

Ефективність процесу підготовки спортсменів у сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю. Раціональне використання сучасних технологій у навчально-тренувальному процесі, обліку їхніх індивідуальних характеристик рухової дії, як інструмента керування, дозволяють здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень [1, 3].

Індивідуалізація навчально-тренувального процесу представляється однією з форм керування підготовкою, в основі якої лежить облік особливостей і можливостей конкретних спортсменів при плануванні навантаження.

Таким чином, підвищення інтенсивності сучасної гри у футболі пред'являє усе більш високі вимоги до рухової підготовленості спортсменів, як по її рівні і якісних проявах, так і по динаміці розвитку та підтримки окремих компонентів рухової підготовленості. Більшою мірою це стає фактором успіху у футболі, а на цій основі чітко зростає швидкість і щільність виконання технічних прийомів, що спричиняє необхідність спеціальних, високо специфічних підходів до швидкісно-силової підготовки.

Список використаних джерел

1. Васьков Ю. В. Уроки футболу в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 224 с.
2. Вінніков В. В. Урок футболу. 6-й клас / В. В. Вінніков // Фізичне виховання в школах України. – 2017. – № 4(100). – С. 8-10.
3. Лисенко В. О. Урок футболу. 7-й клас / В. О. Лисенко // Фізичне виховання в школах України. – 2017. – № 8(104). – С. 13-15.
4. Лобановский В. В. Техничко-тактические действия футболистов // Футбол : Ежегодник / сост. В. П. Климин, С. А. Савин ; редкол.: К. И. Бесков и др. – М. : Физкультура и спорт, 2007. С. 67-70.

УДК 37.015.3-056.22:37.046

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

М. Шевченко

здобувач освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник Ю.В. Паришкара,
кандидат педагогічних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі освіти, здоровий спосіб життя, рухові якості.

Сучасний розвиток держави вимагає підвищення рівня здоров'я нації, оскільки рівень здоров'я, характеризує позитивні зміни та є європейським критерієм розвитку. Але, на превеликий жаль, рівень і стан здоров'я молоді знаходиться в критичному становищі. Ця проблема є однією з найактуальніших, адже після закінчення навчання у закладах вищої освіти (ЗВО), відкриваються нові шляхи.

Однією з складових системи вищої освіти молоді є фізичне виховання, головною метою якого є покращення рівня здоров'я, про це не одноразово у своїх роботах зазначали Ю.Козерук, О.Колумбет, Т.Круцевич, П.Рибалко та ін. [1-5]. Їх дослідження доводять, що сучасна молодь на жаль стає фізично слабкішою, рівень розвитку її рухових якостей не відповідає вимогам сучасної підготовки фахівців [2, 5].

Діяльність сучасного здобувача освіти характеризується постійним ростом об'єму інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників рухової підготовленості, працездатності та погіршення здоров'я [2, 5].

Одним із головних завдань фізичного виховання у ЗВО є не тільки залучення здобувачів освіти до занять фізичними вправами і спортом, а й формування здорового способу життя та фізичної культури особистості. Ефективність занять з фізичного виховання у ЗВО значною мірою залежить від змісту робочої програми, за якою вони здійснюються та фактичною практичною діяльністю. Зміст курсу «Фізичне виховання» викладається за двома основними розділами – теоретичним і практичним. Він включає: теоретичний, практичний і контрольний навчальний матеріал:

- фізичне виховання в загальнокультурній і професійній підготовці здобувачів освіти;
- соціально-біологічні основи рухової діяльності та основи здорового способу життя;
- оздоровчі системи і спорт (теорія, методика і практика) професійно-прикладна фізична підготовка.

Підсумкова атестація, що проводиться у кінці періоду навчання дає змогу оцінити: рівень розвитку рухових якостей, фізичного й функціонального стану здобувачів освіти та ролі фізичної культури в розвитку людини і підготовці фахівця; знання основ фізичної культури і здорового способу життя [1; 2; 5].

Суттєва перевага у вищезазначених показниках буде вищою у здобувачів освіти, що проходять через неформальне навчання фізичних вправ [5]. Сенс неформального навчання полягає в самостійному виборі та відповідності обраного виду заняття здібностям і побажанням особистості. Ця робота відрізняється від формальної більш вільними формами, відсутністю регламентації в часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування новітніх технологій.

Здобувачі освіти під час такої діяльності набувають досвід до

розв'язання реальних проблем самостійного життя в майбутньому. Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи доповнюють процес неформального навчання, як невід'ємний компонент професійної підготовки.

Плануючи неформальне навчання з фізичного виховання у межах ЗВО необхідно дотримуватися основних принципів діяльності:

– вибір виду спорту або фізкультурної діяльності індивідуально з урахуванням інтересів, психологічних особливостей і рівня рухової підготовленості та здоров'я осіб;

– можливостей матеріальної бази ЗВО та дотримання правил безпеки [23].

Педагогічний процес фізичного виховання у ЗВО має орієнтуватись не на опосередкованого здобувача освіти, а давати змогу диференційовано підходити до виховання кожної окремої особистості [4]. Ця теза вимагає від фахівця фізичної культури і спорту постійного пошуку нових сучасних засобів і методів фізичного виховання з урахуванням інтересів і потреб кожного здобувача освіти. Таким чином, це буде сприяти формуванню здорового способу життя, фізичної культури особистості та підвищенню її рухової підготовленості.

Список використаних джерел

1. Козерук К. Методика корекції маси тіла учнів у процесі формального та неформального навчання фізичної культури /К. Козерук, Ю. Козерук, В. Яременко, С. Харченко/. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 9 (83), 2018. С. 80-91.
2. Колумбет О.М. Координаційні здібності студентів (теоретичні та методичні основи стимульованого розвитку): навчально-методичний посібник / О.М. Колумбет. – К.: РВУФК, 2013. – 122 с.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2012. – 1 том. – 391 с. – 2 том. – 366 с.
5. Рибалко П.Ф. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П.Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.