 400 с.

ПРИКЛАДИ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ТА КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З РИТМІКИ

Ходьба різного характеру.

1. *«Йдуть дівчатка та хлопчики»* – ходьба бадьорого характеру. Учитель повідомляє дітям, що вони на параді, де звучить урочиста музика. Діти виконують бадьорий крок. Бадьорий крок – це звичайний крок, але більш спрямований і рішучий. Цьому сприяють рухи рук, які дужим помахом вперед і назад як би захоплюють тіло вперед. Бадьорий характер музики і кроку дозволяє дітям вище піднімати голову, направляючи погляд вище товариша, що йде попереду.

Діти випрямляються, поліпшується постава. Втілення цього музичного образу, робота над ним, викликає у дітей піднесений настрій, згуртовує колектив. При роботі над рухом бадьорого кроку у дітей одночасно виховуються такі навички, як ходьба в колоні з інтервалом, по колу, вміння чітко почати рух з початком музики та закінчити з закінченням маршу, приставляючи ногу до ноги.

2. *«Давайте погуляємо»* – ходьба спокійного характеру. Від бадьорого кроку спокійний відрізняється відсутністю спрямованості, енергійного руху руками. Крок виконують плавно, м'яко, з носка, з поступовим перекатом на всю стопу. Пісня створює у дітей легкий, врівноважений настрій, що відбивається в їх ході – спокійний, неквапливий. Для музичного супроводу можна рекомендувати музику: Т. Ломової «Етюд», «Мері Попінс, до побачення» – «Увертюра».

3. *«Співучий хоровод»* – пружний крок. Музика «За дальньою околицею» – «Ось річка ллється».

Вправи для виховання почуття ритму.

1. *«Удари»*. Діти стоять на місці та виконують хлопки на кожен рахунок вчителя. У вправі виробляється вміння починати і закінчувати вправу за сигналом вчителя.

2. *«Ритми, ритми»*. Можна провести цю вправу в вигляді змагання. Уважно слухаючи вчителя, дівчинки плескають на рахунок 1 і 3, а хлопчики – на рахунок 2 і 4. Хто помиляється та плескає не на свій рахунок – отримує штрафне очко. Вправа виховує у школярів вміння слухати рахунок і виконувати під нього певні рухи. Вправи з ударами проводять також в ходьбі на місці та в русі, що, безумовно, ускладнює їх. Клас може бути розділений на три – чотири групи, які змагаються між собою. Виграє група, яка виконала завдання організованіше за інших.

Комплекси ритміки

Комплекс №1

Вступна частина:

- «Солдатики» – бадьорий крок, один за одним.
- «М'ячики покотилися» – легкий біг, врозтіч по залу.
- «М'ячики стрибають» – стрибки на двох ногах.
- «Вітерець» – плавні похитування з ноги на ногу, руки над головою.

Основна частина:

1. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. Похитування головою в ритм музики.

2. В.п. – те саме. При підніманні плечей з півоберту вправо і вліво.

3. В.п. – те саме. Нахили тулуба вперед, одночасно потягнути руки, долоні розгорнуті вгору, випрямитися.

4. В.п. – те саме. Поворот тулуба вправо-вліво, розслаблені руки закидають «за інерцією за спину».

5. В.п. – то ж, руки на поясі. «Пружинка» з поворотом в сторони, в чергуванні з легкими стрибками.

Заключна частина (дихальні вправи з розслабленням):

«Вдих – видих» – одночасні плавні рухи рук в сторони. Плавні рухи рук вперед – назад по черзі.

Лежачи на підлозі, глибокий вдих, повільний видих.

Комплекс №2.

Вступна частина:

– ходьба бадьора з п'яти;

– тупає кроком;

– високим кроком;

– на п'ятах;

– легкий біг.

Основна частина:

1. В.п. – ноги злегка розставлені, руки внизу, долоні розгорнуті вперед. Зігнути праву руку, подивитися на неї; то ж з лівою рукою.

2. В.п. – те ж, долоні повернені до тіла. Поворот вправо, прямі руки витягнути перед собою; то ж з поворотом вліво.

3. В.п. – ноги на ширині плечей, руки внизу, долоні розгорнуті до тіла. Нахили вперед, руки назад; нахил вправо, руки назад; то ж вліво.

4. В.п. – основна стійка, руки зігнуті в ліктях і підняті до передпліччя, долоні повернені вперед. Присісти, руки розігнути.

5. В.п. – ноги нарізно, руки внизу, долоні повернені вперед. Кружляти вправо, переступаючи з ноги на ногу; то ж вліво; ще раз вправо.

6. В.п. – основна стійка, руки на поясі. Виставити праву ногу вперед на п'яту; в.п.; те ж з лівої ноги. Вправи повторити з напівприсідання.

7. В.п. – ноги злегка розставлені, руки внизу, долоні повернені вперед. 4 підстрибування, 4 переступання з ноги на ногу (ноги в колінах не згинати).

Заключна частина (дихальні вправи з розслабленням):

– лежачи, по чергове та одночасне розслаблення рук;

– зігнути обидві ноги в колінах, підтягнути та опустити повільно;

– лежачи на животі, прямі руки на підлозі в сторони, підняти руки вгору і повільно опустити;

– спокійно полежати.

Додаток 2.

Розминочні вправи при навчанні грі у SNAG–гольф

Вправи для розтягування грудних м'язів і плечового пояса

Вправа №1

Мета: розтяжка м'язів, що приводять руку, розгинають руку в плечовому суглобі та розводять плечові суглоби.

Початкове положення: вузька стійка, спина пряма, руки внизу, уздовж тулуба.

Розігнувши ліву руку, витягнути її перед грудьми. Правою рукою притиснути лівий лікоть до грудей. Для посилення розтяжки зігнути праву руку в лікті та відвести її за потилицю. Обличчя та плечі повинні бути звернені строго вперед. Для більш глибокої розтяжки повернути тулуб і обличчя вправо.

Вправа №2

Мета: розтяжка м'язів, що згинають руку в плечовому суглобі та опускають плечовий суглоб.

Початкове положення: вузька стійка, спина пряма, руки внизу, уздовж тулуба.

На вдиху руки через сторони підняти вгору, долоні з'єднати «в замок» і розгорнути назовні, у напрямку до стелі. На видиху потягнутися долонями та головою вгору, плечі опустити вниз, шия витягнута. Відчути, як за руками витягується правий і лівий бік. Потім на видиху відвести руки максимально за голову, розкриваючи грудні м'язи і плечі. Стежити, щоб не було надмірного прогину в попереку.

Вправа №3

Мета: розтяжка м'язів, що приводять руку, піднімають і зводять плечові суглоби.

Початкове положення: вузька стійка, спина пряма, руки внизу, уздовж тулуба.

Утримуючи шию та голову прямо, акуратно завести правий лікоть за голову. Щоб зменшити напругу м'язів шиї, не слід нахилити голову вперед. Для більш глибокої розтяжки нахилити тулуб вліво.

Вправа №4

Мета: розтяжка внутрішніх і зовнішніх обертальних м'язів плеча з використанням гімнастичної палиці.

Початкове положення: вузька стійка, спина пряма, руки з гімнастичною палицею внизу.

Взяти гімнастичну палицю за краї і на витягнутих руках вільно перенести її за спину через голову, не напружуючись і не вивертаючи собі руки. Руки повинні розташовуватися досить далеко одна від одної, щоб без надмірних зусиль піднімати їх вгору над головою та відводити за спину. Щоб збільшити навантаження, необхідно зменшити відстань між руками та повторити вправу, не згинаючи руки в ліктях.

Вправа №5

Мета: розтяжка м'язів, що згинають руку в плечовому суглобі: великих грудних м'язів і біцепсів.

Початкове положення: вузька стійка, спина пряма, руки за спиною «в замку».

Провернути зчеплені долоні до сидниць, і продовжувати їх повертати у напрямку до підлоги. В результаті долоні розвернуться назад. Якщо зробити все правильно – грудна клітка повинна розкритися, а плечі і лопатки будуть тягнутися назад. Зробити глибокий вдих і на видиху підняти руки вгору. У крайній точці завмерти на кілька секунд. Для більш глибокої розтяжки, нахилитися корпусом вперед і м'яко тягнути руки до підлоги.

Вправи для розтягування м'язів попереку

Вправа №1.

Мета: розтяжка та збільшення рухливості хребта, поліпшення кровообігу та еластичності м'язів спини.

Початкове положення: коліно – кистьове положення, спина рівна, долоні розташовуються строго під плечима, коліна під стегнами.

На видиху починати рух з куприка – опускаючи його вниз, округляючи нижню частину спини, попереку і груди тягнутися вгору, верхівка опускається в підлогу. Відчути, як натяглася шкіра на спині, лікті не згинати, підборіддя тягнути до грудей, погляд спрямований на пупок, живіт підтягнутий, вагу тіла намагатися перенести трохи більше в бік колін. У цьому положенні акцент на округлення попереку.

На вдиху знову починати рух від куприка – підняти його вгору, живіт і нижні ребра опустити в підлогу, верхівку підняти вгору, тягнутися грудною кліткою і підборіддям вперед і вгору. Тепер розтягується передня частина хребта. У цьому положенні вага тіла більше переноситься на руки, живіт підтягнутий, прогин намагатися виконати саме в грудному відділі хребта. Продовжувати робити безперервну хвилю хребтом, кожен раз рух задає куприк. Пам'ятати, що на вдих – прогинатися, на видих – округлятися.

Вправа № 2

Мета: розтяжка та поліпшення кровообігу в попереково-крижовому відділі спини, усунення жирових відкладень.

Початкове положення: коліно – кистьове положення, спина рівна, долоні розташовуються строго під плечима, коліна під стегнами.

Відчути рівну лінію спини від куприка до верхівки. Повільно почати обертати хребтом навколо уявної горизонтальної осі. Виконати по 6 раз в кожную сторону. Намагатися задіяти в русі весь хребет. При округлої спині робити видих, під час прогинання – вдих.

Вправа №3.

Мета: розтяжка та витягування хребта, нормалізація нервової системи, зняття з організму відчуття втоми.

Початкове положення: лежачи спиною на підлозі, руки за голову, ноги прямі.

Натягнути стопи та повільно піднімати рівні ноги вгору в вертикальне положення, пальці стоп натягнути на себе. Потім акуратно опустити ноги за голову, а пальці ніг поставити в долоні. Коліна натягнути вгору від особи, а стопи і руки тягнуться вперед, пупок і попереk – назад. Намагатися дихати спокійно та природно. Залишатися в даному положенні близько 60 сек., поступово збільшуючи час. Не слід намагатися виконати відразу всю вправу, спочатку можна відмовитися від останньої фази, щоб не опустити ноги нижче, ніж дозволяє гнучкість вашого хребта. Закінчивши вправу – лягти, розслабитися та зробити кілька глибоких вдихів.

Вправа №4.

Мета: розтяжка поперекового відділу спини, зняття скутості в тазостегнових суглобах.

Початкове положення: лежачи спиною на підлозі, руки та ноги прямі.

Зігнути праву ногу в коліні та притягнути її до грудей. Потилиця та плечі розслаблені, лежать на підлозі. Перехопити руками за стопу або гомілку та м'яко на видиху витягнути ногу (якщо не вистачає гнучкості ніг, можна використовувати для захоплення стопи еспандер або джгут). Стегно лівої ноги натягнути в підлогу, а праву ногу м'яко тягнути до себе. Стежити за рівним становищем тазу. Зберігати це положення не менше 30 сек.

Вправа №5.

Мета: розтяжка нижньої частини спини, збільшення рухливості хребта, попередження появи грижі.

Початкове положення: лежачи спиною на підлозі, руки та ноги прямі.

На видиху повільно піднімати ноги у вертикальне положення, а потім за допомогою рук притягувати ноги до себе. Намагатися коліна не згинати. В ідеалі, гомілки та живіт повинні торкатися один одного. Залишатися в крайньому положенні 20-30 сек., поступово збільшуючи час.

Вправи для розтягування м'язів ніг

Вправа №1.

Мета: розтяжка задньої частини стегна, біцепса стегна та підколінних сухожиль.

Початкове положення: вузька стійка, руки вздовж тулуба.

Зігнути в області коліна праву ногу, захопити її правою рукою в області стопи. Ліву руку випрямити вперед або в сторону – так буде легше тримати рівновагу (можна триматися за опору). Натягувати на себе зігнуту ногу, поки не буде відчуття розтягування біцепса стегна. Важливо, щоб опорна нога до кінця не випрямлялася – вона повинна бути трохи зігнута. Для збільшення амплітуди розтягування можна нахилити корпус вперед, а ногу підтягнути вгору.

Вправа №2.

Мета: розтяжка м'язів під коліном, стегнових, м'язів сідниць і м'язів гомілки.

Початкове положення: вузька стійка, руки на пояс.

Виконати дуже широкий крок вперед і присісти. Нога, якою був здійснений крок, згинається в коліні на прямий кут і нижче, а та, що залишилася на місці, повинна бути випрямлена. Коли випад зроблений і поза зафіксована на 5–10 секунд, напружити стегно і повернутися в початкове положення. Зробити близько 5–15 повторів на кожную ногу, відчувши силу своїх стегон і сідниць.

Вправа №3.

Мета: розтяжка підколінних сухожилів і підколінних м'язів, біцепса стегна і Т-подібна розтяжка.

Початкове положення: вузька стійка, руки на пояс.

Лівою ногою виконати крок назад, зігнути її в області коліна і зайняти позицію напівприседа. При цьому корпус трохи нахилити вперед, п'ятою прямої правої ноги встати на підлогу, носок потягнути на себе, руками впертися в праве стегно, коліна з'єднати разом. З цього положення присісти так низько, щоб відчутти, як розтягуються м'язи під коліном випрямленої ноги. Для максимальної розтяжки слід сильніше натягувати носок ноги на себе.

Вправа №4.

Мета: розтяжка внутрішньої поверхні стегна, сідничних м'язів і чотириголового м'яза стегна.

Початкове положення: широка стійка, руки вздовж тулуба.

На вдиху, відводячи таз назад, зігнути ноги в колінах до прямого кута, присісти без відриву п'ят від підлоги з прямою спиною, виносячи руки вперед. При цьому коліна не повинні виходити за лінію ступень, а спина за лінію п'ят.

Вправа №5.

Мета: розтяжка внутрішніх і зовнішніх литкових м'язів на гімнастичній лаві.

Початкове положення: основна стійка, обличчям до гімнастичної лави.

Стати передньою частиною ступні на гімнастичну лаву, а п'яту опустити вниз, як би розтягуючи. Для розтяжки литкових м'язів коліно злегка зігнути, а для опрацювання зовнішньої частини ікри – випрямити. Потім змінити ногу. Для більшої ефективності виконувати вправу відразу обома стопами, але при цьому, щоб уникнути травми, необхідно триматися за поручень руками.

Додаток 3.

ПРИМІРНІ ПЛАНИ УРОКІВ ІЗ SNAG – ГОЛЬФУ

Урок №1

Тема уроку: «Історія виникнення гольфа»

Завдання уроку: – ознайомлення з історією виникнення гольфу;

– ознайомлення з основними положеннями та правилами гри в гольф;

– ознайомлення з термінологією та етикетом гольфу.

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та в русі, а також із включенням спеціальних вправ (див. Дод.2).	7 – 10 хв.
Основна частина	1) Ознайомлення з історією виникнення гольфу. 2) Вивчення основних принципів, положень і правил гри у гольф. Звернути увагу на відмінність і схожість ігор: SNAG – гольф і гольф. 3) Ознайомлення та вивчення основних термінів і понять в гольфі – «Словничок гольфіста». 4) Ознайомлення з етикетом гольфу, його особливостями та необхідністю виконання. 5) Рухлива гра з елементами гольфу.	20–25 хв.
Заклучна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні та координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5 – 7 хв.

Урок №2

Тема уроку: «SNAG – гольф».

Завдання уроку: – ознайомлення з гольф-обладнанням SNAG;

- ознайомлення з вихідним положення і стійками гольфіста;
- ознайомлення з правильними хватами ключок.

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та в русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод.2).	7 – 10 хв.
Основна частина	1) Ознайомлення з гольф-обладнанням SNAG: – стартове коло; – мішені і лунки (різної довжини та розміру); – ключки Роллер (Паттер) і Лаунчер (Айрон); – щіточка для ключки Роллер (Паттер); – фігурна лінійка для ключки Лаунчер (Айрон); – стрічка Снеппер; – зона «Ті»; – різнокольорові м'ячі. 2) Ознайомлення з вихідним положенням і різновидами стійок в стартовому колі для різних ударів і ключок. 3) Ознайомлення та показ різновидів основних варіантів хватів ключок Роллер (Паттер) і Лаунчер (Айрон). 4) Рухлива гра з елементами гольфу.	20–25 хв.
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні і координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5 – 7 хв.

Урок №3

Тема уроку: «Введення в гольф».

Завдання уроку: – закріплення знань про гольф-обладнання SNAG;

- повторення основних стійок гольфіста та хватів ключок;
- ознайомлення з ударом «трикутник».

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та в русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод.2).	7 – 10 хв.
Основна частина	1) Закріплення назв і призначень всіх предметів гольф – обладнання SNAG. 2) Повторення і закріплення різновидів стійок в стартовому колі для різних ударів і ключок; 3) Закріплення основних варіантів хватки ключок Роллер (Паттер) і Лаунчер (Айрон). 4) Ознайомлення та вивчення удару «трикутник»: – повторення хвата ключки для удару «трикутник»; – закріплення стійки та позиції м'яча при ударі «трикутник»: удар, при якому половина замаху та половина виходу виконується, з прямими руками (таким чином, утворений в стійці «трикутник» буде зберігатися), а кисті залишаються нерухомими. Удар виконується рухом вниз. 5) тренування удару «трикутник». 6) естафети та ігри з елементами гольфу.	20–25 хв.
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні та координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5 – 7 хв.

Урок №4

Тема уроку: «Удар L–L».

Завдання уроку: – закріплення основних стійок гольфіста та хватів ключок;
– повторення та закріплення удару «трикутник»;
– вивчення удару «L–L».

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та у русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод. 2).	7 – 10 хв.
Основна частина	1) Повторення та закріплення різновидів стійок в стартовому колі для різних ударів і ключок; 2) Закріплення і тренування удару «трикутник», удару який виконується рухом вниз. 3) Ознайомлення та вивчення удару «L–L»: – підготовча вправа «L–L, праве плече». Учень робить замах тільки однією правою рукою, кладе ключку на своє праве плече, і, виконуючи імітацію удару, кладе ключку на ліве плече; – підготовча вправа «L–L, ліве плече». Учень виконує імітацію тільки однією лівою рукою, при замаху пряма ліва рука та ключка, при згинанні кисті, утворюють прямий кут, що нагадує англійську букву «L»; – вправа «L–L, імітація». Учень бере ключку в обидві руки, при замаху пряма ліва рука та ключка утворюють прямий кут шляхом згинання кистей (англійська літера «L»), права рука трохи зігнута – імітація удару, на виході ключку покласти на праве плече; – виконання безпосередньо самого удару «L–L» – без імітації. 4) тренування удару «L–L». 5) Естафети та ігри з елементами гольфу.	20–25 хв.
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні та координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5 – 7 хв.

Урок №5

Тема уроку: «Роллінг або Паттінг».

Завдання уроку: – повторення та закріплення удару «трикутник»;
– закріплення та тренування удару «L–L»;
– ознайомлення та вивчення основ Роллінга або Паттінга.

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та в русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод. 2).	7–10 хв.
Основна частина	1) Повторення та тренування удару «трикутник», який виконується рухом вниз. 2) Закріплення та тренування удару «L–L»: – «L–L, праве плече»; – «L–L, ліве плече»; – «L–L, імітація»; – «L–L удар». 3) Ознайомлення з основами Роллінга або Паттінга: – повторення хвата для Роллера або Паттера; – закріплення стійки та позиції м'яча при Роллінгу або Паттінгу; – співвідношення амплітуди та дальності удару; 4) тренування Роллінга або Паттінга:	20–25 хв.

	<ul style="list-style-type: none"> – Роллінг або Паттінг з 1 метра; – Роллінг або Паттінг з 3 метрів; – довгий Роллінг або Паттінг. 5) Ігри з елементами міні – гольфу.	
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні та координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5 – 7 хв.

Урок №6

Тема уроку: «Чіпінг».

Завдання уроку: – повторення і закріплення удару «L-L»;
 – закріплення і тренування Роллінга або Паттінга;
 – ознайомлення та вивчення основ Чіпінгу.

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загальн орозвиваючих вправ на місці та в русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод. 2).	7–10 хв.
Основна частина	1) Повторення та закріплення удару «L-L». 2) Закріплення та тренування Роллінга або Паттінга: – короткий Роллінг або Паттінг; – довгий Роллінг або Паттінг. 3) Ознайомлення з основами Чіпінга: – повторення хвата ключки для Чіпінга; – закріплення стійки та позиції м'яча при Чіпінгі: вузька стійка, вага тіла на лівій нозі, м'яч зрушений ближче до правої ноги, кисті нерухомі, удар трикутником, короткий замах, короткий вихід, трохи відкрита стійка – удар рухом вниз. – співвідношення амплітуди та дальності удару. 4) тренування Чіпінга: – короткий Чіпінг; – довгий Чіпінг. 5) Ігри з елементами міні – гольфу.	20–25 хв.
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні та координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5 – 7 хв.

Урок №7

Тема уроку: «Удари на дальню дистанцію».

Завдання уроку: – повторення і закріплення Роллінга або Паттінга;
 – закріплення і тренування Чіпінга;
 – ознайомлення та вивчення техніки удару на дальню дистанцію.

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та в русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод. 2).	7–10 хв.
Основна частина	1) Повторення та закріплення Роллінга або Паттінга: – короткий Роллінг або Паттінг; – довгий Роллінг або Паттінг. 2) Закріплення та тренування Чіпінга: – короткий Чіпінг; – довгий Чіпінг. 3) Ознайомлення з технікою удару на дальню дистанцію: – повторення хвата ключки для дальнього удару;	20–25 хв.

	– закріплення стійки та позиції м'яча при далекому ударі: удар виконується з повним замахом ключки та повним виходом в кінці з широкою стійки, м'яч по центру. 4) тренування техніки удару на дальню дистанцію. 5) Ігри з елементами гольфу «Патт і Чіпп».	
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні та координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5–7 хв.

Урок №8

Тема уроку: «Пітчинг».

Завдання уроку: – повторення та закріплення Чіппінга;

– закріплення тренування техніки удару на дальню дистанцію;

– ознайомлення та вивчення основ Пітчинга.

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та в русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод. 2).	7–10 хв.
Основна частина	1) Повторення закріплення Чіппінга: – короткий Чіппінг; – довгий Чіппінг. 2) Закріплення та тренування техніки удару на дальню дистанцію, удару, який виконується з повним замахом і повним виходом. 3) Ознайомлення з основами Пітчинга: – повторення хвата ключки для Пітчинга; – закріплення стійки та позиції м'яча при Пітчингі: вузька стійка, м'яч по центру, удар виконується в половину замаху та виходу, ключка при цьому трохи відкрита. При замаху невеликий вигин кистей, при трохи відкритій стійці, удар виконується рухом вниз. 4) тренування Пітчинга. 5) Ігри з елементами гольфу «Патт і Чіппі».	20–25 хв.
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні та координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5–7 хв.

Урок №9

Тема уроку: «Лаунчінг».

Завдання уроку: – повторення та закріплення техніки удару на дальню дистанцію;

– закріплення та тренування Пітчинга;

– ознайомлення та вивчення основ Лаунчінга.

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та в русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод. 2).	7–10 хв.
Основна частина	1) Повторення ат закріплення техніки удару на дальню дистанцію, удару, який виконується з повним замахом і повним виходом. 2) Закріплення і тренування Пітчинга, при якому удар виконується в половину замаху і виходом з трохи відкритою ключкою. 3) Ознайомлення з основами Лаунчінга: – повторення хвата ключки для Лаунчінга; – закріплення стійки та і позиції м'яча при ударі Лаунчінг: удар, що повторює техніку Пітчинга, проте виконується з повним замахом	20–25 хв.

	ключки за праве плече та повним виходом в кінці, з закладом ключки за ліве плече. При цьому вага тіла переноситься з правої ноги на ліву (як при катанні на ковзанах). 4) тренування Лаунчінга: – за допомогою стрічки Снеппер; – без використання стрічки. 5) Міні змагання з елементами гольфу.	
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні ат координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5–7 хв.

Урок №10

Тема уроку: «Основи прицілювання в гольфі».

Завдання уроку: – повторення ат закріплення Пітчінга;

– закріплення та тренування Лаунчінга;

– ознайомлення з основами прицілювання в гольфі.

Структура уроку:

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування
Підготовча частина	Розминка, з використанням загально розвиваючих вправ на місці та в русі, а також з включенням спеціальних вправ (див. Дод. 2.)	7–10 хв.
Основна частина	1) Повторення та закріплення Пітчінга, при якому удар виконується в половину замаху та виходу з трохи відкритою ключкою. 2) Закріплення та тренування Лаунчінга, який виконується з повним замахом ключки за праве плече та повним виходом в кінці, з закладом ключки за ліве плече. 3) Ознайомлення з основами прицілювання в гольфі: – принцип двох паралелей: викладаються дві ключки, одна для направлення ніг, друга – для направлення м'яча. 4) тренування прицілювання в гольфі. 5) Міні змагання з елементами гольфу.	20–25 хв.
Заключна частина	1) Ходьба в повільному темпі з вправами на відновлення дихання. 2) Дихальні та координаційні вправи з м'ячами для гольфу. 3) Підведення підсумків уроку.	5–7 хв.

Додаток 4.

ПЕРЕЛІК ВПРАВ І РУХЛИВИХ ІГОР У БАСКЕТБОЛІ

Вправи в жонглюванні з одним м'ячем

1. «Обертання м'яча на пальці». Обертають м'яч на вказівному пальці правої, потім лівої руки.

2. «На кінчику пальців». Утримати м'яч над головою на випрямленій руці, піднявшись на шкарпетки. Рухом кисті підняти м'яч на кінчики пальців, знову опустити на долоню, знову підняти на кінчики пальців і т. д. Можна дивитися на м'яч.

3. «Воронка». Та ж стійка, що і в попередній вправі, але тильна сторона долоні повернута вперед. Поступово опускаючи пряму руку вперед-вниз, піднімати м'яч на кінчики пальців і знову опускати його на долонь. Зігнути ноги та опускати руки до тих пір, поки вони не торкнуться підлоги. Поступово випрямляючись, знову повернутися в початкове положення.

4. «Перекидання м'яча кінчиками пальців». Перекидати м'яч з руки на руку, контролюючи його кінчиками пальців. Починати на рівні голови, потім поступово піднімати руки вгору та опускати їх до рівня колін.

5. «Навколо шиї». Обертають м'яч навколо шиї, передаючи його з рук на руку в одну, потім в іншу сторону.

Вправи у веденні з одним м'ячем

1. «Ведення навколо ноги». Виставити вперед праву ногу, прибравши ліву руку за спину. Правою рукою вести м'яч навколо правої ноги спочатку в одну, потім в іншу сторону. Те ж лівою рукою навколо виставленої вперед лівої ноги. Спочатку можна дивитися на м'яч. У міру засвоєння виконувати ведення без зорового контролю.

2. «Ведення по вісімці». У паралельній стійці вести м'яч по вісімці навколо та між ніг, переводячи його з руки в руку. Через деякий час почати описувати вісімку в зворотному напрямку.

3. «Ведення навколо ніг». Поставити ноги разом і злегка зігнути їх. Вести м'яч навколо ніг спочатку в одну сторону, потім в іншу. Спочатку можна дивитися на м'яч. У міру засвоєння виконувати ведення без зорового контролю.

4. «Міст». Встати на одне коліно та вести м'яч по черзі з руки на руку під виставленою вперед ногою. Потім вести однією рукою навколо виставленої вперед ноги. Потім описати коло м'ячем при веденні навколо тіла, залишаючись в початковому положенні. Змінити вихідне положення та виконати те ж завдання.

Вправи у веденні з двома м'ячами

1. «Два м'ячі». Стоячи на місці, вести одночасно два м'ячі правою та лівою руками на рівні грудей. За командою знизити висоту відскоку м'ячів, поступово довівши її до мінімальної. Продовжуючи ведення, знову повернутися в початкове положення.

2. «Поміняти м'яч». Стоячи на місці, вести одночасно два м'ячі правою та лівою рукою на рівні грудей. Одночасним ударом поміняти м'ячі місцями та продовжувати ведення.

3. «Насос». Стоячи на місці, вести одночасно два м'ячі правою та лівою рукою на рівні грудей, по черзі б'ючи їх об підлогу.

4. «Стоп» і «марш». Вести одночасно два м'ячі правою та лівою руками, просуваючись уперед. Зупинитися та продовжувати рух вперед по сигналу.

Вправи в передачах з двома м'ячами

1. «Колесо». Стоячи в п'яти метрах від стіни, передавати два м'ячі двома руками від грудей один за іншим по черзі в стіну так, щоб, відскочивши від стіни, вони вдарялися в підлогу та поверталися в руки виконуючого передачі гравця.

2. «Колесо з приводом». Те ж завдання, що і в попередній вправі, але після лову гравець повинен встигнути вдарити м'ячем в підлогу, перш ніж послати його в стіну.

3. «Колесо з петлею». Те ж завдання, що і в попередній вправі, але замість удару в підлогу після ловлі м'яча, гравець повинен зробити їм петлю навколо тіла, після чого направити його в стіну. Чергувати напрямком петлі в одну та в іншу сторони.

4. «Колесо з петлею навколо ноги». Те ж завдання, що і в попередній вправі, але петлі виконується по черзі навколо правої та лівої ноги.

5. «Колесо з перерваною петлею». Те ж завдання, що і в попередній вправі, але після винесення м'яча за спину повернути його вперед ударом в підлогу між ніг.

Ігри з м'ячем

«Літаючий м'яч»

Учасники. 2-4 команди по 3-8 гравців.

Приладдя. Однакові гумові м'ячі для кожної команди.

Розташування гравців. Кожна команда вибудовується в коло. Всі кола однакового розміру, гравці стоять один від одного на відстані кидка.

Хід гри. Кожна команда кидає м'яч від гравця до гравця умовлену кількість разів. Виграє команда, яка першою закінчить всі передачі.

Варіанти. Гравці розташовуються по колу сидячи або лежачи на животі.

Допускається гра лише однією рукою.

Піймавши м'яч, повернутися навколо себе.

Кожна команда розіграє два м'ячі одночасно.

Піймавши м'яч, гравець пробігає навколо своєї групи та перекидає його наступному гравцеві.

Вказівки по організації гри. Кола можна намалювати на землі, щоб не допускати зближення гравців. Для кращого контролю кількість закінчених передач по всьому колу оголошується вголос, а після завершення всіх передач останній гравець піднімає м'яч вгору.

«Чий м'яч швидше»

Учасники. 6-16 чоловік у двох командах.

Приладдя. 2 м'ячі.

Розташування гравців. Гравці обох команд шикуються в загальне коло з чергуванням через одного.

Хід гри. Кожна команда отримує по м'ячу, який перекидається від гравця до гравця в одному напрямку до тих пір, поки один м'яч не пережене інший.

Варіанти. М'яч передається з положення сидячи або лежачи на животі.

Ловити та передавати м'яч дозволяється лише однією рукою.

Перед передачею м'яча партнеру гравець повертається навколо себе.

У невеликому колі м'яч можна розігравати ногою.

Вказівки по організації гри. Команди повинні бути розташовані так, щоб м'ячі не зачіпали гравців суперників.

Чим краще навички гравців у розігруванні м'яча, тим більше може бути відстань між ними і тим менше можна набирати гравців в кожную команду. Все це зробить гру більш захоплюючою.

«Нерухома ціль»

(Передача, ловля, кидок, блокування).

Дві команди по 4-7 гравців, грають на зменшеному майданчику. На підлозі, за лінією поля, лежить набивний м'яч. Завдання атакуючої команди – потрапити в нього гандбольним м'ячем. Після кожного вдалого кидка команди міняються ролями. Перемагає команда, яка має більше влучень.

1. На атаку відводиться 10-20 сек.

2. Після результативного кидка команди залишаються на своєму місці.

3. Кожна команда має свій набивний м'яч, який вона захищає (можна атакувати одночасно двома м'ячами).

4. Атаки проводять без ведення м'яча.

5. За потрапляння в набивний м'яч з відстані більше 6 м нараховують 2 очки.

«Рухома ціль»

(Ведення, передача, ловля, кидок, блокування, опіка).

Беруть участь дві команди по 4-7 гравців, з воротарями. Воротарю дозволяється знаходитися тільки на лінії воріт. Завдання нападаючої команди – потрапити м'ячем у воротаря іншої команди, який прагне ухилитися від м'яча. Якщо воротаря осалять, його місце займає інший гравець тієї ж команди. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, яка витратила меншу кількість кидків на осалювання всіх воротарів іншої команди.

1. Після осалювання воротаря його місце займає воротар іншої команди.

2. Завершальний кидок проводять по черзі всі гравці атакуючої команди (черговість засекречена).

«Бій з розвідкою»

(Передача, ловля, рухливість, опіка).

Ігровий майданчик ділять двома лініями (крейдою, стрічкою) на три рівні частини. Кожна команда (склад не обмежений) займає свою крайню зону та висилає 2-3 розвідника в табір суперника. (Чіпати цих гравців не можна, вони грають на лінії зони.) У середній, нейтральній, зоні перед розвідкою діють 2-3 захисника. У кожної команди по 2-3 м'яча. Потрібно швидко передати м'яча своїм розвідникам. Захисники заважають цьому, граючи обличчям до м'яча (розвідники за їх спиною). Передавати м'яч можна тільки з відскоком від підлоги. Після кидка м'яч (в будь-якому випадку) переходить до команди суперників. Гру ведуть на час або до умовної кількості переданих м'ячів. Перемагає команда, що доставила більше м'ячів своїм розвідникам.

Додаток 5.

**ТЕСТИ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
В ГРУПАХ АЕРОБІКИ**

Спеціальні нормативи з технічної підготовки, які можуть використовуватися викладачем протягом року для поточного контролю підготовленості:

Контрольні нормативи	Оцінка		
	5	4	3
1. В. п.:1) упор присів; 2) упор лежачі; 3) упор присів; 4) в.п. , разів.	25	23	20
2. Упор лежачі на передпліччях («планка», статичне навантаження на м'язи тулуба), сек.	80	60	50
3. Присідання в глибокий сід, разів	50	45	40
4. Демонстрація вивченого комплексу вправ із аеробіки та степ-аеробіки протягом 2 хвилин, кількість помилок	0	1-2	3-5

За нормативи 1,2,3 береться середньоарифметична оцінка.

Додаткові тести для самостійної оцінки особистого рівня фізичної підготовленості

Контрольні тести	Рік навчання	
	I	II
I. Тести, які оцінюють розвиток гнучкості:		
1.1. Стоячи зігнувшись, руки вперед, долонями доторкнутися підлоги. Положення зберігається протягом , сек.	3	3
1.2. «Міст» з положення лежачи на спині, сек.	10	20
1.3. Викрут рук у плечових суглобах, тримаючи палицю або скакалку двома руками, відстань між кистями, см	60-70	50-60
1.4. В широкій стійці ноги нарізно, нахил до правої ноги із захватом нижньої гомілки, права рука вгору, сек.	10	10
1.5. Те ж саме, що п. 1.4, але нахил до лівої ноги, сек.	10	10
II. Тести на рівновагу тіла:		
2.1. Зімкнута стійка на носках, руки в гору, очі заплющені, сек.	10	10
2.2. «Ластівка» – рівновага на одній нозі, друга назад, тулуб паралельно підлозі, руки в сторони, сек.	10	10
III. Тести, які характеризують розвиток сили:		
3.1. Сід кутом, руки в сторони, сек.	8-10	10-12
3.2. Підтягування на перекладині у висі лежачі, разів	18-20	22-25
3.3. Присідання на одній нозі, придержуючись рукою за стіну (на правій та лівій нозі), разів	6-8	8-10

Ігри з воланом без ракетки

«Стримай волан»

Мета гри: закріпити вміння утримувати волан, тримаючи його на голові (плечі, руці), переміщаючись по майданчику.

Опис гри: діти шикуються в два кола на відстані витягнутих в сторони рук. Команда від команди розташовується на відстані 3 – 4 м. Дитина ставить на голову (плече, руку) волан ковпачком догори. За сигналом ведучий робить крок назад і йде (біжить) ззаду кола. Обійшовши (оббігши) коло, дитина стає на своє місце та передає волан наступному. Не дозволяється підтримувати волан руками, якщо ж він впаде, дитина кладе його на голову (плече, руку) без сторонньої допомоги. Перемагає команда, яка перша закінчить завдання.

«Салкі з воланом»

Мета гри: удосконалювати вміння підкидати волан високо вгору, ловити та салити ним.

Опис гри: діти стають в коло. У центрі – ведучий з воланом у руці. Він сильно підкидає волан вгору та називає ім'я будь-якого гравця. Всі в цей час намагаються розбігтися в різні боки (заздалегідь намічаються межі майданчика, за межі якої тікати забороняється). Дитина, чие ім'я назвали, підбігає до волану та намагається його зловити в повітрі або піднімає з підлоги та кричить: «Стій!». Усі гравці повинні зупинитися на тому ж місці, де їх застав сигнал. Дитина з воланом робить два кроки вперед, в сторону будь-якого гравця (не обов'язково близько знаходиться) та кидає в нього волан (салити дозволяється тільки в ноги). Якщо волан зачепив гравця, той стає ведучим, якщо промахнувся, то ведучий залишається колишній.

«Пересунь прапорець»

Мета гри: закріпити навик метання волана вдалину.

Опис гри: Гра проводиться підгрупами по 5-6 дітей. Кожна підгрупа шикуються в колону по одному. На відстані 3 м проводиться риса. Перші кидають волан, і на місці його падіння стає прапорець. Наступні також кидають волан, і знову на місці падіння стає прапорець (можна іншого кольору). Перемагає та підгрупа, у якій прапорець буде перебувати далі. Бажано, щоб в підгрупі була однакова кількість дівчаток і хлопчиків.

«Закинь волан в баскетбольне кільце»

Мета гри: навчити дітей кидати волан в горизонтальну ціль, розташовану на висоті.

Опис гри: діти стають в колону перед баскетбольним кільцем. Перший підходить до кільця та кидає волан від низу до верху, намагаючись точно потрапити в кільце, потім піднімає волан і стає в кінець колони. Так само кидають і інші. Наступний кидок діти роблять, замахуючись рукою зверху через голову, після закидають волан, б'ючи попередньо їм по баскетбольному щиту та ін. Перемагає дитина, у якого буде більше влучень в кільце.

«Волан назустріч волану»

Мета гри: удосконалювати вміння перекидати волан один одному, не гублячи його.

Описи гри: діти стоять у дві шеренги на відстані витягнутих в сторони рук. Шеренги один від одного на відстані 35 м. У кожного по одному волану. За сигналом діти перекидають волани тим, хто стоїть навпроти. Перемагає та шеренга, яка допустила меншу кількість помилок, волани не мають стикалися один з одним і не падати.

Ігри з воланом і ракеткою

«Загони волан в коло»

Мета гри: навчити дітей ударом ракеткою по волану потрапляти в горизонтальну ціль.

Опис гри: на майданчику (залі) малюються три кола – один в одному на відстані 1-1,5 м один від одного. Діти стають в колону по одному та по черзі направляють волан ракеткою в коло. Відстань від зовнішнього кола, до якого кидають, становить 3–5 м. Якщо дитина

потрапляє воланом у внутрішнє коло, він отримує 5 очок, в середній коло – 3 очка, зовнішнє коло – 1 очко. Перемагає той гравець, у якого виявиться більше очок.

«Захист від волана ракеткою»

Мета гри: закріпити навик відбивання волана в задану сторону.

Опис гри: грають дві команди: одна на майданчику з ракетками в руках (розміри майданчика: або форма прямокутника 14 × 10, або у формі кола діаметром 12-15 м), друга команда за межами майданчика з усіх боків. Дитина з команди провідних кидає волан в гравців на майданчику (не можна кидати в обличчя та голову). Волан один на команду. Той, в кого хочуть потрапити, ховається від волана, тікає або відбиває волан ракеткою, не виходячи з майданчика. Діти провідної команди можуть перекидати волан своїм товаришам, яким зручніше кинути волан і осалити дитину. Якщо ж волан торкнувся гравця, він вибуває з гри. Грають до тих пір, поки всі діти не будуть осалені. Потім команди міняються ролями.

«Волан по колу»

Мета гри: навчити дітей точно передавати волан ракеткою по колу.

Опис гри: діти будуються в велике коло на відстані 2-3 м один від одного. Ведучий ударом ракетки знизу направляє волан тому хто стоїть ліворуч від нього, той, не ловлячи, таким же ударом ракетки посилає волан іншому і т. д. Якщо волан летить погано, або його важко прийняти на ракетку, дитина ловить рукою і тільки потім переправляє волан тим же ударом. Ловля волана за помилку не рахується. Якщо ж волан падає на підлогу, то дитина, у якого він впав, виконує «спортивний фант».

«Влуч у кільце або щит»

Мета гри: закріпити вміння кидати волан у вертикальну ціль.

Опис гри: на відстані 5-7 м від баскетбольного щита стають півколом діти. По черзі ударом ракеткою по волану знизу кожен намагається потрапити в кільце або баскетбольний щит. Попадання воланом в баскетбольний щит оцінюється в 1 очко, в баскетбольне кільце – 2 очки. Виграє дитина, яка набрала найбільшу кількість очок.

«Волан через сітку»

Мета гри: навчити дітей перекидати волан через сітку, познайомити зі спрощеними правилами гри в бадмінтон.

Опис гри: на середині майданчика в формі прямокутника 3,5 × 8 м на висоті 120 см натягується сітка. Грають дві команди по 3-5 чоловік. Вони встають по обидва боки сітки. Спочатку одна команда по черзі подає волан, а інша, захищаючись, відображає волан на протилежну сторону ракеткою через сітку. Очко не отримує та команда, на чиєму боці впаде волан. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок, тобто та, на чиєму боці впало менше воланів.

Вправи з воланом і ракеткою

- В. п.: вузька стійка, волан на ракетці в правій руці. Виконувати ходьбу, підбиваючи волан ракеткою знизу, намагаючись його не упустити. Те ж лівою рукою.
- В. п.: вузька стійка, волан на ракетці в правій руці. Виконувати ходьбу, підбиваючи волан ракеткою знизу, зовнішньої – внутрішньою стороною, намагаючись його не упустити. Те ж лівою рукою.
- В. п.: вузька стійка, волан на ракетці в правій руці. Підбивши волан ракеткою знизу, виконати 2-4 обертання кистю, намагаючись при цьому не пропустити волан. Те ж лівою рукою. Виконувати на місці та в ходьбі.
- В. п.: вузька стійка, волан на ракетці в правій руці. Виконувати почергове підбиття волана знизу – вгору, передаючи ракетку з руки в руку після кожного удару, намагаючись його не упустити.
- В. п.: На відстані 5-8 м – вертикальний обруч. Намагатися потрапити воланом в вертикальний обруч, підбиваючи його ракеткою знизу та зверху.
- В. п.: На відстані 3-5 м – баскетбольне кільце. Намагатися потрапити воланом в баскетбольне кільце, підбиваючи його ракеткою зверху.

- В. п.: На різній висоті над дітьми розвішені на ниточці волани. Спочатку всі удари виконуються праворуч, потім – ліворуч. Після можна їх чергувати.
- В. п. .: стоячи в парі, у одного в руках волан, а в іншого – ракетка. Один гравець в парі кидає волан рукою, а другий його відбиває ракеткою. Потім міняються місцями.

Ігри з м'ячем для настільного тенісу без ракетки

«Дождени м'яч»

Мета гри: удосконалювати вміння швидко наздоганяти целулоїдний м'яч.

Опис гри: з гімнастичних палиць роблять 2 – 4 коридори шириною 30 см і довжиною 8 – 10 м. Діти розподіляються на 2 – 4 команди і встають у початку коридорів. Перший котить м'яч, біжить за ним і намагається його зловити, не даючи йому викотитись з коридору. Потім передає м'яч наступному, сам стає позаду. Перемагає команда, яка не тільки швидко, але й правильно виконає завдання.

«Встигни зібрати»

Мета гри: удосконалювати координаційні рухи та спритність при кидках і зборах тенісних м'ячиків.

Опис гри: На землі малюється коло. У нього кладуться тенісні м'ячики. Діти по черзі стають в середину з великим м'ячем в руках. Завдання кожної дитини: кинути свій м'яч якомога вище, щоб встигнути в цей час підібрати покладені в коло тенісні м'ячики, а потім ще встигнути вийти з кола. Виграє той, хто зуміє зібрати більше тенісних м'ячиків.

«М'яч назустріч м'ячу»

Мета гри: удосконалювати навички відштовхування та ловлі м'яча.

Опис гри: діти розподіляються на дві команди. Кожна команда в свою чергу ділиться на дві ланки, які встають один проти одного на відстані 8-10 м. У ведучих – по м'ячу. За сигналом діти прокочують м'ячі назустріч один одному, але так, щоб м'ячі не зіткнулися. Піймавши м'яч, ведучий передає його наступному. Перемагає команда, яка допустила менше помилок.

«М'яч на гірку»

Мета гри: навчити дітей прокатувати м'яч на похилу гору і ловити його руками.

Опис гри: діти стоять по колу на відстані витягнутих в сторони рук. Таких кіл може бути 2–3 (по 5–8 чоловік). У центрі кола стоїть гірка (куб, на ньому гімнастична дошка). Дитина, що стоїть в двох кроках від гірки, з достатньою силою котить м'яч на гірку так, щоб гравець, що знаходиться по іншу сторону кола, зміг зловити його руками та передати в ліву сторону по колу. Потім всі роблять крок вліво, гру продовжують інші діти. Виграє команда, яка швидше виконає завдання з меншою кількістю падіння м'яча на підлогу.

«Більярд»

Мета гри: ознайомити дітей з прокатування м'яча в обмеженому просторі, звертаючи їхню увагу на точність попадання.

Опис гри: діти шикуються в дві шеренги паралельно один одному. У шерензі діти стоять з інтервалом в один крок. Перед дітьми з гімнастичних палиць на підлозі викладаються стінки більярду розміром 4 × 2 м. По кутах залишаються проміжки шириною 10 см – лузи. Дитина бере м'яч і довільно з будь-якого боку, починаючи від борта, прокатує м'яч так, щоб він потрапив в кут-лузу та вискочив з більярду. Якщо він потрапив в лузу з ближнього борту, то команді зараховується одне очко, якщо від далекого борту, то – два очка. Якщо м'яч залишився всередині більярду, він передається іншій команді. Перемагає команда, яка набере більшу кількість очок.

Ігри з м'ячем і ракеткою для настільного тенісу

«Передай м'яч на ракетку»

Мета гри: закріпити навички передачі та прийому м'яча один одному.

Опис гри: діти діляться на дві команди, кожна з яких стає по колу на відстані витягнутих в сторони рук. У кожної дитини ракетка, а м'яч один на коло. Ведучий по сигналу

кладає м'яч на ракетку, передає м'яч наступному. Гра продовжується до тих пір, поки м'яч не побуває на ракетці у кожного в колі. Перемагає команда, яка допустила меншу кількість падінь м'яча.

«Від землі на ракетку»

Мета гри: удосконалити вміння точно ловити м'яч, що відскочив від підлоги.

Опис гри: гра проводиться чотирма підгрупами, які стають в колону по одному. У кожного – ракетка. Ведучому в колоні дають м'яч. Він стає в 2–3 кроках навпаки колони та кидає м'яч об підлогу так, щоб він, ударившись, відскочив від підлоги. Той хто стоїть першим в колоні повинен зловити м'яч ракеткою і утримати його. Той, хто кидає м'яча, рахує: «Раз – два – три – чотири – п'ять» і швидко встає останнім в колону, а той, хто зловив м'яча – буде ведучим. Перемагає команда, яка перша чітко виконала завдання.

«Влуч у обруч»

Мета гри: навчити дітей ударом ракетки посилати м'яч в стіну так, щоб він точно потрапив в обруч.

Опис гри: діти діляться на дві команди. Кожна команда стає в колону на відстані 3-5 м від стіни. Між граючими та стіною на підлозі лежить обруч. Ведучий в кожній колоні ударом ракеткою по м'ячу повинен розрахувати удар так, щоб після відскоку від стіни м'яч потрапив точно в обруч. Якщо м'яч потрапив в обруч, то ракетка з м'ячем передається наступному в команді, якщо немає, то удари по м'ячу тривають, поки м'яч не потрапить в обруч. Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням.

«Захист кошика від м'яча»

Мета гри: закріпити навик відбивати м'яч ракеткою в різних напрямках.

Опис гри: діти стають в коло. У центрі кола ставиться невисокий кошик, поряд з яким – ведучий з ракеткою. У кожного граючого в руках 3-5 м'ячів. За сигналом діти по черзі кидають м'ячі в корзину, намагаючись в неї потрапити. Ведучий захищає кошик, відображає м'ячі ракеткою, відбиваючи їх у будь-яку сторону. Відбиті м'ячі до кінця гри підбирати не можна. Якщо дитина потрапляє м'ячем у кошик, він отримує 3 очки. Після того, як всі м'ячі кинуті, рахуються очки. Переміг – той, хто закинув більше м'ячів у кошик, він стає ведучим.

«Загони м'яч на стіл»

Мета гри: закріпити вміння підбивати м'яч ракеткою з підлоги на стіл.

Опис гри: діти утворюють два кола (команди) на відстані витягнутих в сторони рук. Всередині кожного кола – тенісний стіл. У кожної дитини – ракетка, а м'яч – тільки у ведучого. Дитина кидає м'яч об підлогу і після відскоку підбиває його ракеткою знизу так, щоб він опустився на стіл. Той гравець, на чю сторону скотиться або відскочить м'яч на підлогу, повинен так само ударом знизу послати м'яч на стіл. Якщо м'яч не вдарився об стіл, а підстрибує на підлозі, можна спробувати знову відправити його на стіл. Перемагає команда, яка точніше діяла в грі.

Вправи з м'ячем і ракеткою для настільного тенісу

- В. п.: вузька стійка, м'яч на ракетці в правій руці. Перекочування м'яча на ракетці від одного краю до іншого, намагаючись його не впустити. Те ж зі зміною рук.
- В. п.: вузька стійка, м'яч на ракетці в правій руці. Виконувати на місці та в ходьбі, підбиття м'ячика ракеткою знизу, намагаючись його не упустити. Те ж лівою рукою.
- В. п.: вузька стійка, м'яч на ракетці в правій руці. Виконувати на місці та в ходьбі, підбиття м'ячика ракеткою знизу, зовнішньою – внутрішньою стороною, намагаючись його не упустити. Те ж лівою рукою.
- В. п.: вузька стійка, м'яч на ракетці в правій руці. Ведення м'яча ракеткою, б'ючи його об підлогу (дриблінг), намагаючись його не втратити. Те ж лівою рукою.
- В. п.: вузька стійка, м'яч в лівій руці, ракетка в правій. Рукою кинути м'яч в стіну та після відскоку від стіни відбивати його ракеткою знову в стіну і т. д. Те ж зі зміною рук.

• В. п.: вузька стійка, м'яч в лівій руці, ракетка в правій. Рукою кинути м'яч в стіну так, щоб він вдарився об підлогу, а після відскоку від підлоги вдарити м'яч ракеткою в стіну так, щоб він знову відскочив від підлоги і т. д. Те ж зі зміною рук.

• В. п.: Діти стоять у парах по обидві сторони тенісного столу. Один кидає м'яч рукою так, щоб він торкнувся столу один раз, другий відбиває ракеткою, а перший ловить і знову направляє м'яч рукою. Потім діти міняються ролями.

• В. п.: Діти стоять у парах по обидві сторони тенісного столу. У обох ракетки. Один кидає м'яч рукою так, щоб він один раз вдарився на своїй половині, інший – на половині партнера, тільки після цього партнер відображає тим же способом м'яч ракеткою – першому, а перший відповідає теж ракеткою і т. д.

• В. п.: вузька стійка, в кожній руці по ракетці. На кожну ракетку покласти по м'ячику. Виконувати присідання, повороти та повільну ходьбу, не даючи м'ячам скотитися.

• В. п.: вузька стійка, в кожній руці по ракетці. Кинути целулоїдний м'яч на підлогу та поперемінно то однією, то іншою ракеткою зверху вдаряти по ньому (на місці і в русі).

• В. п.: вузька стійка, в кожній руці по ракетці. Перекидати м'ячик з однієї ракетки на іншу, не даючи йому впасти на підлогу.

• В. п.: вузька стійка, в кожній руці по ракетці. По черзі бити м'яч в стіну, не даючи йому торкнутися підлоги.

Ігри з м'ячем для великого тенісу без ракетки

«Вибий м'яч з котла»

Мета гри: навчити дітей точному та сильному кидку в горизонтальну ціль.

Опис гри: група дітей стоїть півколом на відстані витягнутих в сторони рук. У центрі (в 5-8 м від граючих) стоїть котел (низька коробка з бортами врівень з м'ячами), в якому знаходяться 10-15 м'ячів для великого тенісу. За сигналом діти по черзі кидають м'яч, намагаючись вибити один або кілька м'ячів з котла. Виграє той, хто виб'є з котла більше число м'ячів.

«Жаба»

Мета гри: закріпити вміння виконувати чіткі кидки м'ячем, і перестрибувати через нього після удару об стіну.

Опис гри: Гравці встають перед стіною один за одним (на відстані витягнутої руки). Перший в «черзі» кидає м'яч для великого тенісу об стіну і перестрибує через нього, після того, як м'яч один раз вдариться об землю. Зробивши це, гравець встає в кінець. Якщо перестрибнути через м'яч не вдається, або якщо м'яч був зачеплений, дитині присвоюється одна з букв слова «жаба», по порядку. Так гра продовжується, поки один з гравців не набере всі букви слова. Тоді він сідає, притулившись спиною до стіни, і намагається перешкодити гравцеві перестрибнути через м'яч. За кожен успіх «жаби» з нього знімається одна буква, починаючи з кінця. Гравець повертається в «чергу», коли всі букви з нього зняті.

«Збий кеглю»

Мета гри: удосконалювати вміння влучно та сильно кидати м'яч в нерухому вертикальну ціль.

Опис гри: діти будуються в 2-3 колони по одному за межею. На відстані 5-8 м від кожної колони кладеться обруч, в центрі якого ставиться кегля. За сигналом дитина з м'ячем підходить до межі та кидає його в кеглю, намагаючись збити. Потім він біжить за м'ячем і передає наступному в команді, а сам встає в кінець строю. За потрапляння в кеглю команда отримує 5 очок, за потрапляння в обруч – 2 очки. Перемагає команда, яка набрала максимальну кількість очок.

«Покатай м'яч по коридору»

Мета гри: навчити дітей влучному та сильному кидку тенісними м'ячами в великий м'яч.

Опис гри: діти діляться на 2–3 команди. Шикуються на відстані 1–2 м від коридору, виконаного з 4–6 гімнастичних палиць (ширина 30–60 см). На початку коридору ставиться

великий м'яч. За командою перші в колоні кидають м'яч для великого тенісу так, щоб не тільки потрапити, а й прокатати великий м'яч по коридору. Перемагає команда, яка швидше за всіх вибила м'яч з коридору.

Ігри з м'ячем і ракеткою для великого тенісу

«Бігова ланта»

Мета гри: удосконалювати вміння подавати м'яч (тенісною ракеткою), салити м'ячем.

Опис гри: гра проводиться двома командами. Лічилкою визначають, яка команда першої попадає в м'яч, а яка знаходиться в полі – водить. Розмір площі – 10 × 15 м. Діти подають в м'яч ракеткою. При цьому вони встають один за одним. Після подачі м'яча дитина намагається перебігти на інший бік майданчика. У цей момент подає м'яч інший гравець, який стоїть за ним. Ведуча команда розташовується рівномірно по майданчику, намагається зловити з повітря м'яч або м'ячем осалити гравця з іншої команди. В цьому випадку команди міняються місцями. Виграє команда, яка менше водила.

«М'яч через сітку»

Мета гри: навчити дітей точно подавати та відбивати м'яч через сітку, познайомити зі спрощеними правилами гри у великий теніс.

Опис гри: дві команди спочатку змагаються в точності подачі м'яча через сітку. У кожного граючого однієї команди м'яч і ракетка, у другій – тільки ракетка. Гравці першої команди по черзі підходять і з кута свого майданчика подають м'яч через сітку та відходять в кінець строю, поки не подадуть всі. Точне попадання на майданчик приносить команді очко. Після кількох повторень гри діти відбивають м'яч після удару його об землю (тільки після подачі). Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

«Салки з м'ячем»

Мета гри: закріпити навик влучно кидати м'яч у ціль і відбивати його після відскоку від землі.

Опис гри: намічається майданчик 15×20 м, на якій в шаховому порядку розкладаються обручі на відстані 1,5-2 м один від іншого. У кожен обруч встає дитина з ракеткою. Діти розподіляються на дві команди: одна з ракетками – в обручах; інша – по обидва боки майданчика, у кожній дитині – по два м'яча. Діти першої команди відбивають м'яч з льоту або після будь-якої кількості підскоків від землі. Діти другої команди повинні осалити м'ячем стоячих в обручах (салити тільки в ноги). Коли всі будуть осалені, команди міняються місцями.

«Міняй місцями»

Мета гри: удосконалювати ведення м'яча по підлозі, б'ючи по ньому ракеткою.

Опис гри: діти вишикуються в дві команди. У команді дві ланки. Ланки команди стоять у дві шеренги обличчям один до одного у протилежних стін залу. У ведучого однієї ланки кожної команди м'яч і ракетка. Дитина кидає м'яч від полу і, б'ючи по ньому зверху ракеткою, просувається вперед до ведучого іншої ланки, що стоїть навпроти, передає йому м'яч і ракетку і залишається на його місці. І так до тих пір, поки гравці однієї ланки не перейдуть на місце іншої. Виграє команда, яка перша закінчить завдання.

«Влуч у обруч»

Мета гри: навчити дітей ударом ракетки посилати м'яч в обруч так, щоб він точно відскакував в стіну.

Опис гри: діти стоять двома колонами, на відстані 5-8 м від стіни. Між граючими та стіною на підлозі лежить обруч. За сигналом перші в командах вдаряють ракеткою по м'ячу так, щоб він потрапив в обруч і відскачив у стіну, від якої м'яч ловлять рукою та швидко передають м'яч і ракетку наступному гравцю. Якщо м'яч не потрапив в обруч, спроба повторюється. Виграє команда, яка перша точно виконає завдання.

Вправи з м'ячем і ракеткою для великого тенісу

- В. п.: вузька стійка, м'яч на ракетці в правій руці. Перехоплювати ракетку то правою, то лівою рукою (на місці і в ходьбі), що не гублячи м'яч на підлогу.
- В. п.: вузька стійка, ракетка з м'ячем в правій руці. Підкидати м'яч на висоту 1-2 м, і ловити його на ракетку так, щоб він не відскакував від струнної поверхні, а немов прилипав до неї. Те ж лівою рукою.
- В. п.: вузька стійка, м'яч в лівій руці, ракетка в правій. Лівою рукою вдарити м'яч об підлогу, а правою з ракеткою зловити його після відскоку об підлогу та утримати на ракетці. Те ж зі зміною рук.
- В. п.: Підбивати м'яч то однієї, то іншою стороною ракетки в русі та на місці, зі зміною рук.
- В. п.: вузька стійка, ракетка з м'ячем в правій руці. Ходьба, б'ючи м'яч ракеткою зверху (ведення). Те ж лівою рукою.
- В. п.: вузька стійка, ракетка з м'ячем в правій руці. З силою ударити по м'ячу зверху, після відскоку від підлоги підбивати м'яч знизу, так виконувати ходьбу, чергуючи удари. Те ж лівою рукою.
- В. п.: вузька стійка, м'яч на ракетці в правій руці. Виконувати присідання з відбиванням м'яча: відбити – присісти, знову відбити – встати. Те ж зі зміною рук.
- В. п.: вузька стійка, м'яч в лівій руці, ракетка в правій. Виконувати удари по м'ячу з відскоком від стіни праворуч або ліворуч, не сходячи з місця, змінюючи тільки ударну позицію. Те ж зі зміною рук.
- В. п.: вузька стійка, лівим боком до стіни, м'яч в лівій руці, ракетка в правій. Кинути м'яч лівою рукою об підлогу, а після відскоку відбити його ракеткою в стіну. Те ж зі зміною положення рук, правим боком.
- В. п.: вузька стійка, м'яч в лівій руці, ракетка в правій. Виконувати удари ракеткою, намагаючись потрапити в ціль, накреслену на стіні, як можна більшою кількістю м'ячів (з відскоку та з льоту). Те ж зі зміною рук.

Додаток 7

Комплекс самостійних вправ для учнів при захворюваннях опорно-рухового апарату

Вихідне положення	Опис вправ	Дозування, разів	Примітка
Вузька стійка, руки до плечей	1 - руки вгору (вдих) 2 - повертаємося в вихідне положення (видих) 3-4 - те ж	10	Темп повільний
Основна стійка	1 - відведення рук назад, права нога назад на носок (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3-4 - те ж лівою	8	Випрямляємось з легким прогином в грудному відділі хребта
Вузька стійка, руки в «замок» на потилицю	1 - руки вгору 2-повернення в вихідне положення 3-4 те ж	10	Дихання довільне
Вузька стійка, палиця внизу	1 - напівприсід, руки вперед 2 - вихідне положення 3-4 - те ж	6	Руки піднімаються до горизонтального положення
Вузька стійка, палиця на лопатках	1 - нахил вперед, палиця вгору 2 - вихідне положення 3-4 - те ж	6	Дихання довільне

Вузька стійка, руки перед грудьми	1 - відведення прямих рук в сторони-вдих 2 - вихідне положення 3-4 - те ж	12	Руки відводити тільки прямі
Лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги напівзігнуті	1 - піднімання таза з переходом в стан «напівміст» (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3-4 - те ж	4	Виконувати тільки в повільному темпі
Лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах	1 - прогинання хребта в грудному відділі, опускаючись на лікті (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3 - 4 - те ж	5	При виконанні не робити великий прогин
Лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях	1 - прогинання тулуба в грудному відділі, спираючись на передпліччя (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3 - 4 - те ж	5	Вправа виконується строго під рахунок
Лежачи на животі, руки на пояс	1 - прогинання тулуба з одночасним підніманням правої ноги назад (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3 - 4 - те ж	10	Виконується по черзі кожною ногою
Лежачи на животі, палиця на лопатках	1 - прогинання тулуба через палицю 2 - вихідне положення 3 - 4 - те ж	8	Дихання довільне
Стоячи на колінах з упором на кисті рук	1 - ліву руку вгору, праву ногу назад (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3 - 4 - те ж лівою ногою, правою рукою	6	Стежити за координацією рухів
Стоячи на колінах, сидючи на п'ятах, спираючись руками об підлогу	1 - згинаючи руки в ліктях, просунути тулуб вперед 2 - вихідне положення 3 - 4 - те ж	8	Прогинатися в грудній частині хребта
Вузька стійка, руки на потилицю	1 - руки вгору (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3 - 4 - те ж	10	Дихання довільне

Комплекс самостійних вправ для учнів при захворюваннях дихальної системи

Вихідне положення	Опис вправ	Дозування, разів	Примітка
Вузька стійка, кисті на нижніх ребрах збоку	1 - лікті назад (вдих) 2 - здавлюючи руками грудну клітку, лікті вперед (видих) 3-4 - те ж	6	Виконувати в середньому темпі
Вузька стійка, руки вниз	1 - згинання рук до плечей 2 - випрямити руки в сторони 3 - згинання рук до плечей 4 - вихідне положення	8	Дихання вільне, темп середній
Вузька стійка, руки зігнуті, кисті на потилиці	1 - поворот тулуба вправо (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3-4 - те ж вліво	10	Вправа виконується в середньому темпі
Вузька стійка, руки на пояс	1 - нахил вліво (вдих) 2 - вихідне положення (видих)	10	Виконується точно під рахунок

	3-4 - те ж вправо		
Вузька стійка, руки на пояс	1 - пряму ногу назад з одночасним відведенням ліктів назад (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3-4 - те ж	8	Дихання довільне
Вузька стійка, руки на пояс	Діафрагмальне дихання	10	На вдиху черевна стінка піднімається, на видиху – опускається
Основна стійка	1 - праву ногу на носок, палицю вгору, прогнутися (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3-4 - те ж лівою ногою	10	Виконується в середньому темпі
Широка стійка, палиця за спиною (на крижах)	1 - нахил вперед, палицю вгору (видих) 2 - вихідне положення (вдих) 3 -4 - те ж	8	При нахилах спину тримати прямо
Широка стійка, палиця горизонтально вгорі	1 - нахил вліво (видих) 2 - вихідне положення (вдих) 3-4 - те ж вправо	8	Виконувати в середньому темпі
Вузька стійка, палиця горизонтально внизу	1 - палицю вгору (вдих) 2 - присід (видих) 3-4 - те ж	10	Спину намагатися тримати прямо
Основна стійка	1 - вдих (3 сек.) 2 - видих (6 сек.) з вимовою [Ш], [Ж] 3-4 - те ж	10	Видих подовжений, стежити за рухом черевної стінки

Комплекс самостійних вправ для учнів при захворюваннях серцево-судинної системи

Вихідне положення	Опис вправ	Дозування, разів	Примітка
Стоячи правим боком до опори *, спираючись правою рукою об опору	1 - глибоко вдихнути 2 - на видиху махові рухи лівою ногою вперед-назад 3-4 - те ж 5-8 - те ж лівим боком	10	Виконувати з максимальною амплітудою
Стоячи обличчям до опори у вузькій стійці, тримаючись двома руками про опору	1 - глибоко вдихнути 2 - на видиху кругові рухи лівою ногою в тазостегновому суглобі (всередину) 3-4 - те ж назовні 5-8 - те ж правою ногою	4	Виконувати з максимальною амплітудою, нога трохи зігнута в коліні
Стоячи обличчям до опори, права нога на носок на опорі	1-3 - пружні нахили тулуба вперед, руками торкнутися носка 4 - вихідне положення 5-8 - те ж лівою ногою	6	Дихання довільне, темп повільний
Стоячи обличчям до опори у вузькій стійці, тримаючись двома руками об опору	1 - вдих 2 - на видиху присід 3-4 - те ж	6	Стежити за диханням

Стоячи обличчям до опори у вузькій стійці тримаючись двома руками про опору	1 - вдих 2 - на видиху 3 пружні нахили вперед 3-4 - те ж	6	Відстань від опори приблизно 80 см.
Стоячи спиною до опори в узькій стійці, руки ззаду на опорі	1 - крок правою ногою вперед - прогнутися 2 - вихідне положення 3-4 - те ж лівою ногою	10	Дихання довільне, прогинатися в повну силу
Стоячи у вузькій стійці спиною до опори, руки ззаду на опорі	1-3 - повільні присідання 4 - вихідне положення	4	Відстань від опори 1 крок, виконувати без напруги
Основна стійка, обличчям до опори, тримаючись руками за опору	1-3 - повільно піднятися на носки 4 - вихідне положення	6	Виконувати в повільному темпі
Упор стоячи на колінах обличчям до опори, тримаючись за опору руками	Вдих (3 ") 1-3 - пружні нахили вперед на видиху (6 ") 4 - вихідне положення	8	Відстань 1,5 - 2 кроки. Виконувати в повільному темпі

* В якості опори можуть використовуватися гімнастична стінка, спинка стільця, стіл та інше.

Комплекс самостійних вправ для учнів при захворюваннях шлунково-кишкового тракту

Вихідне положення	Опис вправ	Дозування, разів	Примітка
Вузька стійка, руки вперед, долонями всередину	1 - 4 - на кожен рахунок ривки руками: вгору-назад	15	Виконується з максимальною амплітудою
Основна стійка	1 - 4 - махи прямою лівою ногою: вперед-назад 5 - 8 - те ж правою ногою	10	Виконується з опорою
Основна стійка	1 - нахил вперед, торкаючись пальцями підлоги 2 - вихідне положення 3 - 4 - те ж	20	Ноги в колінах намагатися не згинати
Вузька стійка, права рука на грудях, ліва на животі	Діафрагмальне дихання	6	На вдиху черевна стінка піднімається, на видиху – опускається
Стоячи лівим боком до опори, руки на опорі	1 - 3 - пружинні нахили вліво 4 - поворот кругом 5 - 8 - те ж правим боком, зі зміною положення рук	6	Відстань від опори 2 кроки, під час нахилу, виконується подовжений видих
Стоячи спиною до опори у вузькій стійці, руки ззаду на опорі	1 - піднятися на носки 2 - вихідне положення 3 - напівприсід 4 - вихідне положення	8	Темп середній, дихання довільне
Стоячи спиною до опори в широкій стійці	1 - піднятися на носки 2 - вихідне положення 3 - напівприсід 4 - вихідне положення	10	Виконується з прямими ногами

Стоячи спиною до опори у вузькій стійці, руки ззаду на опорі	1 - прогнутися (вдих) 2 - вихідне положення (видих) 3 - 4 - те ж	10	Виконується в середньому темпі, відстань від опори 1,5 - 2 кроки
Вузька стійка, м'яч в руках внизу	1 - підкинути м'яч вгору, хлопок 2 - зловити м'яч 3 - нахил вперед, м'ячем торкнутися підлоги 4 - вихідне положення	10	Дихання довільне
Вузька стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці	1 - 4 - перекочуючи м'яч з руки в руку, обвести його навколо талії вліво 5 - 8 - те ж вправо	12	Кругові рухи тазом з максимальною амплітудою
Основна стійка	1 - руки до плечей, розвести лікті (вдих), 3 сек. 2 - 3 - 4 - розслаблено опустити руки (видих), 6 сек.	8	Виконувати в повільному темпі

Додаток 8.

Комплекс «Ігри п'яти звірів»

Поза тигра

Початкове положення – коліно-кистьове положення, руки та ноги випрямлені, долоні і ступні щільно стикаються з підлогою. З такого положення зробити п'ять або більше стрибків вперед і назад. Потім з вихідного положення опуститися животом до підлоги, висуваючи вперед груди і відводячи голову назад, повернутися в початкове положення. Повторити цей рух стільки ж раз, скільки було виконано стрибків.

Поза оленя

Початкове положення – стоячи на підлозі, обидві ноги притиснуті повною ступнею. Поставити на підлогу обидві долоні, і здійснювати повороти головою: по черзі три рази вліво і три рази вправо. Після цього по черзі піднімати прямі ноги назад і вгору. Вправа має виконуватись із зусиллям, але без великої перенапруги.

Поза ведмедя

Початкове положення – лежачи на підлозі – на спині, коліна притиснуті до грудей, їх охоплюють руки, голова нахилена вперед. Кілька разів перекотиться вліво – вправо. Потім стати на коліна, торкнутися підборіддям підлоги, витягнути руки над головою і розслабитися.

Поза мавпи

Для цієї вправи знадобиться переклада або турнік.

Підтягнутися максимальне число раз, торкаючись поперечини підборіддям. Потім перекинути через поперечину ноги так, щоб повиснути на підколінних ямках. Звільнивши руки, схрестити долоні на потилиці та зробити головою кілька кругових рухів вправо і вліво.

Поза пугиці

Початкове положення – стоячи на одній нозі, друга нога витягнута назад, корпус паралельно підлоги. Розвести широко в сторони руки, голова піднята. По черзі здійснювати повороти головою вправо та вліво, при цьому напружуючи та розслабляючи м'язи обличчя. Потім відвести руки назад, не згинаючи лікті так, щоб з'єдналися лопатки. Зігнути підняту ногу в коліні та взятися за ступню однойменною рукою. Інша рука витягнута вперед. Дивитися у напрямку кінчиків пальців і постаратися простояти так, як можна довше, потім поміняти опорну ногу та повторити вправу.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
I. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ.....	5
1.1. Роль фізичного виховання у формуванні ЗСЖ	5
1.2. Гуманізація фізичного виховання як необхідна умова формування особистості.....	9
1.3. Місце фізичної культури в системі виховання учнів середньої школи	13
II. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ.....	21
2.1. Наступність змісту предмета «Фізичне виховання».....	21
2.2. Наступність змісту предмета «Фізична культура».....	26
2.3. Основні принципи організації занять в умовах безперервної освіти.....	31
III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА СИСТЕМИ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ.....	37
3.1. Актуальні проблеми викладання фізкультури в школі.....	37
3.2. Особливості організації уроків фізкультури.....	42
3.3. Варіативні форми організації занять.....	47
3.4. Позакласна спортивно-масова робота в школі.....	65
IV. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОСВІТНЯ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ.....	74
4.1. Сучасні вимоги до фізкультурно-спортивної діяльності у ЗВО	74
4.2. Формування соціальної активності студентів засобами фізичної культури та спорту.....	78
4.3. Ризики втрати студентами фізкультурно-оздоровчих компетенцій.....	82
4.4. Комп'ютерні засоби навчання у фізичному вихованні.....	84
4.5. Аналіз ставлення студентів до ЗСЖ.....	87
4.6. Взаємозв'язок розумової та фізичної діяльності студентів.....	100
4.7. Дослідження біологічного віку та стану м'язової системи студентів.....	104
V. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ.....	109
5.1. Критерії оцінювання студентів в умовах модульної системи.....	109

5.2. Фізична підготовленість студентів як фактор успішної професійної діяльності.....	117
5.3. Особливості секційної форми організації занять з фізичного виховання.....	121
5.3.1. Аеробіка та степ-аеробіка.....	121
5.3.2. Атлетична гімнастика.....	130
5.3.3. Кросфіт	139
5.3.4. Спортивні ігри	142
VI. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.....	157
6.1. Мотивація до занять фізичною культурою учнів середньої школи.....	157
6.2. Формування мотивації до фізичного самовдосконалення у студентів.....	162
VII. МОДЕЛЬ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ.....	168
Додатки.....	176

ПРИЙНЯТІ СКОРОЧЕННЯ

ХГУ «НУА» – Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія

СЕПШ – спеціалізована економіко-правова школа

ДШРР – дитяча школа раннього розвитку

ЗВО – заклад вищої освіти

МС – модульна система

ЛФК – лікувальна фізична культура

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ТБ – техніка безпеки

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ЧСС – частота серцевих скорочень

В.п. – вихідне положення

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Красуля Марина Олександрівна – завідувача кафедрою фізичного виховання і спорту ХГУ «НУА», доцент, кандидат технічних наук, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики (відп. редактор, розд. II, VII, підрозд. 1.1, 1.2, 4.1 –4.4, 4.6, 4.7, 5.1, 5.3.1).

Красуля Андрій Васильович – доцент, голова спортклубу ХГУ «НУА», майстер спорту України з легкої атлетики (підрозд. 3.3, 4.5, 5.2, 5.3.2 – 5.3.4, 6.2).

Колісниченко Жанна Олександрівна – вчитель I-ої категорії Спеціалізованої економіко-правової школи НУА (розд. III, підрозд. 1.3, 6.1).

Ніколаєва Світлана Вікторівна – вчитель вищої категорії Спеціалізованої економіко-правової школи НУА (розд. III, підрозд. 6.1).

Монографія

**СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СИСТЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ІННОВАЦІЙНОМУ
ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ (УЗАГАЛЬНЕННЯ ДОСВІДУ)**

А в т о р и: КРАСУЛЯ Марина Олександрівна (відп. редактор)
КРАСУЛЯ Андрій Васильович
КОЛІСНИЧЕНКО Жанна Олександрівна
НІКОЛАЄВА Світлана Вікторівна

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *О. М. Даценко*

Підписано до друку 25.02.2021. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».

Ум. друк. арк. 11,86. Обл.-вид. арк. 12,87.

Тираж 5 пр. Зам. №

План 2019/20 навч. р., поз. № 4.3.1. в переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.