



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО

Електронне видання

В.С. Мунтян, О.В. Попрошаєв

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

Харків
2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО

Електронне видання

В.С. Мунтян, О.В. Попрошаєв

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

для студентів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 0304 «Право»
спеціальності 6.030401 «Правознавство»

Харків
2021

В.С. Мунтян, О.В. Попрошаєв. Навчально-методичний посібник для практичних занять та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Фізична культура» для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 0304 «Право» спеціальності 6.030401 «Правознавство». Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2021. 131 с.

*Рекомендовано до видання редакційно-видавничою радою
Національного юридичного університету
імені Ярослава Мудрого
(протокол № 9 від 17.10.2020 р.)*

© Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого, 2021

ЗМІСТ

Вступ	4
Фізичне виховання у ЗВО – інвестиції у здоров'я майбутніх фахівців.....	5
Програма навчальної дисципліни «Фізична культура».....	8
Додатки.....	33
Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання. Формування позитивної мотивації до навчання	46
Основи компетентнісного підходу у навчальному процесі.....	53
Самостійна робота студентів	59
Імплементация дистанційного навчання у фізичному вихованні	64
Організація роботи спортивних та спортивно-оздоровчих секцій.....	68
Розвиток і вдосконалення фізичних якостей.....	72
Контроль рівня підготовленості студентів.....	99
Критерії оцінювання та методика тестування рухових якостей (контрольні вправи, поточний та підсумковий контроль рівня підготовленості студентів).....	103
Складові здорового способу життя	115
Глосарій (словник).....	118
Список літератури.....	124

ВСТУП

*Ніщо так не виснажує і не руйнує людину,
як тривала фізична бездіяльність.
(Аристотель)*

Фізична культура як частина загальної культури є сукупністю цінностей, норм і знань, створюваних і використовуваних суспільством для фізичного та інтелектуального розвитку здібностей людини, вдосконалення його рухової активності, формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, рекреації та соціальної адаптації.

Одним з найважливіших завдань, що стоять перед сучасною вищою школою є розвиток і саморозвиток студентів, формування їх фізкультурно-оздоровчої компетентності. Проблеми виховання в цілому і фізичного виховання зокрема слід розглядати крізь призму створення моделі *потрібного майбутнього* (термін Бернштейна). Це завдання не тільки закладів вищої освіти, а й загальнодержавне, яке вимагає від органів державного управління впровадження системи заходів впливу на суспільство, що передбачає довгострокову перспективу її реалізації протягом життєдіяльності декількох поколінь. Сім'я, навчальний заклад і державні органи (держава) мають складати єдину синергетичну систему виховання молодого покоління та створення здоров'яформуючого середовища.

Найважливішим напрямом оптимізації навчально-виховного процесу у ЗВО є формування у студентів пізнавальної активності, позитивної мотивації та стійкого інтересу до занять руховою діяльністю з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня адаптації організму до умов навколишнього середовища і майбутньої трудової діяльності, яка враховує рівень фізичної підготовленості і психофізичної стійкості кожного майбутнього фахівця.

Освітній процес потребує модернізації шляхом переходу від традиційних форм занять до цілеспрямованого навчання через впровадження професійно-орієнтованих програм підготовки. Формування професійної компетентності має розглядатися як пріоритетний напрям навчання майбутніх фахівців.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗВО – ІНВЕСТИЦІЇ У ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

*Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків,
але жодні ліки в світі не можуть замінити
фізичні вправи.
(Альфред де Мюссе)*

Відомо, що малорухливий спосіб життя призводить до млявості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння і передчасного старіння організму. Обмеженість, недостатність м'язових навантажень є одним з основних факторів ризику розвитку серцево-судинних та інших захворювань, тому для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна *доза* фізичної активності.

Фізичне виховання студентської молоді повинно бути виділено як пріоритетний напрям навчально-виховного процесу. В сучасних умовах життєдіяльності людей значно знизився рівень їх фізичних навантажень, та й у цілому рухової активності. У той же час стрімко підвищуються нервово-емоційні навантаження. Науково-технічний прогрес та інші блага цивілізації давно вже змінили природні умови існування людини та способи її взаємодії з навколишнім середовищем. Процес адаптації людини до штучно створених умов життя відбувається швидкими темпами що, у свою чергу, призводить до його дезадаптації до природних умов буття. Людина стає більш уразливою, а в деяких випадках безпомічно перед труднощами, навіть несуттєвими, пов'язаними, наприклад, зі змінами температурного режиму, а відсутність певних *зручностей* взагалі викликає паніку.

Однією з основних причин такого стану є недостатній рівень фізичної освіти в сім'ї, школі, вузі і в цілому в країні. Фізична освіта, як правило, розглядається як «другорядна дисципліна», тож ставлення до фізичного виховання відповідне. Спираючись на практичний досвід, можемо стверджувати, що в питанні фізичного

виховання студентів важливу роль відіграє ставлення керівництва ЗВО до даної проблеми.

Вивільнення багатьох людей від фізичної праці, а отже, і фізичних навантажень завдяки технічним, електронним та іншим сучасним пристроям, транспортним та іншим засобам, що, так би мовити, полегшують життя, не звільнило їх від необхідності утримувати своє тіло, м'язи, внутрішні органи в тонусі. Навпаки, саме в наш час, коли чи не кожний страждає від «рухової недостатності», для всіх – як для дітей, підлітків, юнаків і дівчат, так і людей середнього та старшого віку, регулярна *оптимальна доза* фізичного навантаження стала життєвою потребою. Це повинно бути нормою, а не винятком.

Питання здоров'я молодого покоління і в кінцевому рахунку всієї нації має вирішуватися на державному рівні. Коли мова йде про інтеграцію українських ЗВО в загальноєвропейський освітній простір, про мобільність (студентів, викладачів, науковців), то необхідно розуміти, що цей процес пов'язаний, в першу чергу, з великими фізичними та емоційними навантаженнями всіх суб'єктів даного виду діяльності. Без достатнього рівня фізичної підготовленості студент/фахівець не зможе нормально переносити тяготи і випробування, пов'язані, наприклад, з відрядженнями або перевантаженнями на роботі (перельоти, переїзди, недосипання, вимушене довготривале перебування «на ногах» тощо). Усе це є неабияким каталізатором актуальності проблеми підтримки достатнього рівня витривалості організму, робить її вирішення нагальним у масштабі державі, оскільки, як відомо, витривалість – це життєва енергія. Без регулярного цілеспрямованого впливу на організм, без виховання у студентів волі до подолання труднощів цю проблему вирішити майже неможливо.

У ЗВО необхідно пропагувати і культивувати ті види рухової діяльності, яким дійсно притаманна саме фізична активність. Відомо, що рух – це життя і що рух – це атрибут матерії, тобто матерії поза рухом не існує. Отже, те, що людський організм потре-

бує регулярної цілеспрямованої рухової діяльності, є аксіомою.

На тлі масової гіподинамії необхідно «відокремити» як в рамках понятійного апарату (визначень), так і «де факто» ті види «спорту», що відрізняються мінімумом рухової активності (боулінг, більярд і особливо шахи та бридж), від справжніх видів спорту (спортивні ігри, легка атлетика, лижний спорт, плавання, єдиноборства, атлетична гімнастика та ін.), які дають позитивний ефект фізичного розвитку особистості.

Таким чином, для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідні оптимальні і регулярні дози рухової активності, відповідні способу життя конкретної людини і енерговитратами його організму, в поєднанні з відмовою від шкідливих звичок.

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри фізичного виховання № 1
протокол № 15 від 30 червня 2017 р.

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

(обов'язкова)

для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 0304 «Право»
спеціальності 6.030401 «Правознавство»

Вступ

Мета фізичної культури як складової загальної культури будь-якого цивілізованого суспільства є зміцнення здоров'я громадян, розвиток їхніх фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей для гармонійного формування особистості.

Фізична культура як навчальна дисципліна – це унікальна, єдина дисципліна, яка дозволяє одночасно вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання. Фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) являє собою спеціалізований складний педагогічний процес, спрямований на формування у студентської молоді свідомої потреби у цілеспрямованих систематичних заняттях спортом, розуміння позитивних впливів на людину засобів фізичної культури і оздоровчих сил природи, що сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконаленню форм и функцій організму, покращенню основних життєво важливих рухових навичок, умінь та розширенню пов'язаних з ними знань, забезпеченню готовності майбутніх спеціалістів до активної участі у суспільному, професійному і культурному житті.

Навчальну програму з дисципліни «Фізична культура» для студентів Інституту підготовки кадрів для органів юстиції України, господарсько-правового факультету напряму підготовки «Правознавство» складено відповідно до «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» (наказ МОН України № 4 від 4.01.2006), Закону України

«Про вищу освіту» від 1.07.2014 р. та навчального плану НЮУ імені Ярослава Мудрого.

Організація навчального процесу здійснюється відповідно до цієї навчальної програми. Це створює умови для систематичної роботи, яка передбачає проведення практичних та секційних занять /на протязі/ протягом усього навчального року.

1. Цілі та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Фізична культура» є формування предметних компетентностей у сфері фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації та фізичної реабілітації, а саме здібностей самостійно управляти фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я, покращення працездатності, підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни відповідно до її освітнього змісту і дидактичної структури є:

- формування розуміння значення фізичної культури в житті людини, її ролі як фактора зміцнення здоров'я, підвищення ефективності навчання та майбутньої професійної діяльності, засобу фізичного самовдосконалення, покращення якості життя, соціалізації тощо;

- оволодіння системою практичних умінь та навичок, які сприятимуть забезпеченню розвитку рухових і морально-вольових якостей, розширенню рухового досвіду, веденню здорового способу життя та активному відпочинку, готовності до самостійних занять обраним видом рухової активності тощо;

- набуття особистого досвіду використання різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання для досягнення власних життєвих і професійних цілей;

- формування позитивної мотивації до здорового способу життя та фізичного виховання.

Місце навчальної дисципліни у структурі освітньо-професійної програми:

- а) навчальна дисципліна належить до дисципліни загальної підготовки (обов'язкової для всіх інститутів і факультетів);

б) при вивченні даної дисципліни використовуються знання, отримані з наступних дисциплін: загальної педагогіки, педагогіки фізичної культури та спорту, психології, філософії, анатомії і фізіології людини, біохімії, біомеханіки, гігієни, валеології, культурології та ін. Безпосередньо практика занять спирається на теорію та методику фізичного виховання, адаптовані до цієї сфери методики та спеціальні галузі знань, психологію спорту тощо.

Пререквізити дисципліни – фізична культура в системі середньої освіти (загальноосвітньої школи).

в) основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при вивченні таких дисциплін-постреквізитів: «Фізична підготовка», «Професійно-прикладна фізична підготовка», «Безпека життєдіяльності».

Перелік предметних компетентностей здобувача вищої освіти (компетентності для програми навчальної дисципліни визначаються з урахуванням компетентностей, закріплених в освітньо-професійній програмі (базова компонента) і профілі програми освітнього рівня бакалавра).

Предметні компетентності (ПК) здобувача вищої освіти, сформовані в результаті освоєння навчальної дисципліни:

ПК – 1. Уміння абстрактно мислити, здійснювати аналіз і синтез інформації, методик проведення занять з фізичного виховання тощо. Розуміння місця і ролі фізичного виховання та здорового способу життя, позитивного впливу регулярних занять з фізичного виховання на підтримання здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму людини, розуміння їх ролі в майбутньої професійної діяльності.

ПК – 2. Навички застосування знань, умінь і досвіду, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях професійної діяльності.

ПК – 3. Уміння планувати, організувати і контролювати власну фізкультурно-оздоровчу та професійно-прикладну діяльність.

ПК – 4. Уміння спілкуватися державною та іноземною мовами як усно (під час проведення практичних занять), так і письмово (написання рефератів, тез, складання планів індивідуальної роботи тощо).

ПК – 5. Навички використання інформаційних технологій і баз даних (під час самостійної роботи, написання рефератів, тез, статей тощо).

ПК – 6. Уміння бути критичним і самокритичним під час проведення практичних занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.

ПК – 7. Уміння працювати самостійно (виконувати роботу спортивно-оздоровчої спрямованості, підготовки рефератів, тез тощо).

ПК – 8. Уміння працювати в команді під час проведення групових практичних занять з фізичного виховання, у спортивно-оздоровчих секціях тощо.

ПК – 9. Здатність до самоосвіти та навчання протягом усього життя (знання основних дидактичних принципів, засобів, методів, і умов розвитку фізичних якостей, рекреації і реабілітації, поліпшення працездатності та підвищення ефективності професійної діяльності).

ПК – 10. Уміння екстраполювати знання, уміння і навички та реалізовувати спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.

ПК – 11. Знання правил поведінки та заходів безпеки під час проведення практичних занять, заходів щодо запобігання травматизму на заняттях з фізичного виховання.

ПК – 12. Розуміння ролі розминки та уміння виконувати загальні та спеціальні підготовчі вправи з метою підготовки організму до майбутніх фізичних навантажень.

ПК – 13. Розуміння значення поняття «загальна витривалість».

ПК – 14. Розуміння понять «витривалість», «загальна витривалість» і «спеціальна витривалість» тощо.

ПК – 15. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку загальної витривалості.

ПК – 16. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення заходів безпеки під час занять з розвитку загальної витривалості.

ПК – 17. Уміння виконувати техніку фізичних вправ з розвитку загальної витривалості.

ПК – 18. Уміння організувати і проводити самостійну роботу, спрямовану на розвиток загальної витривалості.

ПК – 19. Уміння розвивати загальну витривалість.

ПК – 20. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) і оцінювати рівень розвитку загальної витривалості.

ПК – 21. Розуміння значення понять «спритність» і «координація рухів».

ПК – 22. Розуміння понять «загальна координація» і «спеціальна координація» (відповідно до виду спорту і спортивно-рухової діяльності).

ПК – 23. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку спритності.

ПК – 24. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення заходів безпеки під час занять з розвитку спритності.

ПК – 25. Володіння технікою виконання фізичних вправ з розвитку спритності.

ПК – 26. Уміння розвивати спритність і координацію рухів.

ПК – 27. Уміння проводити самостійну роботу, спрямовану на розвиток спритності.

ПК – 28. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку спритності.

ПК – 29. Розуміння значення гнучкості.

ПК – 30. Розуміння понять «активна гнучкість» і «пасивна гнучкість».

ПК – 31. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку гнучкості.

ПК – 32. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення заходів безпеки під час занять з розвитку гнучкості.

ПК – 33. Уміння технічно правильно виконувати фізичні вправи з розвитку гнучкості.

ПК – 34. Уміння розвивати гнучкість.

ПК – 35. Уміння проводити самостійну роботу, спрямовану на розвиток гнучкості.

ПК – 36. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку гнучкості.

ПК – 37. Розуміння значення сили.

ПК – 38. Розуміння понять «абсолютна сила», «відносна сила», «швидкісна сила» та «вибухова сила».

ПК – 39. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

ПК – 40. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення мір безпеки під час занять, спрямованих на розвиток сили.

ПК – 41. Уміння виконувати техніку фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей.

ПК – 42. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей.

ПК – 43. Здатність проводити самостійну роботу, спрямовану на розвиток сили та швидкісно-силових якостей.

ПК – 44. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

ПК – 45. Розуміння значення бистроти.

ПК – 46. Розуміння понять «бистрота реакції», «реакція на сигнал», «реакція на рух» «швидкість виконання руху» тощо.

ПК – 47. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку бистроти.

ПК – 48. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення мір безпеки під час занять, спрямованих на розвиток бистроти.

ПК – 49. Уміння виконувати техніку фізичних вправ, спрямованих на розвиток бистроти.

ПК – 50. Уміння розвивати бистроту і швидкість рухів.

ПК – 51. Уміння проводити самостійну роботу, спрямовану на розвиток бистроти.

ПК – 52. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку бистроти.

ПК – 53. Уміння використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики та розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які зі станом здоров'я відносяться до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).

ПК – 54. Розуміння значення ролі спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

ПК – 55. Знання провідних напрямів, форм та змісту фізкультурно-спортивної діяльності: професійно-прикладний, спортивний, рекреаційний, реабілітаційний.

ПК – 56. Знання принципів навчання і виховання, методів, засобів та технологій розвитку основних фізичних якостей (витри-валості, спритності, гнучкості, сили, швидкості).

ПК – 57. Навички користуватися сучасним спортивним об-ладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різної функціо-нальної спрямованості, інформаційними технологіями та ресурсами.

ПК – 58. Уміння контролювати власний функціональний стан з використанням певних методик (тестів) під час навантажен-ня і у стані спокою та визначати рівень розвитку основних фізич-них якостей.

ПК – 59. Уміння використовувати фізкультурно-спортивну термінологію у процесі самостійних занять та професійно-прикладної діяльності.

ПК – 60. Уміння складати індивідуальні плани та самостій-но виконувати фізичні вправи різної спрямованості.

ПК – 61. Навички самостійної підготовки до тематичного контролю та виконання тестових (нормативних) завдань.

ПК – 62. Уміння використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для підвищення функціональних і рухових можливо-стей організму.

ПК – 63. Знання особливостей загальнорозвиваючих вправ та уміння їх виконувати.

ПК – 64. Знання основних методів та особливостей спеці-ально-підготовчих вправ та уміння їх виконувати.

ПК – 65. Знання основних методик розвитку фізичних здібнос-тей та особливостей виконання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток окремих компонентів або фізичних якостей.

ПК – 66. Знання особливостей розвитку фізичних здібнос-тей засобами гімнастичних вправ та уміння їх виконувати.

ПК – 67. Знання основних методів виконання гімнастичних вправ.

ПК – 68. Знання основних методів та особливостей розвит-ку фізичних здібностей засобами легкої атлетики.

ПК – 69. Знання основних методів та особливостей розвит-ку фізичних здібностей засобами спортивних ігор.

ПК – 70. Навички використовувати спеціально-підготовчі та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізич-них здібностей.

ПК – 71. Знання про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ПК – 72. Знання основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ПК – 73. Навички використання спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентаря.

ПК – 74. Навички використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ПК – 75. Знання методик підбору і виконання фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищенню працездатності та прискоренню її відновлення при різноманітних видах праці.

ПК – 76. Навички самоконтролю за станом соматичного здоров'я, функціонального стану організму та ступеня навантаження, визначення рівня фізичної підготовленості.

ПК – 77. Знання вимог проведення тестування, форм контролю та критеріїв оцінки рівня підготовленості за кредитно-рейтинговою системою.

ПК – 78. Навички складання контрольних вправ, демонстрації досягнутого рівня фізичної підготовленості (тематичного та підсумкового контролю).

ПК – 79. Уміння контролювати рівень фізичної підготовленості, фізичний стан і функціональні можливості власного організму та особливості його реакції на фізичне навантаження.

ПК – 80. Уміння емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на фізичне навантаження.

ПК – 81. Уміння розвивати спеціальні фізичні здібності засобами гімнастичних вправ, легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств, фітнесу тощо.

ПК – 82. Знання основних методів формування окремих фізичних якостей та уміння їх розвивати традиційними та інноваційними засобами.

ПК – 83. Навички організації та проведення самостійних занять, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (витривалості, координації, гнучкості, сили, швидкості/бистроті).

ПК – 84. Навички організації та проведення самостійної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.

Експлікація загальних і професійних компетентностей визначається в карті предметних компетентностей (дод. 1).

1. Перелік результатів навчання здобувача вищої освіти (результати навчання для програми навчальної дисципліни визначаються з урахуванням результатів навчання, закріплених в освітньо-професійній програмі (базова компонента) і профілі програми освітнього рівня бакалавра).

У результаті освоєння навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен демонструвати такі результати навчання:

РНС НД – 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу інформації, методик проведення занять з фізичного виховання тощо. Пояснювати місце і роль фізичного виховання та здорового способу життя, позитивний вплив регулярних занять з фізичного виховання на підтримання здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму людини, їх значення для майбутньої професійної діяльності.

РНС НД – 2. Здатність застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.

РНС НД – 3. Здатність планувати, організовувати і контролювати власну фізкультурно-оздоровчу та професійно-прикладну діяльність.

РНС НД – 4. Здатність спілкуватися державною та іноземною мовами як усно (під час проведення практичних занять), так і письмово (написання рефератів, тез, складання планів індивідуальної роботи тощо).

РНС НД – 5. Здатність використовувати інформаційні технології і бази даних (під час самостійної роботи, написання рефератів, тез, статей тощо).

РНС НД – 6. Здатність бути критичним і самокритичним під час проведення практичних занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей тощо.

РНС НД – 7. Здатність працювати самостійно (виконувати роботу спортивно-оздоровчої спрямованості під час професійно-прикладної діяльності тощо).

РНС НД – 8. Здатність працювати у команді під час проведення групових практичних занять з фізичного виховання, занять у спортивно-оздоровчих секціях, професійно-прикладній діяльності.

РНС НД – 9. Здатність до самоосвіти та навчання протягом усього життя (знання основних дидактичних принципів, засобів, методів, і умов розвитку фізичних якостей, рекреації і реабілітації, поліпшення працездатності та підвищення ефективності професійної діяльності).

РНС НД – 10. Здатність екстраполювати знання, уміння і навички та реалізовувати спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.

РНС НД – 11. Пояснювати вимоги правил поведінки та заходів безпеки під час проведення практичних занять, заходів щодо запобігання травматизму на заняттях з фізичного виховання.

РНС НД – 12. Демонструвати знання ролі розминки та уміння виконувати загальні та спеціальні підготовчі вправи з метою підготовки організму до майбутніх фізичних навантажень.

РНС НД – 13. Пояснювати значення загальної витривалості.

РНС НД – 14. Визначати особливості понять «витривалість», «загальна витривалість» і «спеціальна витривалість» тощо.

РНС НД – 15. Пояснювати основні дидактичні принципи, засоби, методи і умови розвитку загальної витривалості.

РНС НД – 16. Здатність дотримуватися вимог техніки безпеки під час занять з розвитку загальної витривалості.

РНС НД – 17. Демонструвати техніку фізичних вправ з розвитку загальної витривалості.

РНС НД – 18. Використовувати набуті знання, уміння та навички для організації та проведення самостійної роботи, спрямованої на розвиток загальної витривалості.

РНС НД – 19. Здатність розвивати загальну витривалість.

РНС НД – 20. Здатність виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку загальної витривалості.

РНС НД – 21. Здатність пояснювати значення спритності та координації рухів.

РНС НД – 22. Здатність пояснювати суть понять «загальна координація» та «спеціальна координація» (відповідно до виду спортивно-рухової діяльності).

РНС НД – 23. Здатність пояснювати основні дидактичні принципи, засоби, методи і умови розвитку спритності.

РНС НД – 24. Здатність дотримуватись вимог техніки безпеки під час занять з розвитку спритності.

РНС НД – 25. Здатність демонструвати техніку фізичних вправ з розвитку спритності.

РНС НД – 26. Здатність розвивати спритність і координацію рухів.

РНС НД – 27. Здатність використовувати набуті знання, уміння та навички для організації та проведення самостійної роботи, спрямованої на розвиток спритності.

РНС НД – 28. Здатність виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку спритності.

РНС НД – 29. Здатність пояснювати значення гнучкості.

РНС НД – 30. Здатність пояснювати суть понять «активна гнучкість» і «пасивна гнучкість».

РНС НД – 31. Здатність пояснювати основні дидактичні принципи, засоби, методи і умови розвитку гнучкості.

РНС НД – 32. Здатність дотримуватися вимог техніки безпеки під час занять з розвитку гнучкості.

РНС НД – 33. Здатність демонструвати техніку з розвитку гнучкості.

РНС НД – 34. Здатність розвивати гнучкість.

РНС НД – 35. Використовувати набуті знання, уміння і навички для організації та проведення самостійної роботи з розвитку гнучкості.

РНС НД – 36. Здатність виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку гнучкості.

РНС НД – 37. Здатність пояснювати значення сили.

РНС НД – 38. Здатність пояснювати суть понять «абсолютна сила», «відносна сила», «швидкісна сила» та «вибухова сила».

РНС НД – 39. Здатність пояснювати основні дидактичні принципи, засоби, методи і умови розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

РНС НД – 40. Здатність дотримуватися вимог техніки безпеки під час занять з розвитку сили.

РНС НД – 41. Здатність демонструвати техніку фізичних вправ з розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

РНС НД – 42. Здатність розвивати силу та швидкісно-силові якості.

РНС НД – 43. Здатність використовувати набуті знання, уміння і навички для організації та проведення самостійної роботи, спрямованої на розвиток сили та швидкісно-силових якостей.

РНС НД – 44. Здатність виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

РНС НД – 45. Здатність пояснювати значення швидкості (бистроти).

РНС НД – 46. Здатність пояснювати суть понять «швидкість (бистрота) реакції», «реакція на сигнал», «реакція на рух» «швидкість виконання руху» тощо.

РНС НД – 47. Здатність пояснювати основні дидактичні принципи, засоби, методи і умови розвитку бистроти (швидкісних якостей).

РНС НД – 48. Здатність дотримуватися вимог техніки безпеки під час занять з розвитку бистроти (швидкісних якостей).

РНС НД – 49. Здатність демонструвати техніку фізичних вправ з розвитку бистроти (швидкісних якостей)..

РНС НД – 50. Здатність розвивати бистроту і швидкість рухів.

РНС НД – 51. Використовувати набуті знання, уміння та навички для організації та проведення самостійної роботи, спрямованої на розвиток бистроти.

РНС НД – 52. Здатність виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень бистроти.

РНС НД – 53. Використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики та розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).

РНС НД – 54. Демонструвати знання і розуміння значення ролі спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

РНС НД – 55. Пояснювати провідні напрями, форми та зміст фізкультурно-спортивної діяльності: професійно-прикладний, спортивний, рекреаційний, реабілітаційний тощо.

РНС НД – 56. Пояснювати принципи навчання і виховання, методів, засобів та технологій розвитку основних фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, сили, швидкості).

РНС НД – 57. Демонструвати навички користування сучасним спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різного функціонального призначення, інформаційними технологіями та ресурсами.

РНС НД – 58. Здатність здійснювати контроль власного функціонального стану з використанням певних методик (тестів) під час навантаження й у стані спокою та визначати рівень розвитку основних фізичних якостей.

РНС НД – 59. Використовувати фізкультурно-спортивну термінологію у процесі самостійної та професійно-прикладної діяльності.

РНС НД – 60. Здатність складати індивідуальні плани та самостійно виконувати фізичні вправи різного призначення.

РНС НД – 61. Демонструвати навички самостійної підготовки до тематичного контролю та виконання тестових (нормативних) завдань.

РНС НД – 62. Використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для підвищення функціональних і рухових можливостей організму.

РНС НД – 63. Демонструвати знання та розуміння особливостей виконання загальнорозвиваючих вправ та уміння їх виконувати.

РНС НД – 64. Демонструвати знання основних методів та особливостей спеціально-підготовчих вправ та уміння їх виконувати.

РНС НД – 65. Демонструвати знання та розуміння основних методів розвитку фізичних здібностей та особливостей виконання спеціальних вправ, що вдосконалюють окремі спеціальні навички або фізичні якості.

РНС НД – 66. Демонструвати знання особливостей розвит-

ку фізичних здібностей засобами гімнастичних вправ та уміння їх виконувати.

РНС НД – 67. Демонструвати знання та розуміння основних методів виконання гімнастичних вправ.

РНС НД – 68. Характеризувати основні методи та особливості розвитку фізичних здібностей засобами легкої атлетики.

РНС НД – 69. Пояснювати основні методи та особливості розвитку фізичних здібностей засобами спортивних ігор.

РНС НД – 70. Здатність використовувати спеціально-підготовчі та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних здібностей.

РНС НД – 71. Демонструвати знання про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різного характеру.

РНС НД – 72. Пояснювати основні теоретичні положення та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

РНС НД – 73. Демонструвати навички використання спортивних споруд, спеціальне обладнання та інвентар.

РНС НД – 74. Демонструвати навички використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

РНС НД – 75. Демонструвати знання методик підбору і виконання фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

РНС НД – 76. Демонструвати навички самоконтролю за станом соматичного здоров'я, функціонального стану організму та ступеня навантаження, визначення рівня фізичної підготовленості.

РНС НД – 77. Демонструвати знання щодо вимог проведення тестування, форм контролю та критеріїв оцінки рівня підготовленості за кредитно-рейтинговою системою.

РНС НД – 78. Здатність складати контрольні вправи, демонструвати досягнутий рівень фізичної підготовленості (виконувати вимоги тематичного та підсумкового контролю).

РНС НД – 79. Здатність контролювати рівень фізичної підготовленості, фізичний стан та функціональні можливості власно-

го організму та особливості його реакції на фізичне навантаження.

РНС НД – 80. Здатність емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на фізичне навантаження.

РНС НД – 81. Здатність розвивати спеціальні фізичні здібності засобами гімнастичних вправ, легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств, фітнесу тощо.

РНС НД – 82. Здатність пояснювати основні методи формування окремих фізичних якостей та уміння їх розвивати традиційними та інноваційними засобами.

РНС НД – 83. Здатність демонструвати навички організації та проведення самостійної роботи, спрямованої на розвиток основних фізичних якостей (витривалості, координації, гнучкості, сили, швидкості).

РНС НД – 84. Здатність демонструвати навички організації та проведення самостійної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.

Експлікація результатів освоєння навчальної дисципліни і результатів навчання за спеціальністю і спеціалізацією освітньо-професійної програми визначається в карті результатів навчання, сформульованих у термінах компетентностей (дод. 2).

Модуляризація компетентісно-орієнтованої програми навчальної дисципліни.

Експлікація модуляризації компетентісно-орієнтованої програми навчальної дисципліни визначається у матриці зв'язків між модулями навчальної дисципліни, результатами навчання та предметними компетентностями (дод. 3).

2. Опис навчальної дисципліни

Курс	Рівень освіти, галузь знань, спеціальність	Дидактична структура навчальної дисципліни
<p>1-2 курс</p> <p>Кількість кредитів ЕКТС: 8</p> <p>Кількість модулів*: 10</p> <p>Загальна кількість годин: 240</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Рівень освіти – перший (бакалаврський)</p> <p>Галузь знань – 0304 «Право»</p> <p>Спеціальність – 6.030401 «Правознавство»</p>	<p>Обов'язкова</p> <p>Модуль 1 Лекції: 0 Практичні заняття: 12 Самостійна робота: 8 поточний контроль</p> <p>Модуль 2 Лекції: 0 Практичні заняття: 12 Самостійна робота: 8 поточний контроль</p> <p>Модуль 3 Лекції: 0 Практичні заняття: 12 Самостійна робота: 8 поточний контроль</p> <p>Модуль 4 Лекції: 0 Практичні заняття: 16 Самостійна робота: 14 поточний контроль</p> <p>Модуль 5 Лекції: 0 Практичні заняття: 14 Самостійна робота: 12 поточний контроль семестровий залік</p>

		<p>Модуль 6 Лекції: 0 Практичні заняття: 12 Самостійна робота: 8 поточний контроль</p> <p>Модуль 7 Лекції: 0 Практичні заняття: 12 Самостійна робота: 8 поточний контроль</p> <p>Модуль 8 Лекції: 0 Практичні заняття: 12 Самостійна робота: 8 поточний контроль семестровий залік</p> <p>Модуль 9 Лекції: 0 Практичні заняття: 16 Самостійна робота: 14 поточний контроль</p> <p>Модуль 10 Лекції: – Практичні заняття: 14 Самостійна робота: 12 поточний контроль семестровий залік</p>
--	--	--

3. Зміст програми навчальної дисципліни

Перший курс

Модуль 1. Формування загальної витривалості

Витривалість. Загальна та спеціальна витривалість. Вплив витривалості на підвищення функціональних можливостей організму людини. Заходи безпеки при розвитку витривалості. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості засобами гімнастичних вправ, легкої атлетики, спортивних ігор. Циклічні вправи (біг, плавання, спортивна ходьба тощо), які виконуються до появи вираженої втоми.

Самоконтроль та самостійне планування вправ та виконання тестових завдань, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

Модуль 2. Формування координації рухів і спритності

Координаційні якості та спритність. Вплив рівня спритності та координації на якість виконання фізичних вправ та практичних завдань. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності засобами гімнастичних вправ і спортивних ігор, єдиноборств тощо.

Вправи, які характеризуються складністю, новизною, рухові та спортивні ігри, елементи гімнастики, естафети; вправи із дзеркальним виконанням, з введенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконується дія; з використанням природних і штучних умов для розширення варіативності рухових навичок.

Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня координації і спритності та виконання тестових завдань.

Модуль 3. Формування гнучкості

Гнучкість. Активна та пасивна гнучкість. Заходи безпеки при розвитку гнучкості. Особливості методики розвитку гнучкості. Засвоєння навичок техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, пілатеса, каланетики тощо. Загальні підготовчі та спеціальні вправи динамічного та статичного характеру, які виконуються з максимальною амплітудою, вправи з обтяжуванням і без, чергування вправ на напруження із вправами на розслаблення.

Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня гнучкості, та виконання тестових завдань.

Модуль 4. Формування сили та швидкісно-силових якостей

Сила як рухова якість, її класифікація. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Вправи загального характеру (які охоплюють 80 % і більше м'язової системи) або спрямовані на окремі м'язові групи, вправи із власною вагою (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, комплексно-силові), вправи на тренажерах тощо. Абсолютна сила. Відносна сила. Швидкісна сила. Вибухова сила. Особливості методики розвитку силових якостей.

Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня силових якостей, та виконання тестових завдань.

Модуль 5. Формування швидкості

Швидкість як рухова якість людини та особливості методики її розвитку. Швидкість реакції. Швидкість руху. Реакція на сигнал. Реакція на рух. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості і швидкісних якостей засобами легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств тощо.

Самоконтроль та самостійне планування вправ з підвищення рівня швидкості і швидкісних якостей та виконання тестових завдань.

Другий курс

Модуль 6. Розвиток загальної витривалості

Основні методи розвитку загальної витривалості. Засвоєння методики розвитку загальної витривалості традиційними та інноваційними засобами. Циклічні вправи (біг, плавання, спортивна ходьба тощо), які виконуються до появи вираженої втоми. Закріплення техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості засобами гімнастичних вправ, легкої атлетики, спортивних ігор.

Самоконтроль та самостійне планування вправ і виконання тестових завдань, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

Модуль 7. Розвиток координації рухів і спритності

Основні методи розвитку координації та спритності. Засвоєння методики розвитку спритності і координації рухів традиційними та інноваційними засобами. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей. Закріплення техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності засобами гімнастичних вправ і спортивних ігор, єдиноборств тощо. Виконання складнокоординованих вправ, які характеризуються новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень у стандартних та нестандартних ситуаціях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій тощо.

Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня координації і спритності, та виконання тестових завдань.

Модуль 8. Розвиток гнучкості

Основні методи розвитку гнучкості. Засвоєння методики розвитку гнучкості традиційними та інноваційними засобами. Заходи безпеки при розвитку гнучкості. Закріплення техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, пілатеса, кала-

нетіки тощо. Вправи динамічного та статичного характеру, які виконуються з максимальною амплітудою, вправ з обтяжуванням і без, чергування вправ на напруження із вправами на розслаблення.

Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня гнучкості, та виконання тестових завдань.

М о д у л ь 9. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей

Основні методи розвитку сили та швидкісно-силових якостей. Засвоєння методики розвитку сили та швидкісно-силових якостей традиційними та інноваційними засобами. Заходи безпеки при розвитку сили та швидкісно-силових якостей. Закріплення техніки й основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Вправи загального характеру або спрямовані на окремі м'язові групи, вправи із власною вагою (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, комплексно-силові), вправи на тренажерах тощо. Абсолютна сила. Відносна сила. Швидкісна сила. Вибухова сила.

Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня силових якостей, та виконання тестових завдань.

М о д у л ь 10. Розвиток швидкості

Основні методи розвитку швидкості. Засвоєння методики розвитку швидкості традиційними та інноваційними засобами. Заходи безпеки при розвитку швидкості і швидкісних якостей. Закріплення техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості і швидкісних якостей засобами легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств тощо. Швидкість реакції. Швидкість одиночного руху. Реакція на сигнал. Реакція на рух.

Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня швидкості і швидкісних якостей, та виконання тестових завдань.

4. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

4.1. *Форми організації освітнього процесу та види навчальних занять:*

- навчальні практичні заняття;
- самотійна робота.

4.2. *Самотійна робота здобувачів вищої освіти*

Зміст та призначення самотійної роботи студентів (вивчення та розуміння питань) безпосередньо пов'язані з формуванням умінь самоконтролю функціональних можливостей власного організму, фізичного навантаження та рівня підготовленості, самотійного планування і виконання фізичних вправ, що сприяють поліпшенню основних фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, сили, швидкості), та навичок виконання тестових завдань.

Форми самотійної роботи студентів:

- заняття у спортивних та спортивно-оздоровчих секціях;
- заняття у спортивних клубах та участь у змаганнях;
- підготовка рефератів;
- ранкова гімнастика;
- участь у спортивно-масових заходах;
- участь у фізкультурно-оздоровчих заходах;
- використання електронних навчальних ресурсів тощо.

4.3. *Освітні технології та методи навчання*

У процес навчання впроваджено наступні інноваційні технології:

– *здоров'язберігаючі*: фітнес, пілатес, Fit ball-технологія, Fight-fitness, стретчинг, елементи каланетики, дихальної гімнастики, кінетотерапії, корегувальної гімнастики, адаптована фізична культура.

- *нетрадиційні види рухової активності*: йога, атлетизм;
- *професійно-орієнтоване фізичне виховання*;
- *спортивно-орієнтоване фізичне виховання*;
- *особистісно-орієнтоване фізичне виховання*;
- *олімпійська освіта* («Олімпійський урок»).

Для успішного засвоєння навчальної дисципліни «Фізична культура» використовуються різноманітні форми організації занять та сукупність методів:

- *вербального впливу* (інструктування, пояснення, супроводжувальне пояснення, оціночне судження тощо);
- *наочного впливу* (демонстрація, ілюстрація, відеодемонстрація, використання сигнальних і предметних лідерів та орієнтирів);
- *методи практичних вправ: строго регламентованих* (розчленовано-конструктивних, цілісно-конструктивних, вибірково-направлених, сполучених, стандартно-повторних, варіативних, комбінованих); ігровий метод, змагальний.

4.4. Форми педагогічного контролю та система оцінювання якості сформованих компетентностей за результатами засвоєння навчальної дисципліни

Контроль успішності навчальної діяльності студента поєднує контрольні заходи та аналітичну роботу. Контроль успішності визначення академічних успіхів студента за допомогою відповідних контрольних заходів, передбачених навчальним планом, робочою навчальною програмою дисципліни з обов'язковим переведенням підсумкових оцінок до національної шкали та шкали ECTS. Аналітична робота проводиться з метою визначення якості навчального процесу. Результати аналізу використовуються для подальшого підвищення рівня навчальної та навчально-методичної роботи учасників навчального процесу.

Контрольні заходи проводяться у формі:

- вступного контролю;
- поточного контролю;
- тематичного контролю (тематичне тестування);
- підсумкового (модульного) контролю (комплексна перевірка і оцінка знань, рухових умінь і навичок та рівня загальної фізичної підготовленості).

В умовах кредитно-модульної системи зарахування заліку здійснюється, якщо при вивченні навчальної дисципліни студент набрав 60 і більше балів за затвердженою кафедрою 100-бальною шкалою.

4.5. *Навчально-методичне та інформаційне забезпечення навчальної дисципліни*

н о р м а т и в н о - п р а в о в і а к т и

- Закон України «Про вищу освіту»;
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
- наказ Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2016 р. № 600 «Про затвердження та введення в дію Методичних рекомендацій щодо розроблення стандартів вищої освіти»;
- Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.;
- наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016р. №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»;
- постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р. №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

н а в ч а л ь н о - м е т о д и ч н а л і т е р а т у р а

стандартизований навчально-методичний комплекс (бібліотека НУЮАУ) -<http://library.nulau.edu.ua/>

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (галузь знань 0304 «Право», освітньо-кваліфікаційний рівень «Бакалавр», напрям підготовки 030401 «Правознавство») / уклад.: О. В. Попрошаєв, В. С. Мунтян. Л. С. Луценко, Н. М. Баламутова. Харків: Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2012.

Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (методичні поради) / О. В. Попрошаєв, Л. С. Луценко, Г. І. Приходько та ін. Харків: Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2012. 64 с.

Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальної медичної групи із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем / О. В. Попрошаєв, В. С. Мунтян. Харків: НЮУ ім. Ярослава Мудрого, 2013. 52 с.

Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

(відповідно до вимог ECTS) для студентів I-III курсів /уклад.: Г. І. Приходько, Л. С. Луценко, Н. М. Баламутова [та ін.]. Харків: Нац. юрид. акад. України, 2007. 63 с.

Методичні поради з навчальної дисципліни «Фізичне виховання (для студентів спеціальної медичної групи)» / уклад.: О. В. Попрошаєв, В. С. Мунтян, Г. І. Приходько та ін. Харків: Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2012. 46 с.

Методичні поради з фізичного виховання: для студ. підготовчих та спеціальних медичних груп із захворюваннями опорно-рухового апарату: електрон. вид. / уклад.: О. В. Попрошаєв, М. П. Воронов, О. М. Столяренко. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2015. 43 с.

СЕНМК

Мунтян В. С. Файт-Фитнес: електронний навчально-методичний посібник. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2018. 332 с.

Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для практичних занять та самостійної роботи (для студентів лікувально-фізичної культури) / уклад. М. І. Попічев. Харків .: Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2012. 40 с.

4.6. Матеріально-технічне забезпечення навчальної дисципліни

Навчально-спортивний комплекс «Юрист»: спортивний (ігровий зал), зал атлетичної гімнастики (тренажерний), зал фітнесу, зал єдиноборств, зал оздоровчої гімнастики, зал настільного тенісу, зал боксу і кікбоксінгу, кімната для шашок і шахмат. Спортивне обладнання та інвентар.

Д О Д А Т К И

Д о д а т о к 1

Карта предметних компетентностей з навчальної дисципліни

Шифр та назва компетентностей за спеціальністю і/або спеціалізацією	Шифр та назва компетентностей з навчальної дисципліни
ЗК – загальні (універсальні) компетентності	ПК – предметні компетентності з навчальної дисципліни
<p>ЗК – 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.</p>	<p>ПК – 1. Уміння абстрактно мислити, здійснювати аналіз і синтез інформації, методик проведення занять з фізичного виховання тощо. Розуміння місця і ролі фізичного виховання та здорового способу життя, позитивного впливу регулярних занять з фізичного виховання на підтримання здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму людини, розуміння їх ролі в майбутньої професійної діяльності. ПК – 12. Розуміння ролі розминки та уміння виконувати загальні та спеціальні підготовчі вправи з метою підготовки організму до майбутніх фізичних навантажень. ПК – 13. Розуміння значення загальної витривалості. ПК – 14. Розуміння понять «витривалість», «загальна витривалість» і «спеціальна витривалість» тощо. ПК – 21. Розуміння значення спритності та координації рухів. ПК – 22. Розуміння понять «загальна координація» та «спеціальна координація» (відповідно виду спорту та спортивно-рухової</p>

	<p>діяльності).</p> <p>ПК – 29. Розуміння значення гнучкості.</p> <p>ПК – 30. Розуміння понять «активна гнучкість» і «пасивна гнучкість».</p> <p>ПК – 37. Розуміння значення сили.</p> <p>ПК – 38. Розуміння понять «абсолютна сила», «відносна сила», «швидкісна сила» та «вибухова сила».</p> <p>ПК – 45. Розуміння значення бистроти.</p> <p>ПК – 46. Розуміння понять «бистрота реакції», «реакція на сигнал», «реакція на рух» «швидкість виконання руху» тощо.</p> <p>ПК – 54. Розуміння значення ролі спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.</p>
<p>ЗК – 2. Здатність застосовувати знання, уміння і навички в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.</p>	<p>ПК – 2. Навички застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.</p> <p>ПК – 17. Уміння виконувати техніку фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості.</p> <p>ПК – 19. Уміння розвивати загальну витривалість.</p> <p>ПК – 25. Уміння виконувати техніку фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності.</p> <p>ПК – 26. Уміння розвивати спритність і координацію рухів.</p> <p>ПК – 33. Уміння виконувати техніку фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.</p> <p>ПК – 34. Уміння розвивати гнучкість.</p> <p>ПК – 41. Уміння виконувати техніку фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей.</p> <p>ПК – 42. Уміння розвивати силу та швидкі-</p>

	<p>сно-силові якості.</p> <p>ПК – 49. Уміння виконувати техніку фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості.</p> <p>ПК – 50. Уміння розвивати швидкість рухів.</p> <p>ПК – 62. Знання особливостей загально розвиваючих вправ та уміння їх виконувати.</p> <p>ПК – 63. Знання основних методів та особливостей спеціально-підготовчих вправ та уміння їх виконувати.</p> <p>ПК – 65. Знання особливостей розвитку фізичних здібностей засобами гімнастичних вправ та уміння їх виконувати.</p>
<p>ЗК – 3. Уміння планувати, організувати і контролювати власну діяльність.</p>	<p>ПК – 3. Уміння планувати, організувати і контролювати власну фізкультурно-оздоровчу та професійно-прикладну діяльність.</p> <p>ПК – 20. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку загальної витривалості.</p> <p>ПК – 28. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку спритності.</p> <p>ПК – 36. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку гнучкості.</p> <p>ПК – 44. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку сили та швидкісно-силових якостей.</p> <p>ПК – 52. Уміння виконувати контрольні вправи (тестові завдання) та оцінювати рівень розвитку швидкості.</p> <p>ПК – 57. Уміння контролювати власний функціональний стан з використанням певних методик (тестів), під час навантаження й у стані спокою та визначати рівень розви-</p>

	<p>тку основних фізичних якостей.</p> <p>ПК – 75. Навички самоконтролю за станом соматичного здоров'я, функціонального стану організму та ступеня навантаження, визначення рівня фізичної підготовленості.</p> <p>ПК – 76. Знання вимог проведення тестування, форм контролю, та критеріїв оцінки рівня підготовленості за кредитно-рейтинговою системою.</p> <p>ПК – 78. Уміння контролювати рівень фізичної підготовленості, фізичний стан та функціональні можливості власного організму та особливості його реакції на фізичне навантаження.</p> <p>ПК – 79. Уміння емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на фізичне навантаження.</p>
ЗК – 4. Здатність спілкуватися державною та іноземною мовами як усно, так і письмово.	ПК – 4. Уміння спілкуватися державною та іноземною мовами як усно (під час проведення практичних занять), так і письмово (написання рефератів, тез, складання планів індивідуальної роботи тощо).
ЗК – 7. Навички використання інформаційних технологій і баз даних.	<p>ПК – 5. Навички використання інформаційних технологій і баз даних (під час самостійної роботи, написання рефератів, тез, статей тощо).</p> <p>ПК – 56. Навички користуватися сучасним спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різного функціонального призначення, інформаційними технологіями та ресурсами.</p>
ЗК – 8. Здатність бути критичним і самокритичним.	ПК – 6. Уміння бути критичним і самокритичним під час проведення практичних занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізи-

	чних якостей.
ЗК – 9. Здатність працювати самостійно.	<p>ПК – 7. Уміння працювати самостійно (виконувати роботу спортивно-оздоровчої спрямованості, підготовки рефератів, тез тощо).</p> <p>ПК – 18. Уміння організовувати та проводити самостійну роботу з розвитку загальної витривалості.</p> <p>ПК – 27. Уміння проводити самостійну роботу з розвитку спритності.</p> <p>ПК – 35. Здатність проводити самостійну роботу з розвитку гнучкості.</p> <p>ПК – 43. Здатність проводити самостійну роботу з розвитку сили та швидкісно-силових якостей.</p> <p>ПК – 51. Уміння проводити самостійну роботу з розвитку швидкоти.</p> <p>ПК – 59. Уміння складати індивідуальні плани та самостійно виконувати різні за призначенням фізичні вправи.</p> <p>ПК – 60. Навички самостійної підготовки до тематичного контролю та виконання тестових (нормативних) завдань.</p> <p>ПК – 83. Навички організації та проведення самостійних занять з розвитку основних фізичних якостей (витривалості, координації, гнучкості, сили, швидкоти).</p>
ЗК – 10. Уміння працювати у команді.	<p>ПК – 8. Уміння працювати в команді під час проведення групових практичних занять з фізичного виховання, у спортивно-оздоровчих секціях тощо.</p> <p>ПК – 68. Знання основних методів та особливостей розвитку фізичних здібностей засобами спортивних ігор.</p>
ЗК – 13. Здатність до самоосвіти та навчання протягом	ПК – 9. Здатність до самоосвіти та навчання протягом усього життя (знання основних дидактичних принципів, засобів, методів, і

<p>усього життя.</p>	<p>умов розвитку фізичних якостей, рекреації і реабілітації, поліпшення працездатності та підвищення ефективності професійної діяльності).</p> <p>ПК – 11. Знання правил поведінки та міри безпеки під час проведення практичних занять, заходів щодо запобігання травматизму на заняттях з фізичного виховання.</p> <p>ПК – 15. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку загальної витривалості.</p> <p>ПК – 16. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення заходів безпеки під час занять з розвитку загальної витривалості.</p> <p>ПК – 23. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку спритності.</p> <p>ПК – 24. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення заходів безпеки під час занять з розвитку спритності.</p> <p>ПК – 31. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку гнучкості.</p> <p>ПК – 32. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення заходів безпеки під час занять з розвитку гнучкості.</p> <p>ПК – 39. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку сили та швидко-силових якостей.</p> <p>ПК – 40. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення заходів безпеки під час занять з розвитку сили.</p> <p>ПК – 47. Знання основних дидактичних принципів, засобів, методів і умов розвитку бистроти.</p> <p>ПК – 48. Знання вимог техніки безпеки та забезпечення заходів безпеки під час занять</p>
----------------------	--

	<p>з розвитку бистроти.</p> <p>ПК – 54. Знання провідних напрямів, форм та змісту фізкультурно-спортивної діяльності: професійно-прикладний, спортивний, рекреаційний, реабілітаційний.</p> <p>ПК – 55. Знання принципів навчання і виховання, методів, засобів та технологій розвитку основних фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, сили, швидкості).</p> <p>ПК – 64. Знання основних методик розвитку фізичних здібностей та особливостей виконання спеціальних занять з розвитку окремих компонентів техніки або фізичних якостей.</p> <p>ПК – 66. Знання основних методів виконання гімнастичних вправ.</p> <p>ПК – 67. Знання основних методів та особливостей розвитку фізичних здібностей заходами легкої атлетики.</p> <p>ПК – 70. Знання про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.</p> <p>ПК – 71. Знання основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</p> <p>ПК – 81. Знання основних методів формування окремих фізичних якостей та уміння їх розвивати традиційними та інноваційними засобами.</p>
<p>ЗК – 15. Уміння реалізовувати функції у предметно-практичній діяльності.</p>	<p>ПК – 10. Уміння екстраполювати знання, уміння і навички та реалізовувати спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.</p> <p>ПК – 58. Уміння використовувати фізкультурно-спортивну термінологію у процесі самостійних занять та професійно-</p>

	<p>прикладної діяльності.</p> <p>ПК – 61. Уміння використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для підвищення функціональних і рухових можливостей організму.</p> <p>ПК – 69. Навички використовувати спеціально-підготовчі та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних здібностей.</p> <p>ПК – 72. Навички використання спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентаря.</p> <p>ПК – 73. Навички використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ПК – 74. Знання методик підбору і виконання фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.</p> <p>ПК – 77. Навички складання контрольних вправ, демонстрації досягнутого рівня фізичної підготовленості (тематичного та підсумкового контролю).</p> <p>ПК – 80. Уміння розвивати спеціальні фізичні здібності засобами гімнастичних вправ, легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств, фітнесу тощо.</p> <p>ПК – 53. Уміння використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики та розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які зі станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).</p>
--	---

	ПК – 84. Навички організації та проведення самостійної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.
ФКС – фахові компетентності за спеціальністю (обрати компетентності згідно зі змістом навчальної дисципліни)	—
ФКП – фахові компетентності за профілем (спеціалізацією) (обрати компетентності згідно зі змістом навчальної дисципліни)	—

Д о д а т о к 2

Матриця зав'язків між модулями навчальної дисципліни, результатами навчання та предметними компетентностями у програмі навчальної дисципліни

1 курс

Результати навчання за навчальною дисципліною / модулями	<i>Предметні компетентності (ПК)</i>																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Навчальна дисципліна / Модуль 1																				
PHC НД – 1.1	x																			
PHC НД – 1.2		x																		
PHC НД – 1.3			x																	
PHC НД – 1.4				x																
PHC НД – 1.5					x															
PHC НД – 1.6						x														
PHC НД – 1.7							x													
PHC НД – 1.8								x												
PHC НД – 1.9									x											
PHC НД – 1.10										x										
PHC НД – 1.12											x									
PHC НД – 1.13												x								
PHC НД – 1.14													x							
PHC НД – 1.15														x						
PHC НД – 1.16															x					
PHC НД – 1.17																x				
PHC НД – 1.18																	x			
PHC НД – 1.19																		x		
PHC НД – 1.20																			x	

Результати навчання за навчальною дисципліною / модулями	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Навчальна дисципліна / Модуль 2	x																			
PHC НД – 2.21		x																		
PHC НД – 2.22			x																	
PHC НД – 2.23				x																
PHC НД – 2.24					x															
PHC НД – 2.25						x														
PHC НД – 2.26							x													
PHC НД – 2.27								x												
PHC НД – 2.28									x											
Навчальна дисципліна / Модуль 3																				
PHC НД – 3.29									x											
PHC НД – 3.30										x										
PHC НД – 3.31											x									
PHC НД – 3.32												x								
PHC НД – 3.33													x							
PHC НД – 3.34														x						
PHC НД – 3.35															x					
PHC НД – 3.36																x				
Результати навчання за навчальною дисципліною / модулями	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Навчальна дисципліна / Модуль 4	x																			
PHC НД – 4.37		x																		
PHC НД – 4.38			x																	
PHC НД – 4.39				x																
PHC НД – 4.40					x															
PHC НД – 4.41						x														
PHC НД – 4.42							x													
PHC НД – 4.43								x												
PHC НД – 4.44									x											
Навчальна дисципліна / Модуль 5																				
PHC НД – 5.45									x											
PHC НД – 5.46										x										
PHC НД – 5.47											x									
PHC НД – 5.48												x								
PHC НД – 5.49													x							
PHC НД – 5.50														x						
PHC НД – 5.51															x					
PHC НД – 5.52																x				

Додаток 3

**Матриця зв'язків між модулями навчальної дисципліни,
результатами навчання та предметними компетентностями
у програмі навчальної дисципліни**

2 курс

Результати навчання за навчальною дисципліною / модулями	Предметні компетентності (ПК)																		
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	53	54	55	56	57	58	59	60	
Навчальна дисципліна / Модуль 6																			
PHC НД – 6.53	x	x	x																
PHC НД – 6.54				x							x							x	
PHC НД – 6.55					x							x			x				
PHC НД – 6.56						x							x				x		
PHC НД – 6.57							x							x		x			
PHC НД – 6.58								x											
PHC НД – 6.59									x										
PHC НД – 6.60										x									
Результати навчання за навчальною дисципліною / модулями	1	2	21	22	23	24	25	26	27	28	61	62	63	64	65	66	9	10	
Навчальна дисципліна / Модуль 7																			
PHC НД – 7.61	x	x	x															x	
PHC НД – 7.62				x							x							x	
PHC НД – 7.63					x							x	x		x				
PHC НД – 7.64						x								x			x		
PHC НД – 7.65							x												
PHC НД – 7.66								x											

Результати навчання за навчальною дисципліною / модулями	3	4	29	30	31	32	33	34	35	36	67	68	69	70	71	72		
Навчальна дисципліна / Модуль 8 РНС НД – 8.67 РНС НД – 8.68 РНС НД – 8.69 РНС НД – 8.70 РНС НД – 8.71 РНС НД – 8.72	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			
Результати навчання за навчальною дисципліною / модулями	5	6	37	38	39	40	41	42	43	44	73	74	75	76	77	78		
Навчальна дисципліна / Модуль 9 РНС НД – 9.73 РНС НД – 9.74 РНС НД – 9.75 РНС НД – 9.76 РНС НД – 9.77 РНС НД – 9.78	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x		
Результати навчання за навчальною дисципліною / модулями	7	8	45	46	47	48	49	50	51	52	79	80	81	82	83	84		
Навчальна дисципліна / Модуль 10 РНС НД – 10.79 РНС НД – 10.80 РНС НД – 10.81 РНС НД – 10.82 РНС НД – 10.83 РНС НД – 10.84	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x		

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Практично всі види діяльності людини пов'язані з його ставленням до них, тобто з мотивацією. Мотивація діяльності та активності людини залежить як від інтенсивності мотивів (стабільних особистісних утворень, які проявляються в різних обставинах), так і від зовнішніх установок (наприклад, з боку викладача) та інших ситуативних чинників. Це сукупність всіх факторів конкретної ситуації (особистісних і ситуативних), які спонукають людину до активності.

Процеси мотивації можуть бути спрямовані на досягнення мети (успіх) або уникнення невдачі, на здійснення діяльності або утримання від неї. Вони супроводжуються переживаннями, позитивними або негативними емоціями.

Мотивація – спонукування (до дії), що стимулює механізми поведінки людини, внутрішній стан, зумовлює його активність і напрям діяльності, пов'язаної із задоволенням різних потреб.

Потреби – головна спонукальна, спрямовуюча і регулююча сила поведінки особистості. Потреби тісно пов'язані з емоціями (переживаннями, відчуттями приємного і неприємного, задоволення і невдоволення). Людина зазвичай обирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити ту чи іншу потребу і отримати позитивні емоції. Система мотивів, яка виникла на основі потреб, визначає спрямованість особистості, стимулює і мобілізує її на прояв активності. Прагнення людини до безперервного розвитку є одним з провідних мотивів.

Мотив – спонукальна причина, привід до якої-небудь дії, сукупність установок. Це поняття, що використовується для пояснення індивідуальних відмінностей у діяльності, здійснюваної в ідентичних, тотожних умовах; прагнення, бажання, задум, боязнь тощо. Мотиви, як спонукальні фактори, визначають напрям поведінки і відображаються у вигляді готовності людини до діяльності, що веде до певної мети. Однак мета і мотив можуть не збігатися, а частина мотивів може не усвідомлюватися.

Для розуміння процесів поведінки людини слід аналізувати її мотиваційний стан (установки, інтереси, бажання, прагнення) і ціннісне ставлення до цих процесів.

Інтерес – позитивний емоційний процес, пов'язаний з необхідністю пізнати щось нове про об'єкт, що викликає певну увагу. Наприклад, вільний вибір фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять свідчить про наявність у студента усвідомленого, активного інтересу, який пов'язаний:

- із задоволенням процесом занять (процесуальний мотив) (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, можливість спілкування тощо);

- результатами занять (придбання нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, поліпшення результату);

- з перспективою занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток, виховання особистісних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної кваліфікації тощо).

Цінність – поняття, яке використовується у філософії і соціології для позначення об'єктів, явищ, їх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють у собі суспільні ідеали і завдяки цьому виступають еталоном належного.

Кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, для яких характерна висока усвідомленість. Вони відображаються в свідомості у вигляді ціннісних орієнтацій і служать важливим фактором регуляції соціальних відносин.

Таким чином, *мотиваційно-ціннісне ставлення (до чогось)* як прояв внутрішньої позиції особистості обумовлює конкретну структуру її поглядів на дійсність (ставлення до цінностей навчання, фізичного виховання і усвідомлення його взаємозв'язку з подальшою професійною діяльністю).

Формування пізнавальної активності і позитивної мотивації у навчальному процесі є надзвичайно важливим напрямом інтенсифікації та оптимізації навчального процесу і одним з основних завдань педагогіки.

У даний час серед студентської молоді значно знизився рівень фізичного навантаження та в цілому рухової активності, проте зросли психоемоційні навантаження. Унаслідок цього відбува-

ється зниження рівня фізичної підготовленості студентів, погіршується їх стан здоров'я. На жаль, предмет «Фізичне виховання» часто розглядається як другорядна дисципліна і ставлення до нього *відповідне*.

Фізичному вихованню апріорі повинно бути надано пріоритетність у навчально-виховному процесі, *бо це єдина дисципліна, яка дозволяє вирішувати важливе триєдине завдання – освітнє, виховне та оздоровче*.

Головною ідеєю концепції оптимізації навчально-виховного процесу є формування стійкого інтересу до фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості з урахуванням основних вимог майбутньої професійної діяльності.

Акцент на самостійній підготовці студентів вимагає введення нових освітніх програм з фізичного виховання. Звідси випливає, що основним завданням, що стоїть в даний час перед вищою школою, є розвиток і саморозвиток, формування у студентської молоді позитивної стійкої мотивації до фізкультурної діяльності і здорового способу життя; виховання глибоко усвідомленої потреби у фізичному розвитку; підтримання та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, вдосконалення фізичних якостей і психомоторних здібностей; оптимальне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я.

Отже, **мотивація** – це спонукання (до дії), обумовлює причини і механізми поведінки людини. Це психолого-емоційний стан, за якого виникають певні імпульси, стимули, що спонукають людину здійснювати спадково закріплені або придбані досвідом дії, спрямовані на задоволення різних потреб. Іншими словами, це створення конкретного внутрішнього ставлення людини, яке визначає її активність, поведінку і спрямованість діяльності.

Таким чином, проблема формування позитивної мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичного виховання в даний час є безумовно актуальною і потребує особливої уваги.

Мотивація діяльності та активність людини залежать не тільки від інтенсивності мотивів (стабільних особистісних утво-

рень, які проявляються в різних обставинах), а й від зовнішніх вимог, установок (наприклад, з боку викладача) та інших ситуативних чинників, тобто сукупності всіх факторів конкретної ситуації (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають людину до активності. Наприклад, надмірна складність навчальної діяльності, відсутність нормальної взаємодії з викладачем призводять до зниження не тільки мотивації, а й ефективності діяльності.

Розрізняють зовнішню (екстернальну) мотивацію (не пов'язану з утриманням певної діяльності, але обумовлену зовнішніми щодо суб'єкта обставинами) і внутрішню (інтернальну) мотивацію (пов'язану безпосередньо із змістом діяльності).

Психологи виділяють позитивну мотивацію, що ґрунтується на позитивних стимулах (очікування блага, заохочення), і негативну, що ґрунтується на негативних стимулах (наприклад, уникнути покарання). Негативна мотивація – це спонукання, викликані усвідомленням можливих неприємностей, незручностей, покарань, які можуть бути у разі невиконання завдання. Заняття під впливом такого мотиву набуває характеру захисної дії і є примусовим.

Кожен мотив об'єднує безліч однорідних взаємозамінних установок, які орієнтовані на задоволення однієї і тієї ж потреби і відрізняються при цьому тільки використанням засобів і характером емоційних реакцій.

За ступенем послідовності (черговості) задоволення мотиви поділяються на первинні і вторинні. *Первинні мотиви* багато в чому визначають поведінку людини. До них відносяться мотиви, які об'єднують установки, пов'язані із задоволенням фізіологічних потреб і спрямовані на збереження життя людини і результатів її діяльності. *Вторинні мотиви* (самоповага, самовираження, громадянськість) сприяють розвитку і вдосконаленню особистості. Вони висувуються на перший план тільки в міру задоволення первинних. Звідси випливає, що діяльність викладача повинна бути спрямована на інтериоризацію позитивної мотивації студентів, оскільки, як відомо, якщо людині не вдається задовольнити мотиви більш високого рівня, то він реалізує більш низькі, а іноді – й ніці.

Необхідно виділити деякі види мотивів і вектори мотивації студентів, що сприяють оптимізації навчально-виховного процесу і поліпшення результативності діяльності:

- мотив самоповаги включає установки на досягнення поваги з боку інших і самого себе;

- мотив належності до групи (соціальний мотив), який об'єднує установки на пошук симпатії, любові, участі; визначає, на чому ґрунтується згуртованість (наприклад, заняття спортом). У цій же групі можна виділити згуртованість за інтересами (видами спорту);

- потреба у визнанні (молоді люди особливо потребують визнання, сталої високої оцінки власних достоїнств). Задоволення потреби в оцінці та повазі породжує у молодій людині почуття впевненості в собі, власну значимість, корисність і необхідність;

- потреба в самоактуалізації (виражається по-різному, в різних напрямках діяльності і передбачає, що людина повинна займатися тим, що відповідає його природі);

- мотивацію ідентифікації з іншою людиною – прагнення бути схожим на героя, кумира, авторитетну особистість є особливо актуальною для підлітків, які намагаються копіювати поведінку інших людей. Це істотний мотив поведінки, під впливом якого молоді люди розвиваються й удосконалюються. Ідентифікація з іншою людиною сприяє підвищенню енергетичного потенціалу індивіда за рахунок символічного «запозичення» енергії у об'єкта ідентифікації: з'являються сили, натхнення, бажання працювати і діяти так, як це робив кумир. Ідентифікуючи себе з героєм, підліток стає сміливіше. Наявність зразка, кумира, з яким прагнули б ототожнювати себе молоді люди і кого намагалися б копіювати, у кого вчилися б жити і працювати, – важлива умова ефективного процесу соціалізації;

- мотивацію саморозвитку – прагнення до самовдосконалення, якнайповнішої реалізації своїх здібностей і бажання відчувати свою компетентність. Як відомо, щоб зробити крок вперед, необхідна певна сміливість. Однак часто буває так, що страх перед небезпекою і чимось невідомим, бажання уникнути ризику стримують людину. Розвиток відбувається тоді, коли наступний крок об'єктивно дає більше радості й внутрішнього задоволення, ніж попередні досягнення і перемоги. Саморозвиток, шлях до нових здобутків часто супроводжуються внутрішньоособистісними конфліктами, але не повинні бути насильством над собою. Актуаліза-

ція мотиву саморозвитку /призводить/ веде до збільшення сили мотивації до діяльності.

Важливим у цьому ланцюжку є *функціональний мотив* – спонукання до діяльності, в якій емоційне задоволення приносить сам процес діяльності, а не досягнений нею результат.

Для активізації та посилення впливу деяких мотивів діяльності слід відстежувати зміни мотиваційного стану. Мотиваційний компонент відображає емоційне ставлення студента до фізичного виховання, сформовану потребу в набутті системи спеціальних знань, умінь і навичок, мотивів і переконань, що організують і скеровують вольові зусилля, а також пізнавальну і практичну діяльність на залучення до здорового способу життя, фізичне вдосконалення. Потреба у фізичній активності виступає головною спонукальною силою, що направляє і регулює особистісну поведінку. Студент зазвичай обирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, що виникла, і отримати позитивні емоції.

До основних мотивів підвищення інтересу до фізичного виховання можна віднести:

- мотив фізичного вдосконалення (прискорити темпи свого розвитку, зайняти гідне місце в своєму оточенні, домогтися визнання, поваги);

- мотив дружньої солідарності (бути разом з друзями, спілкуватися);

- мотив повинності (необхідність відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми);

- мотив суперництва (прагнення виділитися, самоствердитися в своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж, бути лідером);

- мотив наслідування (прагнення бути схожим на тих, хто досяг значних успіхів у фізкультурно-спортивної діяльності або має особливі якості і достоїнства);

- спортивний мотив (інтерес), що визначає прагнення домогтися високих спортивних результатів;

- процесуальний мотив (коли увага зосереджена не на результаті, а на самому процесі діяльності);

- ігровий мотив (засіб розваги, нервово-емоційної розрядки, релаксації) і ін.

Вважається, що навіть якщо потреби в основному задоволені, то людина знову висловлює нові невдоволення і занепокоєння, особливо якщо вона робить не те, що їй хочеться. Вільний вибір занять свідчить про наявність у студента усвідомленого інтересу, який пов'язаний: із задоволенням процесом занять; результатами (придбання нових знань, умінь і навичок, випробування себе, поліпшення результатів); з перспективою занять (гармонійний розвиток, виховання особистісних якостей, зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, підвищення спортивної кваліфікації) та ін.

Вищим досягненням у формуванні позитивної мотивації до фізичного виховання повинна бути самодисципліна студентів. Таким чином, кращих результатів в організації і проведенні самостійних занять, а також їх ефективності, яка полягає в наявності кумулятивного ефекту, можна домогтися тоді, коли мотивація усвідомлена студентом, коли він розуміє, що робить, для чого і як. Йдеться про інтериоризацію мотивації – механізм перетворення зовнішнього (об'єктивного) на внутрішнє (суб'єктивне).

Фахівці виділяють основні мотиваційні варіанти вибору студентами виду спорту і фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку і статури;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності, оволодіння життєво необхідними вміннями та навичками;
- активний відпочинок, рекреація;
- досягнення високих спортивних результатів.

Підвищення рівня мотивації студентів є найважливішим напрямком інтенсифікації та вдосконалення навчального процесу. Джерелом саморуку виступають внутрішні суперечності. Процес внутрішніх переживань і наявність певних обставин активізує дії і вчинки, задоволення яких потребує наявності системно накопичених знань, умінь і навичок. Таким чином, основним фактором формування позитивної мотивації студентів до фізичного виховання повинна бути її інтериоризація (*внутрішнє осмислення і прийняття*).

На початковому етапі навчання студенти отримують інформацію щодо питань ведення здорового способу життя, умов проведення занять в спортивно-оздоровчих секціях, критеріїв оцінювання

успішності з предмета «Фізична культура» тощо. Надалі більше застосовуються інтерактивні методи навчання, доводиться *дозована інформація* з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, щоб забезпечити включення механізму пошукової активності, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню ефективності занять.

Ефективність фізкультурно-оздоровчої (як і інших видів) діяльності залежить від рівня мотивації. *Оптимум* мотивації для кожного завдання різний – залежно від складності діяльності. Для кожного завдання існує своя оптимальна сила мотивації, при якій діяльність виконується найбільш успішно.

Викладачі (наставники) підтримують і розвивають цілеспрямовану активність студентів, надаючи їм при цьому певну самостійність, а саме:

- виявляють і успішно формують мотивацію студентів до активної фізичної діяльності, розвивати їх якості;
- забезпечують правильний індивідуальний підхід;
- сприяють створенню позитивний емоційний стан.

Необхідною умовою залучення студентської молоді до здорового способу життя, факторами, що впливають на підвищення рівня їх мотивації до активної спортивно-оздоровчої діяльності, є професійна спрямованість фізичного виховання, наявність умов для проведення занять (відповідна матеріально-технічна база), кадrove забезпечення навчального процесу.

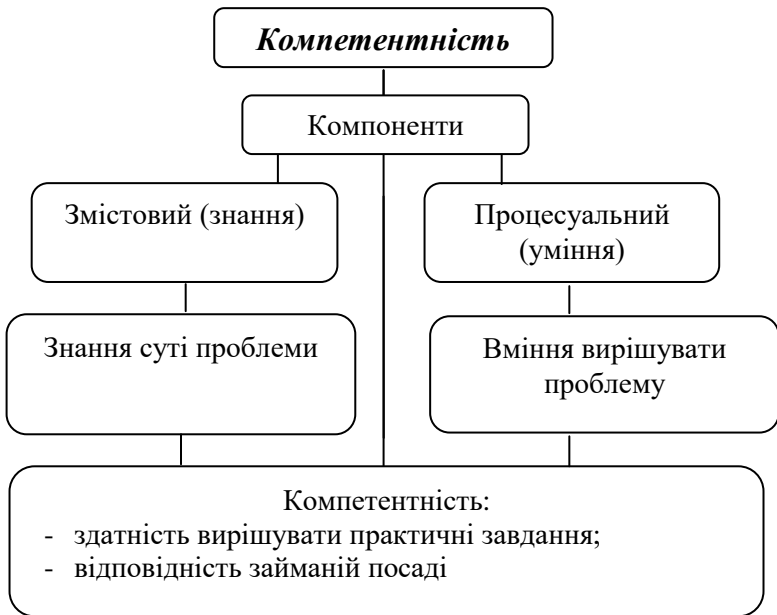
ОСНОВИ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Формування компетентності людини нерозривно пов'язане з його професійною підготовкою и враховує умови та рівень складності, у яких безпосередньо відбувається професійна діяльність. Виходячи з теорії асоціативно-рефлекторного навчання, компонентом якого є чуттєве сприйняття інформації, її осмислення і відтворення, можна стверджувати, що під час навчання необхідно розвивати ті якості, які потрібні людині в житті для виконання практичних (професійних) завдань. Отже, процес модернізації системи освіти досить гостро актуалізує проблему компетентнісного підходу в освітній практиці, формування необхідних рис особистості та

здібностей, які відповідають майбутній професійній діяльності.

Кожна професія висуває до людини специфічні вимоги, тому формування компетентності майбутніх фахівців нерозривно пов'язане з їх професійно-прикладною / орієнтованою підготовкою, принципова особливість якої полягає в тому, що процес навчання спрямований безпосередньо на практичні показники.

Компетентність (на відміну від знань, умінь и навичок) – це здатність ефективного вирішення конкретних практичних завдань, потенційна готовність фахівця вирішувати їх професійно, а також кваліфікаційна характеристика людини на момент її включення в діяльність.



Компоненти компетентності

Формування професійної компетентності є складним багатостороннім механізмом і вимагає застосування комплексу підходів. Розвиток ключових компетентностей у студентів, курсантів (співробітників) здійснюється з урахуванням сучасних цільових

установок, що відбивають специфіку професійної підготовки, практико-орієнтованого навчання, що забезпечує розвиток умінь застосовувати набуті знання в процесі конкретної діяльності, і безперервної освіти протягом всього життя (*lifelong education*).

Методологічною основою формування професійної компетентності є системно-аксіологічний підхід (до відбору і структурування змісту предметної освіти і технологій навчання), що сприяє виробленню у студентів ціннісного ставлення до процесу пізнання і його результату. Згідно з принципом системності неможливо довільно змінювати будь-який елемент освітньої системи, наприклад, вводити єдиний іспит, контроль (тестування), без відповідного науково обгрунтованої зміни інших її елементів.

Організаційно-педагогічні умови, що сприяють формуванню професійної компетентності, полягають у:

- розробці критеріїв змісту навчальних програм з урахуванням цілей і завдань, що ставляться до підготовки фахівця відповідно до особливостей його майбутньої професійної діяльності;

- впровадженні інноваційних форм і методів організації освітнього процесу, що сприяють формуванню професійної компетентності, за допомогою реалізації інтерактивних методів щодо вирішення проблемних завдань;

- профілюванні змісту і модульно-компетентнісному структуруванні навчального матеріалу з урахуванням спеціалізації (компетентнісно-орієнтовані тести, ситуаційні завдання, моделювання) і впровадженні комплексу діагностичних методів контролю рівня сформованості ключових компетентностей;

- безперервності і наступності освітнього процесу, що забезпечують узгодженість між цілями, змістом, методами і засобами навчання на всіх його рівнях (курсах);

- реалізації системно-аксіологічного підходу, що забезпечує спрямованість навчання на ціннісне ставлення до набутих знань, з урахуванням особливостей майбутньої професії;

- відповідність матеріально-технічної бази навчального закладу, що забезпечує організацію навчання на належному рівні.

Питання якісної підготовки студентів, курсантів слід розглядати через призму компетентнісного підходу під час їх навчання та вирішення основних проблем, спрямованих на поліпшення умов

і результату практичної діяльності. Критерієм ефективності підготовки виступають показники витрат часу на навчання, виконання спеціальних нормативів тощо.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що для підвищення ефективності навчального процесу та реалізації результатів навчання слід запровадити такі пропозиції та рекомендації:

- забезпечити якісний зміст (*відповідність*) навчальних програм та їх *універсалізацію*. Впровадити в навчальний процес адаптовані програм підготовки з урахуванням реалій сьогодення;

- забезпечити належну організацію навчального процесу, проводити заняття з акцентом на розвитку основних фізичних і морально-вольових якостей, а також спортивно-релаксаційних заняттях з метою зняття нервово-психологічного напруження (спортивні ігри тощо) практично без обмеження емоційних реакцій з боку студентів;

- формувати позитивну мотивацію студентів до навчання, набуття професійних навичок, *достатнього* рівня компетентності;

- основний акцент робити на професійно орієнтованій, професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), де процес навчання і виховання спрямований безпосередньо на практичні показники (*вчити тому, що потрібно для якісного виконання професійних завдань*). ППФП повинна бути спрямована на підвищення рівня фізичної та психологічної підготовленості на розширення адаптаційних можливостей їх організму до специфічних впливів, пов'язаних з майбутньою діяльністю;

- забезпечити контроль рівня підготовленості та апробації результатів навчання для виявлення здатності майбутніх спеціалістів вирішувати практичні завдання. Розробити критерії оцінки рівня компетентності;

- проводити регулярні заняття та системну роботу, спрямовані на засвоєння техніки та методик виконання фізичних вправ з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та формувати потребу в регулярних заняттях і дотриманні правил здорового способу життя;

- дотримуватися послідовності програм та дидактичних принципів навчання;

- проводити заняття, спрямовані на набуття знань, умінь і навичок, які відповідають певному рівню спеціалізації в умовах,

наближених до реальних. Організація процесу навчання без урахування умов практичної реалізації його результатів не вирішує повною мірою проблему формування професійної компетентності;

– з метою уникнення погіршення здоров'я та функціональних можливостей організму студентів (усіх курсів) слід залучати їх до занять та щорічного тестування рівня їх фізичної підготовленості.

Професійно-прикладна фізична підготовка повинна забезпечити розвиток і вдосконалення фізичних якостей, підвищення рівня підготовленості студентів шляхом використання засобів і методів, адекватних майбутній (конкретній) практичній діяльності. Наявність інформації про основні вимоги, умови, характер і особливості, у яких належить працювати майбутнім фахівцям, визначає спрямованість навчання і специфічні завдання ППФП. Процес адаптації студентів до майбутньої діяльності та сумарний (кумулятивний) ефект в результаті підготовки повинен бути спрямований на:

- засвоєння спеціальних знань, формування професійно-прикладних умінь, навичок і комплексу необхідних компетентностей;

- розвиток і вдосконалення специфічних фізичних якостей і психомоторних здібностей;

- виховання професійно важливих морально-вольових якостей і психологічної стійкості;

- використання засобів фізичної культури та принципів здорового способу життя для профілактики захворювань і зміцнення здоров'я;

- підвищення функціональної стійкості організму до специфічних умов праці (служби) і різних впливів зовнішніх факторів.

Таким чином, досягнення високого рівня професійної компетентності повинно бути стратегічною метою системи освіти, спрямованою на формування компетентностей, які дозволяють визначати відповідність працівника вимогам стандартів у конкретній галузі діяльності.

Формування ключових компетентностей в освітньому процесі має базуватися на впровадженні адаптованих програм навчання та інноваційних педагогічних технологій.

Компетентності, які відповідають певному рівню і спеціалізації, не можуть набуватися в штучно створених умовах. Організація процесу навчання повинно відбуватися з урахуванням реаль-

них умов їх практичного застосування і реалізації його результатів. Саме такий підхід дозволяє вирішити повною мірою проблему формування професійної компетентності.

Отже, компетентність (на відміну від знань, умінь и навичок) – це здатність ефективного вирішення конкретних практичних завдань. Формування предметних компетентностей у сфері фізичної культури, спорту, фізичної рекреації та фізичної реабілітації полягає у виробленні здатності самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я, покращення працездатності, підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» у студентів мають бути сформовані такі **предметні компетентності**:

- здатність використовувати засоби фізичної культури та спорту для зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, активного відпочинку, підвищення рівня функціональних можливостей власного організму та якості життя;

- здатності застосування сучасних методів та засобів, що сприяють розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості), та використання раціональної техніки виконання фізичних вправ;

- здатність організації та проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, що мають на меті поліпшення власного здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та сприяють активному відпочинку;

- здатність дотримання заходів безпеки під час проведення групових та самостійних фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;

- здатність здійснювати контроль рівня навантаження та власного функціонального стану з використанням певних методик (тестів) під час навантаження і в стані спокою та визначення рівня розвитку основних фізичних якостей;

- здатність користуватися сучасним спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різного функціонального призначення, інформаційними технологіями та ресурсами.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота – важливий напрям діяльності студентів під час навчання. Фундаментальними завданнями сучасної освіти є формування компетентностей, розвиток індивідуальної творчості, самостійного пошуку знань, активізації потреби їх удосконалення. Рішення цих завдань неможливе без підвищення ролі самостійної роботи студентів. Органічний внутрішній потяг до самонавчання – одна з необхідних умов реалізації особистого потенціалу.

Методологічну основу самостійної роботи студентів складає діяльнісний підхід, який спрямований на формування знань, умінь, навичок та компетентностей вирішувати типові та нетипові завдання у реальних життєвих ситуаціях, що виникають під час певної діяльності.

На заняттях з фізичного виховання позитивного результату можна досягти тільки за умов регулярних і постійних основних і самостійних занять, з урахуванням закономірностей розвитку організму і особливостей виду спортивно-оздоровчої та спортивної діяльності. При плануванні та проведенні багаторічних самостійних занять за основу береться річний цикл. *Питання поєднання розумової і фізичної роботи має перебувати в полі повсякденної уваги.*

Мета самостійних занять, як і загальних, полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня підготовленості, який визначається з урахуванням індивідуальних особливостей організму конкретного студента, проте головною її відмінністю є закріплення волевих якостей, навичок самодисципліни й самоконтролю тощо. Самостійні заняття можна проводити у формі ранкової гімнастики, а також тренувальних занять протягом дня. Самостійні заняття мають складатися з тих видів загальних та спеціальних вправ, які передбачені *програмою* навчання (дисципліни). При цьому навантаження завжди необхідно дозувати так, щоб не викликати перенапруження і перевтому.

Кількість виконання окремих фізичних вправ залежить від їх характеру, обсягу навантаження та рівня підготовленості конкретного студента. У будь-якому випадку треба виходити з етапу навчання та плану основних занять.

При складанні індивідуального плану необхідний правильний підбір вправ. Їх застосування має забезпечити строго спрямо-

ваний розвиток комплексу рухових якостей, з урахуванням одночасного формування і вдосконалення технічних навичок, які передбачають раціональність навчально-тренувального процесу, який полягає в досягненні оптимального або максимального ефекту при мінімальних витратах енергії.

З цією метою рекомендується проводити тренування за певною схемою з дотриманням основних дидактичних принципів навчання. Наприклад, тренування з акцентом на розвиток і вдосконалення швидкісних якостей планувати і проводити перед заняттям, спрямованим на розвиток силових якостей або витривалості. Після роботи з розвитку силових якостей необхідно розтягувати скуті м'язи та виконувати вправи на гнучкість з метою стабілізації або поліпшення попередніх показників.

Отже, самостійна робота студентів має здійснюватися регулярно і відповідати основним принципам навчально-тренувального процесу.

Розподіл студентів за станом здоров'я на медичні групи (основну, підготовчу і спеціальну) здійснюється на початку навчального року на підставі результатів медичного огляду. У такий спосіб вирішується питання про можливе допустиме навантаження при різних формах самостійних занять спортивно-оздоровчої спрямованості.

Індивідуальна програма самостійної роботи студента складається спільно викладачем та студентом з урахуванням індивідуального рівня рухової активності, оптимум якої забезпечує зміцнення здоров'я і високу працездатність. Ефективною формою активізації самостійної роботи студентів є використання індивідуальних домашніх завдань.

Самоконтроль здійснюється самостійно і включає в себе доступні прийоми спостереження й обліку як суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, переносимість навантажень), так і об'єктивних даних (маса тіла, частота пульсу, визначення сили м'язів). Дані самоконтролю студент повинен повідомити викладачеві для своєчасного корегування фізичних навантажень з метою уникнення перевтоми, перенапруження.

Особиста гігієна під час самостійної роботи студентів забезпечується виконанням загальних гігієнічних правил, основними

з яких є: оптимізація (правильне) чергування розумової і фізичної праці з активним відпочинком; заняття цілеспрямованою фізичною діяльністю і спортом; раціональний режим харчування; відмова від шкідливих звичок; виконання особливих вимог до одягу і взуття для занять, які повинні бути зручними, не перешкоджати рухам, диханню, кровообігу та запобігати травмам.

Зміст самостійної роботи студентів залежить від її призначення, яке полягає у формуванні умінь самоконтролю рівня функціональних можливостей власного організму, фізичного навантаження та рівня підготовленості, самостійного планування і виконання фізичних вправ з підвищення рівня основних фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, сили, швидкості) та виконання тестових завдань.

Форми самостійної роботи студентів:

- заняття у спортивних та спортивно-оздоровчих секціях;
- заняття у спортивних клубах та участь у змаганнях;
- спортивні ігри, оздоровчий біг, катання на велосипедах, плавання;
- підготовка тематичних рефератів;
- ранкова гімнастика;
- участь у спортивно-масових заходах;
- участь у фізкультурно-оздоровчих заходах;
- використання електронних навчальних ресурсів тощо.

Тематика самостійних занять студентів

(відповідно до затверджених тем навчальної дисципліни
«Фізична культура» на навчальний рік)

Перший семестр

1. Засвоєння техніки фізичних вправ з розвитку сили і швидкісно-силових якостей засобами різноманітних гімнастичних вправ і спортивних ігор.

2. Засвоєння техніки фізичних вправ з розвитку швидкості, швидкісних якостей засобами спортивних ігор і легкої атлетики.

Другий семестр

1. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ з розвитку гнучкості.
2. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ з розвитку спритності.
3. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ з розвитку загальної витривалості.

Д о д а т к о в а т е м а т и к а:

Засвоєння правил поведінки під час занять для запобігання травматизму на заняттях в рамках навчальної дисципліни «Фізична культура».

Засвоєння правил особистої гігієни, гігієни місць занять та оволодіння прийомами надання першої долікарської допомоги.

Уміння самостійно підтримувати фізичну форму за допомогою загальних фізичних і спеціальних вправ.

Засвоєння методики складання комплексів вправ для самостійних занять.

Підготовка до тестування рівня підготовленості (здачі загальних та спеціальних нормативів) з обраного виду спорту та спортивно-оздоровчої діяльності.

Активна участь у спортивно-масових заходах з метою популяризації фізичної культури та спорту, здорового способу життя.

Теоретична підготовка (вивчення спеціальної літератури з теорії та методики фізичного виховання та спорту; анатомії та фізіології людини; психології фізичної культури і спорту; атлетичної гімнастики; різних видів єдиноборств; написання і захист реферату на задану тему тощо).

Здоровий спосіб життя у системі фізичного виховання.

Короткі відомості з фізіології людини. Гігієна, загартування.

Роль фізичної культури в естетичному, психологічному і моральному вихованні особистості.

Основи фізіології людини. Засоби відновлення організму, види рекреаційних занять.

Розвиток основних фізичних якостей.

Фізична культура і спорт у системі формування особистості. Основи фізичного виховання в сім'ї.

Функціональні можливості організму людини.

Методика контролю і самоконтролю в процесі занять.

Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Особливості методик проведення тренування з різноманітних видів спортивно-оздоровчих занять.

Методика оцінки особистого рівня фізичної підготовленості.

Методика складання індивідуальних комплексів вправ з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей.

Об'єктивна картина рівня фізичної підготовленості і функціонального стану організму студентів визначається *шляхом* тестування, проведення *вхідного контролю*.

З метою підтримання та поліпшення рівня підготовленості студентів, проведення самостійних регулярних занять можна рекомендувати такий *приблизний* перелік вправ (табл. 1).

Таблиця 1

Вправи для самостійної роботи студентів*

№	Вправи*	Відстань (м). Кількість підходів та повторень/разів	
		юнаки	дівчата
1	Біг (<i>гладкий</i> або по пересіченій місцевості)	1000–5000 м*	500–3000 м*
2	Згинання рук в упорі лежачі	3x20–30	3x10–18
3	Присідання	3x20–50*	3x15–30*
4	Стрибки зі скакалкою	3x40–120*	3x30–100*
5	Підтягування на поперечині	3x8–12	--
6	Комплексна швидкісно-силова вправа (піднімання тулубу (прес) та згинання-розгинання рук в упорі лежачи), разів за 1 хв (2x30с)	38–60	28–50

*Або варіативність інших вправ за вибором студента

**Дистанцію біга, кількість підходів та дозировка виконання вправ, а також їх інтенсивність можна поступово збільшувати з урахуванням самопочуття (стану здоров'я).

Наприклад, для розвитку загальної витривалості слід вико-

нувати вправи (спортивно-оздоровчу діяльність) аеробного характеру (біг, спортивні ігри, плавання, лижі тощо), які мають величезний профілактичний вплив на серцево-судинну й дихальну системи.

Розвиваючи силу, студентам слід виконувати вправи в полегшених умовах (наприклад, підтягування на низькій перекладині, коли ноги торкаються підлоги, або згинання-розгинання рук в упорі від гімнастичної лави, підвіконня або коли коліна торкаються підлоги та інші). У такому випадку слід виконувати 2-3 підходи з дозуванням кількості повторень із субмаксимальним навантаженням.

Контроль за самостійною роботою студентів здійснюється викладачем один раз на два місяці. Контроль рівня фізичної, функціональної, теоретичної та методичної підготовленості рекомендується проводити один-два рази на семестр. За результатами тестового контролю визначається фізіологічний режим самостійних занять (інтенсивність – за показниками ЧСС; спрямованість, послідовність). Необхідною умовою для ефективної організації самостійної роботи є визначення вихідного рівня фізичної підготовленості конкретного студента за допомогою попереднього тестування.

ІМПЛЕМЕНТАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Тенденція розвитку системи освіти на сучасному етапі характеризується відкритістю, масовістю та оперативністю. Це можливо реалізувати шляхом впровадження в освітній процес якісного масштабного дистанційного навчання, яке в світовій практиці розглядається як найбільш ефективний спосіб забезпечення безперервності, доступності і варіативності освіти.

Дистанційне навчання у фізичному вихованні слід розглядати як елемент системи безперервної освіти і як модель інтеграції заочної та очної форм навчання, яка дозволяє задовольняти потреби всіх учасників навчального процесу у доступі до інформації специфічного (спортивного, фізкультурного) характеру.

Фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, розвиток фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування усвідом-

леної потреби в регулярних заняттях. Зауважимо, що студенти навчальних закладів *неспортивного профілю* апriorі не користуються бібліотечним фондом спортивного вузу, спеціальною спортивною та фізкультурно-оздоровчою літературою (підручниками, навчальними посібниками, методичними рекомендаціями), які висвітлюють закономірності розвитку фізичних якостей, функціональних систем організму, анатомії і фізіології людини, біомеханічних основ спортивних рухів та інші теми. Виходячи із цього впливає, що імплементація дистанційного навчання, електронних навчально-методичних комплексів може вирішити проблему широкого доступу до інформації *специфічного характеру*.

Сучасні електронні видання дають можливість долати недоліки традиційних форм навчання, зберігаючи при цьому всі їх позитивні риси. Світовий досвід дистанційного навчання підтверджує його ефективність у підвищенні якості освіти нарівні з іншими формами (навчання).

Імплементація дистанційної освіти спрямована на підвищення якості навчання і викладання у закладах вищої освіти через свою зручність, гнучкість і доступність для всіх учасників навчального процесу (особливо для студентів заочних відділень, тобто тих, хто працює, і викладачів), задовольняти їх потреби, вільно планувати свій час, займатися самоосвітою.

Виходячи з вимог, що висуваються до закладів вищої освіти (ЗВО), змісту освітніх програм і їх доступності, питання імплементації дистанційних форм навчання є досить актуальним і потребує підвищеної уваги, особливо під час карантину.

У Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого створено навчальні електронні інформаційні комплекси (НЕІК), контент яких формують, зокрема, електронні навчально-методичні посібники (ЕНМП), у тому числі з дисципліни «Фізична культура». Цінність таких електронних видань полягає в доступності корисної, дуже часто ексклюзивної, рідкісної інформації, яку вони містять: методики проведення занять; особливості дозування обсягу та інтенсивності навантаження; сучасні методики, використання яких дозволяє ефективно розвивати основні фізичні якості, підвищувати рівень функціональних можливостей організму студентів; методичні рекомендації щодо виконання окремих

вправ та комплексів вправ, питань контролю і самоконтролю в процесі занять, самостійного підбору фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто навчається, і та ін.

Дистанційне навчання дозволяє людям будь-якого віку і будь-якої професії забезпечити можливість саморозвитку та самовдосконалення, опанування матеріалу (інформації) поза аудиторними умовами у будь-який час і в будь-якому місці. Наприклад, студенти, які з певних причин не можуть відвідувати практичні заняття (за станом здоров'я або, наприклад, під час проходження практики поза навчальним закладом), мають можливість самостійно, заходячи на сайт університету, користуватися НЕІК, вивчати теоретичну частину, освоювати технічні вправи та рухи спортивно-оздоровчого характеру, використовуючи фото- і відеоматеріал. Перевагою ЕНМП також є те, що тут можна, використовуючи посилання і гіперпосилання, отримати оперативний доступ до інших джерел інформації.

На підставі Постанови Кабінету Міністрів України від 22 липня 2020 року «Про встановлення карантину та запровадження посилених протиепідемічних заходів на території із значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої вірусом SARS-CoV-2», та наказу ректора університету № 373-С від 27.08.2020 року «Про навчальний процес у 2020-2021 н.р.» викладання навчальної дисципліни «Фізична культура» може здійснюватися у змішаній формі навчання, а саме: практичні заняття можуть проводитися традиційно (у спортивному залі або на відкритих спортивних майданчиках / на свіжому повітрі) або дистанційно / on-line (на платформі ZOOM).

Базовою платформою для здійснення навчального процесу з фізичного виховання в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого під час дистанційного або змішаного навчання є Moodle, використання якого дозволяє: надати можливість доступу до матеріалів курсу студентам незалежно від місцезнаходження та обмежувальних заходів; творити комфортні умови для навчання; налагодити постійне та зручне спілкування між викладачами та студентами; забезпечити системну методичну підтримку студентам; здійснювати контроль за процесом та результатом освітньою діяльністю, облік навчальної активності студентів, моніто-

ринг за їх навантаженням, оцінку якості виконаних завдань; проводити поточний та підсумковий контроль засвоєння знань, умінь і навичок; створити структурно-уніфіковані електронні навчальні комплекси. Під час ДН допускається використання Інтернет-сервісу Microsoft Office 365. Листування між суб'єктами освітнього процесу здійснюється шляхом використання електронних поштових скриньок, зареєстрованих із доменним ім'ям Університету.

Заняття та індивідуальні консультації, контрольні та залікові заходи проводяться зі студентами дистанційно у синхронному або асинхронному режимі відповідно до навчального плану. Практичні заняття та індивідуальні консультації з фізичного виховання проводяться в режимі реального часу (онлайн) на платформі Zoom та додаткові (листування) в соціальних мережах Telegram, Viber. Формами самостійної роботи студентів під час дистанційного навчання є: ознайомлення з програмою курсу, складання тестів, написання тематичних рефератів, вивчення методичних рекомендацій, план-конспектів занять, відеоуроків тощо), які розміщені на платформі Moodle та порталі АСУ Університету, YouTube каналі кафедри і інших Інтернет ресурсах через гіперпосилання.

Викладачі кафедри доводять до відома студентів інформацію стосовно веб-ресурсів, навчальних платформ, які використовуються, умов надання до них доступу, постійно оновлюють інформаційне наповнення навчальних електронних інформаційних комплексів (НЕІК) та інші теоретичні і відеоматеріали, надають методичні рекомендації, складають тести та пояснюють вимоги щодо тематичного і підсумкового контролю.

Науково-методичне забезпечення дистанційного навчання включає створення навчального веб-середовища на платформі Moodle, порталі АСУ Університету у вигляді дистанційних курсів початкової дисципліни. Викладачі створюють авторські навчальні курси, які спрямовують студентів на засвоєння знань, формування навичок та фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Викладачі кафедри регулярно здійснюють контроль активності студентів в межах дистанційного курсу навчальної дисципліни на платформі Moodle. Кількість завдань, їх обсяг, види та порядок оцінювання передбачені в положенні, затвердженому кафедрою. Рішенням кафедри відпрацювання пропущених занять відбувається з викорис-

танням можливостей інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема, у режимі відеоконференцій за умови забезпечення автентифікації студента.

Реєстрацію студентів та викладачів на порталі НЕІК забезпечує лабораторія організації дистанційної освіти (ЛДО) Університету. Для студентів і викладачів фахівці ЛДО розробляють інструкції (відеоінструкції) з основ експлуатації НЕІКів на порталі навчальних ресурсів. З метою дотримання академічної доброчесності, контролю за активністю студентів під час проведення онлайн практичних занять викладач має право вимагати від студентів, щоб вони брали в них участь із використанням у якості псевдоніма свого справжнього ім'я та прізвища.

Таким чином, доповнення традиційних форм і методів організації і проведення занять з фізичного виховання електронними навчальними програмами, комплексами і посібниками дозволяє підвищити ефективність навчального (навчально-тренувального) процесу, якість засвоєння теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також максимально залучати всі категорії учасників навчально-виховного процесу до здорового способу життя і фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Під час самостійних занять у кожного студента активізуються внутрішні психофізичні процеси, пов'язані із набуттям та закріпленням навичок самоорганізації, навчання та самоосвіти, завдяки яким виховуються такі особистісні риси, як наполегливість, відповідальність, працьовитість і самодисциплінованість, формується позитивна мотивація до навчання (занять), відбувається її інтеріоризація, в результаті чого підвищується рівень кваліфікації та компетентності студентів.

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ СПОРТИВНИХ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ СЕКЦІЙ

На сьогоднішній день відомі такі форми занять: урочного типу в рамках курсу «Фізична культура» (за розкладом і факультативно), секційна форма (тренувальні заняття в спортивних та спортивно-оздоровчих секціях), самостійні (ранкова зарядка), фізкультурно-рекреативні форми.

Секційна форма занять передбачає їх побудову на основі

обраного виду фізкультурно-спортивної діяльності. Разом з тим вона вимагає значних організаційних заходів, формування спеціальних навчальних програм, відповідної матеріальної бази тощо.

Для організації секційної роботи необхідні певні умови:

- матеріально-технічне забезпечення (наявність обладнаних спортивних залів/споруд, які відповідають вимогам до проведення занять з різноманітних та конкретних видів спорту);

- кадрове забезпечення процесу навчання (наявність у закладах вищої освіти кваліфікованих тренерів / фахівців з видів спорту);

- мотивація, інтерес і бажання студентів займатися видами спорту та спортивно-оздоровчою діяльністю, які запропоновані у даному (конкретному) ЗВО.

Таким чином, для визначення перспективності розвитку певних видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО необхідно в кожному конкретному випадку проводити моніторинг і враховувати можливості навчального закладу. Секційна робота повинна бути організована з урахуванням інтересів студентів. Вона передбачає самостійний вибір ними виду спорту / занять, тому такий підхід підвищує їх мотивацію до занять. Отже, її ефективність вище порівняно з іншими існуючими формами.

До основних напрямів секційної роботи відносяться:

- оздоровчий (зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму);

- освітній (формування і доведення до необхідного рівня прикладних умінь і навичок, набуття спеціальних знань);

- діагностичний (оцінка рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів).

Секційна робота має на меті вирішення таких завдань:

- оптимізацію навчального процесу з фізичного виховання;

- вдосконалення навчально-тренувального процесу студентів у спортивних та спортивно-оздоровчих секціях;

- розвиток і вдосконалення спортивно-масової та оздоровчої роботи серед студентів;

- виховання навичок та потреби в здоровому способі життя, особистої і громадської гігієни, самоконтролю за своїм фізичним станом;

- набуття та закріплення умінь самостійно тренуватися з

метою особистого фізичного вдосконалення;

- розвиток і модернізація матеріально-технічної бази.

У результаті проведення занять секційної форми підвищується *загальна* (відношення педагогічно виправданого часу до всієї тривалості заняття) і *моторна* (відношення часу, витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ, завдань) *щільність занять*. У той же час раціональна моторна щільність і дозування навчально-тренувального навантаження залежать від виду спорту, статі, рівня підготовленості студентів, умов і характеру проведення занять. Моторна щільність визначає пульсову *вартість* занять, тобто ЧСС протягом всього заняття і, отже, фактичну інтенсивність навантаження студентів (залежно від теми та завдань заняття / тренування).

Секційна форма фізичного виховання передбачає наявність наступних умов: а) особисту зацікавленість студента і б) високу мотивацію (при збереженні дидактичної складової).

При виборі виду фізкультурно-спортивної діяльності переважна частина студентів не має чіткої, усвідомленої і обґрунтованої мотивації. Найчастіше вибір визначається випадково. Підбір засобів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням особливостей навчального процесу на кожному факультеті і специфіки майбутньої професійної діяльності студентів.

Головна ідея концепції оптимізації навчально-виховного процесу передбачає: підвищення інтересу і залучення до фізичної культури і спорту через пропаганду здорового способу життя; відвідування спортивно-масових заходів, змагань і участь в них; формування стійкого позитивного ставлення до фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я; самовдосконалення, пов'язане зі здоровим способом життя і особливостями майбутньої професійної діяльності.

На кафедрі фізичного виховання №1 НЮУ імені Ярослава Мудрого організовано роботу 16 спортивних та спортивно-оздоровчих секцій з урахуванням наявної спортивної бази, залів та інвентарю: аеробіка, атлетична гімнастика, волейбол, баскетбол, бокс, настільний теніс, бадмінтон, оздоровча гімнастика (для студентів спеціальної медичної групи), пілатес, плавання, спортивне орієнтування, теніс, фййт-фйтнес. Позитивним у цій формі органі-

зації навчального процесу є те, що, по-перше, студент може вибрати одну із запропонованих йому спортивно-оздоровчих секцій і займатися улюбленим видом спортивної або спортивно-оздоровчої діяльності. По-друге, студентам надається можливість, виходячи з графіка роботи секції, визначити день тижня і час відвідування даної спортивно-оздоровчої секції. Крім того, згідно з графіком роботи секції, студент може обрати і викладача, який буде вести у нього заняття.

Перехід на секційну форму організації навчального процесу має свої переваги. Секційна форма позитивно впливає на відвідування навчальних занять, тому що студенти можуть відвідувати їх у зручній для себе час і на секціях займатися обраним видом рухової / спортивно-оздоровчої діяльності. При цьому відвідувати секції можна 2, 3 і більше разів на тиждень. Це позитивно відбивається на підвищенні рухової активності студентів протягом навчального тижня, що, в свою чергу, сприяє зміцненню їх здоров'я.

Таким чином, секційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі є найбільш ефективною, оскільки вона передбачає створення умов, завдяки яким підвищується рівень мотивації студентів до відвідування навчальних занять, значно розширюється коло студентів, що свідомо долучаються до здорового способу життя, активізується їх спортивно-оздоровча діяльність.

Вільний вибір занять свідчить про наявність у студента усвідомленого інтересу, який пов'язаний: із задоволенням процесом занять; результатами (придбанням нових знань, умінь і навичок, випробуванням себе, поліпшенням результатів); з перспективою занять (гармонійним розвитком, вихованням особистісних якостей, зміцненням здоров'я, фізичним вдосконаленням, підвищенням спортивної кваліфікації) та ін.

РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Відомо: що вищий рівень фізичної підготовленості людини, то швидше й повною мірою її організм адаптується до високих навантажень, що сприяє відновленню його працездатності в найкоротший строк, а отже, в результаті занять створює кумулятивний ефект.

Фізична підготовка позитивно впливає на розвиток функціональних можливостей організму людини, забезпечує необхідний рівень функціональних можливостей та активізує процес адаптації організму студента до майбутніх навантажень та оптимального використання рівня підготовленості під час фізкультурно-оздоровчої, спортивної та практичної діяльності.

Розвиток фізичних якостей як основа цілеспрямованої підготовки студентів

Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Для кожного етапу розвитку фізичних якостей слід впровадити комплекси вправ таким чином, щоб кожний з них був органічно пов'язаний із попереднім та наступним, тобто слід дотримуватися *принципу наступності*.

Цілеспрямований розвиток і вдосконалення фізичних якостей повинні здійснюватися з урахуванням сенситивних періодів розвитку організму людини та залежать від психологічної установки та прояву певних вольових зусиль, спрямованих на виконання конкретної роботи, досягнення результату.

Обсяг й інтенсивність навантаження завжди треба регулювати з урахуванням індивідуальних особливостей і реального рівня підготовленості конкретного студента.

Розвиток і вдосконалювання силових якостей

Загальна характеристика силових якостей

Сила людини характеризується як її здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. *Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша.*

У теорії і методиці фізичного виховання і спорту виділяють різні *види прояву сили* – залежно від рухового завдання і характеру роботи опорно-рухового апарату. До них відносяться: *абсолютна сила, відносна сила, швидкісна сила, вибухова сила, силова витривалість.*

Абсолютна сила є здатністю людини переборювати найбільший опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

Відносну силу визначає кількість сили людини залежно від власної маси тіла (вагової категорії), тобто це прояв абсолютної сили людини на один кілограм маси її тіла.

Швидкісна сила – це здатність людини подолати по- мірний опір з якнайбільшою швидкістю.

Вибухова сила – означає прояв найбільшого зусилля за найкоротший проміжок часу. Такий вид сили має вирішальне значення в рухових діях, які потребують великої потужності напруження м'язів (наприклад: стрибок з місця, нанесення потужного удару рукою або ногою, виконання кидка у боротьбі тощо).

Силова витривалість – це здатність людини якомога довше та ефективніше долати помірний зовнішній опір, виконувати рухову діяльність.

Сила проявляється у двох основних режимах роботи м'язів:

– *динамічному*, коли переборення опору супроводжується переміщенням тіла або його окремих ланок (долаюча/переборююча та поступлива робота м'язів);

– *статичному* (ізометричному), коли виконується утримувальна робота.

Для багатьох видів спорту та особливо практичної діяльності більш /характерний/ притаманний динамічний режим роботи м'язів (поступливий, долаючий і утримувальний режими роботи

нервово-м'язового апарату), який відбувається з різною швидкістю (прискореннями та уповільненнями).

Для силової підготовки, як і для розвитку інших якостей, характерні ті самі методичні процеси: *розвиток, збереження та відновлення* (у даному разі – м'язової сили). Із зростанням майстерності спортсмена їх співвідношення змінюється: зменшується за часом процес їх розвитку й збільшується час на відновлення та збереження.

Рівень прояву силових можливостей спортсмена залежить від досконалості біомеханічних характеристик руху й ступеня напруження окремих м'язів. Таким чином, тільки оптимальні напруження окремих м'язів при виконанні багатосуглобних рухів забезпечують їх кращий сумарний ефект при здійсненні всього руху (технічної дії).

Спеціальна силова й швидкісно-силова підготовка забезпечує переважний розвиток специфічних м'язових груп (що беруть участь у виконанні конкретного руху), сприяє збільшенню м'язової сили й одночасному вдосконалюванню провідних якостей, характерних для даного (конкретного) виду спорту, спортивно-оздоровчої або прикладної діяльності.

Методика розвитку силових якостей

При плануванні навчально-тренувального процесу слід ураховувати описані в спеціальній літературі *методики* тренувального навантаження з *переважною спрямованістю на розвиток сили*, тож розглянемо найбільш важливі з них.

Повторний метод. Застосовується для вдосконалювання нервово-м'язової координації. Характер виконання вправи – з однаковими зусиллями. Величина зусиль – 50–60% від максимального рівня. Число повторень в одному підході – 20–30. Тривалість інтервалів відпочинку – 1–2 хв. Кількість підходів – 5–6.

Характер виконання вправи може бути іншим: повторення вправи *зі зміною рівня зусиль* – від 50 до 80%; 15–5 повторень; 2–3 хв – відпочинок; 3–5 підходів.

Метод «до відмови». Завдання – збільшення м'язової маси; величина зусиль – 60–80%; характер роботи – «до відмови»; від-

починок – 1–2 хв; 2–3 підходи.

Метод великих зусиль. Застосовується для виховання здатності проявляти силу й розвивати координацію рухів. Характер виконання – повторення вправи з поступовим підвищенням рівня зусиль у кожному підході; величина зусиль – 80–95% від максимального; 2–3 повторення; відпочинок – 3–4 хв; кількість підходів – 3–6.

Метод максимальних зусиль. Його мета – прояв найбільшої сили при виконанні спеціальної вправи, відповідної певному виду спорту, або її частини. Прагнення перевищити максимальний (попередній) власний результат. Кількість повторень – 1; відпочинок – 2–5 хв; 2–3 підходи.

Ізометричний метод. Варіанти: 1) прояв максимальної сили в статичних вправах – нерухомого опору (у певній позі); зусилля – 100% протягом 2–6 с; відпочинок – 2–3 хв;

2) прояв сили при виконанні статичної вправи на подолання нерухомого опору в певній позі; зусилля – 60–85% протягом 10–15 с; відпочинок – 1–3 хв; 6–8 підходів.

Сила, набута завдяки силовому тренуванню в ізометричному режимі (напруга м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба), слабо поширюється на роботу динамічного характеру і вимагає періоду спеціального силового тренування, спрямованого на забезпечення реалізації силових здібностей у виконанні рухів динамічного характеру.

Балістичний метод. Завдання цього методу полягає в поліпшенні пружності м'язів і здатності проявляти силу з якнайбільш можливою швидкістю. Умови виконання вправ – швидкі рухи з подоланням опору *за рахунок* балістичного характеру роботи м'язів. Різні м'язи перебувають у різних станах і режимах (напруження й розслаблення). У даному разі мова йде про *внутрішню балістику*. Ці обставини необхідно враховувати в процесі при розвитку спеціальних швидкісних якостей.

Вправами балістичного характеру є метання й стрибки, штовхання ядра, стрибки «в глибину» та ін. Наприклад, почати виконання вправи (удару) з *обтяженням* (ядром, набивним м'ячем) і, скидаючи його, закінчити вправу без *ваги*.

Слід мати на увазі, що сила м'язів може бути підвищена за

рахунок їх еластичності. При прояві сили і швидкості рухів більшу роль відіграють балістичні властивості м'язів. За наявності гарної пружності оптимально розтягнуті м'язи скорочуються швидше й сильніше.

Ефективність балістичного режиму роботи м'язів зумовлена тим, що при розтягуванні в них виникає рефлекторне посилення напруження (рефлекс на розтягування й скорочення). Робота в даному режимі вимагає попереднього зміцнення м'язів за допомогою силових вправ та на розтягування.

Метод використання вибухової сили вимагає оптимальної реалізації силових якостей, *прояву сили за мінімальний час.* Для розвитку й удосконалення здатності до прояву зусиль вибухового характеру необхідно одночасно підвищувати швидкісні й силові можливості організму спортсмена за рахунок внутрішньом'язової і міжм'язової координації та реактивності м'язів. З цією метою застосовуються такі вправи:

- з комбінованим обтяженням (маса власного тіла та додаткового обтяження);

- із використанням різноманітного спортивного інвентарю (штанга, гантели тощо);

- балістичного характеру (штовхання набивного м'яча, ядра, інших предметів); стрибки.

Специфіка виховання й прояву *вибухової сили* як спеціальної фізичної якості характеризує структуру руху й величину подоланого опору. Цілеспрямований розвиток і вдосконалення вибухової сили в системі суміжних занять доцільно проводити не частіше як через 2–3 дні. А в рамках одного тренування – на початку основної частини заняття після ретельної *відповідної* розминки.

Методика розвитку вибухової сили передбачає наявність таких умов:

- величина подоланого опору при виконанні спеціальних вправ повинна бути індивідуальною і досягати максимальних величин тільки за умови *збереження зовнішньої структури конкретних рухів;*

- інтенсивність виконання вправи повинна бути 80% і вище (при меншій її величині втрачається ефективність);

- кількість повторень і підходів, а також вага обтяження

визначається індивідуально.

Методичні рекомендації до застосування вправ з обтяженням:

- величина обтяження – від 20–30% до 70–80% максимального у конкретній вправі;
- кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 8–10 разів, тривалість 5–10 с;
- темп рухів – від 70% до 100% з конкретним обтяженням з акцентом на швидкому виконанні робочої (долаючої) фази руху, а не на частоті рухів;
- кількість підходів – від 2–3 до 5–6 у вправах загальної дії та у 2–3 рази більше при виконанні вправ локальної дії;
- тривалість інтервалів відпочинку – від 1–3 до 8–10 хв, залежно від характеру роботи, об'єму м'язів, які залучені у виконання вправи, та процесів відновлення організму спортсмена (відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) (пульсу) до 101–120 уд/хв свідчить про готовність спортсмена до подальшої роботи);
- характер відпочинку – активний: повільна ходьба, вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів, розслаблення. Це прискорює процес відновлення працездатності та підсилює тренувальний ефект на 10–15%.

Для розвитку вибухової сили м'язів ніг застосовується *ударний метод*. Найбільш ефективними є стрибкові вправи з установкою на швидке й потужне відштовхування. Стрибки «у глибину» або з тумби передбачає приземлення на носках з подальшим пружним опусканням на всю ступню. Оптимальний кут згинання ніг у колінних суглобах – 120–140°. При куті менше 90° трапляється різке падіння швидкості виконання відштовхування, а більше 140° – не створюються умови для накопичення у м'язах потенційних сил (енергії) пружної деформації м'язів. У всіх випадках умови виконання стрибків – висота, кількість повторень, інтервали між підходами, обсяги та інтенсивність навантаження – залежать від рівня підготовленості спортсмена, маси його тіла і інших факторів.

Методичні рекомендації до застосування стрибкових вправ

- рекомендована висота зістрибування 30–100 см;
- кількість стрибків у одній серії від 5–6 до 9–20 (наприклад, стрибки через 5–6 бар’єрів або с тумби та ін.);
- оптимальна кількість серій – 2–4 в одному занятті;
- інтервал відпочинку між серіями – до повного відновлення (10–15 хв);
- характер відпочинку – комбінований: повільний біг, вправи на розслаблення, помірне розтягування відповідних м’язів та ін.

Крім того, рекомендується використовувати *комплексний метод*. Варіанти *повторно-серійного методу вправ з обтяженнями*, які виконуються на тлі позитивної післядії попередньої роботи.

Застосування великих зусиль 80–90% розвиває здатність до моментальної мобілізації організму спортсмена й сприяє розвитку *вибухової сили*. Кількість серій визначається індивідуально, залежно від функціонального стану організму спортсмена. *Вибуховий спосіб* виконання вправи (прийому) передбачає *внутрішнє налаштування* спортсмена на максимально швидке *вибухове* зусилля в позитивній фазі, за наявності достатнього досвіду виконання конкретних рухів і тільки після відповідної якісної розминки.

Методика розвитку *спеціальної швидкісної сили* передбачає вдосконалювання міжм’язової координації відповідно до зростання кваліфікації спортсменів, коли вони долають опір, рівний змагальному (реальному) й більше, з наближеного до граничної інтенсивності й вище, за умов неодмінного збереження зовнішньої структури і специфічної амплітуди конкретних рухів.

Заняття швидкісно-силового характеру доцільно проводити 2–3 рази на тиждень, і вони повинні передувати тренуванням з акцентом на витривалість. При виконанні спеціальних вправ вагу обтяження слід обмежувати, щоб зберігати зовнішню й внутрішню структуру руху.

Для розвитку *швидкісної сили* застосовують вправи з використанням обтяження, маси власного тіла, подолання зовнішнього опору, спеціальних тренажерів.

Обсяг дій становить 20–80 % – від максимального в конкретній вправі; швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної; інтенсивність виконання вправ – 80 % і вище.

Оптимальна тривалість вправи, що виконується зі швидкістю і частотою рухів 90–100 % від максимальної, становить 6–8 с; 70–90 % від максимальної швидкості та частоти рухів – від 8–10 с до 20–22 с.

Інтервал відпочинку залежить від рівня підготовленості спортсмена, характеру вправи, інтенсивності її виконання, тому його тривалість може бути від 1 до 5–6 хв. Інтервал відпочинку між серіями вправ повинен бути вдвічі більший. Основним критерієм готовності спортсмена до повторного виконання вправи – його ЧСС (110–120 уд/хв).

Характер відпочинку між вправами – активний: вправи на розслаблення і відновлення дихання, помірне розтягування м'язів, які несли основне навантаження.

✓ Важливим моментом у методиці розвитку швидкісної сили є забезпечення максимально швидкого переключення від напруження м'язів до їх розслаблення й навпаки. *У разі настання втоми роботу над розвитком вибухової і швидкісної сили слід припиняти.*

Звичайно, що раніше у виконання дії включаються м'язи-антагоністи, то повільніше рух, тож складніше досягти розслаблення. Зважаючи на це, необхідно розвивати силові й еластичні властивості м'язів, тому що розтягування більш сильного й більш еластичного антагоніста уповільнює, пом'якшує фінальну частину руху.

При виконанні спортивних рухів з обтяженнями рекомендується *працювати* до настання *помірної* втоми, зберігаючи при цьому координацію рухів, їх темп і швидкість, а потім виконувати вправи без обтяжень.

Одним з основних методів розвитку й удосконалення спеціальних швидкісно-силових якостей є виконання вправ з використанням *обтяжень* у звичайних та полегшених умовах, з обов'язковим дозуванням обсягу та інтенсивності навантаження.

Таким чином, спеціальна силова підготовка забезпечує переважний розвиток специфічних м'язових груп, що беруть участь у виконанні конкретного руху, дозволяє підвищити швидкість виконання рухів та сприяє технічному вдосконаленню, що, зокрема, під-

вищує силу, яка прикладається.

Під час навчання студенти повинні засвоїти наступні питання:

- Сила як рухова якість, її класифікація.
- Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей.
- Вправи загального характеру (які охоплюють 80 % і більш м'язової системи), або на окремі м'язові групи, вправи з особистою вагою (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, комплексно-силові), вправи на тренажерах тощо.
- Абсолютна сила. Відносна сила. Швидкісна-сила. Вибухова сила.
- Особливості методики розвитку силових якостей.
- Самоконтроль та планування самостійної роботи, спрямованої на підвищення рівня силових якостей та виконання тестових завдань.

Розвиток швидкісних якостей (бистроти)

Загальні поняття

Швидкість характеризує бистроту переміщення матеріальної точки (тіла, предмета тощо). Швидкість (як фізична якість людини) визначає його здатність стрімко й адекватно реагувати на подразник (сигнал або рух) та виконувати рухові дії за мінімальний час.

На рівень швидкісних здібностей людини впливають деякі індивідуальні особливості її організму: співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичність, розтяжність, рівень внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації; рухливість нервових процесів і рівень нервово-м'язової координації; рівень розвитку фізичних якостей та вольові дані (зусилля).

Особливості розвитку й удосконалення швидкісних якостей

У спеціальній спортивній літературі виділяють дві групи методичних прийомів для підвищення швидкості виконання рухів:

1) поступове підвищення швидкості виконання основної вправи для забезпечення планомірного пристосування організму до специфічного швидкісного режиму роботи;

2) періодичне перевищення освоєної швидкості з метою активізації функціональних перебудов організму й підвищення рівня специфічної працездатності.

Роботу над підвищенням рівня швидкісних якостей поділяють на два етапи:

1) етап диференційованого вдосконалювання швидкісних здібностей (час реакції, час одиничного руху, частота рухів);

2) етап інтегрального вдосконалювання, що передбачає об'єднання локальних здібностей у цілісні рухові акти (від швидкості здійснення окремих рухів до виконання вправи в цілому).

З метою комплексного вдосконалювання швидкісних здібностей застосовуються різні вправи, що вимагають миттєвої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Цьому сприяє внутрішнє налаштування, правильна мотивація, застосування змагального й ігрового методів, створення відповідної атмосфери в тренувальному занятті.

Для збільшення швидкості руху рекомендується більш часте чергування різних режимів роботи у звичайних (стандартних), полегшених та складних умовах. Зокрема, можна включити швидку темпову музику для того, щоб студент устигав згідно з музичним *тактом* виконувати рухи, а також *вправи за лідером*, з *гандикапом* тощо. Застосування «лідруючих» факторів і пристроїв сприяє підвищенню швидкості й частоти рухів, оптимальному співвідношенню темпу й техніки їх виконання. Наприклад, з метою підвищення швидкості бігу можна використовувати сторонню допомогу більш швидкого спортсмена, біг з гори тощо; для підвищення швидкості виконання ударної техніки і кидків у єдиноборствах застосовувати вправи (виконання прийомів) *із суперниками меншої (легкої) ваги* для відчуття й адаптації до більшої швидкості рухів та психологічного ефекту переносу швидкісних якостей до *супротивників своєї ваги*.

Для розвитку і вдосконалювання швидкісних якостей, /наприклад,/ зокрема, швидкості виконання одиночного руху, використовується як *максимальний темп* і *інтенсивність*, так і *різний темп* – від помірного (30 – 40%) до наближеного до граничного (85–95%) і граничного.

Засобами розвитку швидкості рухів служать змагальні та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з максимальною швидкістю. Однак для виконання контрольних (змагальних) рухів з високою швидкістю необхідний достатній рівень технічної підготовленості і готовність функціональних систем організму до пропонуваного швидкісного режиму роботи.

✓ *Щоб збільшити частоту рухів, необхідно виконувати вправу в наближеному до граничного і граничному темпах.*

✓ *Для підвищення швидкості реакції необхідна установка «на рух», а не «на сигнал».*

✓ *Обов'язковою умовою роботи на вдосконалення швидкісних якостей є оптимальне розслаблення й достатні інтервали відпочинку між підходами (до повного відновлення).*

✓ Паузи між підходами залежать від характеру роботи. Якщо, наприклад, виконуються швидкісні вправи локального характеру (коли в роботу залучено менше 30% м'язової маси), паузи коротші, ніж між вправами часткового (до 60% м'язової маси) або глобального (понад 60%) характеру.

Методика розвитку швидкісних якостей

Оснoву методики виховання швидкості становить *повторно-серійний метод*, який полягає в багаторазовому виконанні суворо регламентованої вправи з можливою максимальною швидкістю.

Метод суворо регламентованої вправи в процесі виховання швидкісних здібностей необхідно доповнювати *змагальним та ігровим методами*, що забезпечують більш високий емоційний підйом, який позитивно впливає на прояв максимальної швидкості та інших якостей.

Для поліпшення швидкісних показників виконання дій/рухів і подолання «швидкісного

бар'єра» рекомендується:

- спрощувати структуру виконання вправи;
- виконувати вправу у полегшених умовах;
- виконувати (імітувати) технічні дії / рухи за скороченою амплітудою;
- використовувати метод виконання вправ за лідером і з гандикапом;
- виконувати спеціальні вправи на швидкість з можливою максимальною частотою, на початку основної частини заняття та завжди після роботи на силу й витривалість – «приводити» м'язи в нормальний *робочий стан*.

Таким чином, подолання «швидкісного бар'єра» передбачає підвищення вимог до організму студента, його фізичної підготовленості і вольових якостей. Спеціалісти підкреслюють, що ***вольові зусилля повинні бути спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання вправи/руху.***

Для подолання «швидкісного бар'єра» необхідно використовувати різні спеціальні вправи у *звичайних, полегшених і ускладнених* умовах.

Виконання вправ у полегшених умовах передбачає використання різних пристосувань, що сприяють більш швидким рухам (пружної платформи для створення ефекту збільшення швидкості відштовхування, зі сторонньою допомогою тощо).

При виконанні вправ в ускладнених умовах можна застосовувати додаткове навантаження (гантелі, пояси, бандажі тощо).

Для підвищення показників швидкості і частоти рухів слід виконувати різноманітні вправи за лідером, який значно перевершує інших за швидкісними показниками. Також застосовувати обтяження вагою 15–20% (із суворим дозуванням часу та інтенсивності навантаження) залежно від етапу підготовки / навчання, індивідуальних особливостей студента і рівня його підготовленості.

✓ *Робота над збільшенням швидкості й сили повинна відповідати координаційній структурі рухів конкретних технічних дій.*

Досягти підвищення частоти рухів можна завдяки виконанню вправи в наближеному до граничного і граничному темпах,

а збільшення швидкості реакції – здійснення вправи максимально можливою швидкістю.

Для закріплення високого рівня *реагування на сигнал або рух* слід варіювати порядок, ритм і просторові характеристики їх застосування.

✓ З метою підвищення рівня *швидкісних якостей* корисні будь-які вправи, де ставитися завдання домогтися високих показників. *Тривалість роботи при цьому може становити від 5 до 30с, а паузи для відпочинку – практично до повного відновлення.* Під час пауз рекомендується виконувати вправи на розслаблення, гнучкість і психологічне налаштування.

Домогтися автоматизму у виконанні спортивних рухів можна шляхом багаторазового виконання (повторення) *вправи* (технічної дії) у цілому із зусиллями 75–85% від максимальних. Закріплення набутих навичок на контрольних заняттях відбувається шляхом виконання спортивних дій із максимальною швидкістю й інтенсивністю з урахуванням рівня підготовленості конкретного студента.

Оптимізація виконання рухів можлива за рахунок внутрішньом'язової і міжм'язової координації, що досягається регулярними багаторазовими повтореннями (*закон переходу кількісних характеристик в якісні*).

Основними методами розвитку швидкості є:

– виконання вправ із *прискоренням*, з наростаючою швидкістю до максимальної (у полегшених умовах, зі сторонньою допомогою та ін.);

– *змінний* метод – виконання вправи з чергуванням прискорення: з максимально можливою швидкістю (від 5 с до 30 с) та інтенсивністю, а також із використанням незначних обтяжувань;

– *зрівняльний* (гандикап);

– *ігровий метод* – з використанням різних прискорень і рухів з акцентом на максимальній або оптимальній швидкості їх виконання;

– *змагальний метод* – у процесі заняття, коли на тлі певного емоційного підйому рухи виконуються з більшою швидкістю;

– *повторний метод* – повторне виконання вправ з наближеною до граничної, максимальною або вище (*що можливо при*

скороченні дистанції, амплітуди рухів і часу виконання) швидкістю.

✓ Отже, в основі методики розвитку швидкості лежить повторність впливу на організм студента, його психічну сферу, акцент на виконанні вправ з наближеною до граничної, граничною й такою, що перевищує граничну, швидкістю. Ефективним засобом тренування швидкості є її *нароцування* під час виконання вправ і застосування *прискорень*.

Найбільш серйозну перешкоду на шляху до підвищення швидкості становить недостатній рівень нервово-м'язової координації, що, у свою чергу, залежить від ступеня закріпленості рухової навички й у цілому від рівня фізичної підготовленості студента та його психологічного стану.

Головне в методиці виховання швидкісних якостей (бистроти) – це оволодіння максимально швидким виконанням вправи (руху, технічної дії).

Розвиток і вдосконалювання гнучкості

Загальна характеристика гнучкості

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною (можливо більшою) амплітудою.

Відомо, що поряд з іншими якостями гнучкість багато в чому характеризує рівень здібностей людини. Ступінь гнучкості залежить від багатьох факторів: статі і віку людини, часу доби, температури й особливостей зовнішнього середовища, психологічного стану, проте не залежить, наприклад, від конституції тіла, статури.

Найменша гнучкість вранці, після сну; вона, поступово підвищуючись, ближче до вечора знову знижується. Гнучкість обмежується, насамперед, напруженням м'язів-антагоністів, тому велике значення має здатність розслаблення м'язів, що розтягуються. Зважаючи на це, будь-яке напруження м'язів необхідно чергувати з розслабленням, що дає позитивний ефект. *Завдяки внутрішньому налаштуванню й емоційному збудженню можна досягти значного поліпшення показників гнучкості.*

Недостатня гнучкість ускладнює виконання вправи / дії, підвищує енергетичні витрати організму, а отже, знижує ефективність роботи в цілому. Оптимальний рівень гнучкості сприяє розвитку й удосконаленню рухових навичок, прояву спеціальних фізичних якостей, підвищенню координаційних показників, оптимізації роботи, а також значно знижує ймовірність травматизму.

Відомо, що під час виконання силових вправ у м'язових волокнах відбуваються мікроскопічні травми. Тканина відновлюється протягом 1–2 днів і нарощується. Тому *розтягування* м'язів після виконання силових вправ знижує відчуття болю й рівень накопичування молочної кислоти в м'язах, сприяє *відновленню*.

Розвиваючи гнучкість, варто враховувати необхідність оптимального розвитку м'язової сили. Перерозвиненість, гіпертрофованість м'язів веде до зменшення рівня гнучкості. Надлишковий обсяг м'язової маси негативно позначається на розтяжності м'язів, а *надмірна гнучкість* може викликати синдром «розбовтаних суглобів». Вправи на розтягування необхідно включати й у розминку, й у заключну частину заняття для підвищення рівня гнучкості, зменшення (зняття) напруження в м'язах.

Високий рівень рухливості в суглобах позитивно впливає на гнучкість, сприяє вдосконаленню технічних показників спортсменів. Результати досліджень показують, що багатосуглобні м'язи обмежують рух більше, ніж односуглобні. Так, амплітуда руху в тазостегновому суглобі залежить від положення гомілки стосовно стегна. Наприклад, стегно зігнутої в колінному суглобі ноги можна підняти вище й, що дуже важливо, з найменшими витратами енергії. Цей факт треба враховувати, наприклад, при виконанні ударів ногами (в ударних видах єдиноборств), особливо на верхньому рівні.

✓ Для ефективного виконання рухів (технічних дій), зменшення енерговитрат і зниження рівня травматизму необхідно створювати *запас гнучкості*.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість, активні і пасивні вправи для розвитку гнучкості.

А к т и в н а г н у ч к і с т ь – виконання рухів з великою амплітудою за рахунок активності власних м'язів, що беруть

участь у даному русі. Розвивається за допомогою виконання махових, пружних рухів, різних випадів, нахилів, шпагатів, махів з обтяженнями тощо.

П а с и в н а г н у ч к і с т ь – результат дій зовнішніх сил (вправ з партнером, за допомогою спеціальних пристроїв тощо).

✓ *Недостатній рівень рухливості в суглобах і в цілому гнучкості* не дозволяє спортсменові виконувати рухи з необхідною амплітудою, швидкістю і силою, негативно впливає на техніку виконання вправ (спортивних рухів), а також може стати причиною травматизму.

Методика підвищення рівня гнучкості

Розвитку й підвищенню рівня гнучкості сприяє:

- дотримання основного принципу занять – *поступовість, регулярність і послідовність*;
- проведення якісної, «достатньої» розминки перед вправами на розтягування;
- виконання махових і пружних рухів;
- багаторазові повторення махових рухів й поступове збільшення їх амплітуди;
- постановка конкретної мети (наприклад, дістати ногою до натягнутої мотузки тощо);
- використання «внутрішнього фактора» – внутрішнього налаштування.

Вправам на гнучкість (розтягування, шпагати) повинна передувати аеробна розминка, що сприяє *розігріву* організму і м'язів, поліпшенню їх кровопостачання.

Вправи на гнучкість необхідно повторювати регулярно після виконання спеціальних вправ (спеціальної розминки) з наростанням амплітуди рухів. На етапі збільшення рівня гнучкості і рухливості суглобів вправи виконуються щодня – ранком і ввечері, із включенням махових рухів і багаторазовим повторенням різноманітних вправ у різних положеннях і варіантах. Надалі, коли вправи на гнучкість набувають *підтримуючого характеру*, доцільно застосовувати їх на кожному занятті.

Працюючи над розвитком гнучкості, необхідно виконувати рухи м'яко, плавно, у повільному темпі. Тим самим оптимізується вплив на суглоби й зменшується ймовірність травмування. *Чергування напруженого стану та розслаблення сприяє підвищенню рівня розтягування м'язів.*

Наприклад, виконуючи шпагат, треба розтягуватися до стану больового ефекту та чергувати режими ізометричного напруження і релаксації (напружуючи м'язи ніг, піднятися якнайвище, а, розслаблюючи, – опуститися якнайнижче). Також при напруженні м'язів, піднімаючись вгору, виконати повороти тулуба то в один, то в інший бік, а розслаблюючись після повороту, щораз опускатися все нижче й нижче.

Обов'язковою умовою виконання вправ на ізометричне напруження з метою вдосконалювання активно-динамічної гнучкості є здатність оптимального переходу від розслабленого стану м'язів до напруженого і навпаки. Відчуття болю є сигналом до припинення роботи на розтягування.

З метою збільшення амплітуди рухів (за інерцією) і створення ефекту розтягування напружених м'язів, при виконанні махових рухів, можна застосовувати різного роду *обтяження*.

Для швидких дій (згідно з вимогами відповідного виду спорту) необхідно виконувати швидкі рухи на гнучкість з урахуванням етапу підготовки та рівня підготовленості конкретного спортсмена. Наприклад, махи ногами в темпі (швидко). Однак слід мати на увазі, що *різкі рухи* викликають опір організму, тому що «спрацьовує» інстинкт самозбереження, і людина при цьому напружується. А намагання розтягнути напружені м'язи призводить до їх травмування.

✓ Виконуючи вправи на гнучкість, треба довести амплітуду рухів до індивідуально-граничної межі, за якої м'язи й зв'язки розтягуються до індивідуально-можливого максимуму.

Розвиток і вдосконалювання координаційних якостей та спритності

Координаційні здібності людини є різноманітними і специфічними. Чим більший у неї запас рухових навичок і чим більший досвід участі в практичній діяльності (змаганнях), тим краща специфічна координація, яка залежить від роду її діяльності. *Рівень координації і спритності зумовлюється здатністю людини розслаблюватися, уміння не напружувати ті м'язові групи, які в певний момент не беруть участі у формуванні рухів.*

У результаті спеціальних досліджень виділено деякі відносно самостійні види координаційних здібностей, такі як, наприклад, оцінка й регуляція динамічних та просторово-часових параметрів рухів, збереження стійкості пози (рівноваги), орієнтування в просторі, розслаблення м'язів і координація рухів у цілому, почуття ритму.

В основі методики вдосконалювання координаційних якостей повинні бути тренувальні / практичні засоби, що забезпечують точність рухів і їх просторово-часові характеристики. Підвищення ефективності цих показників залежить від застосування вправ з акцентом на точності, дотриманні часових параметрів і темпу тощо.

У реальних умовах тренувальної, змагальної і прикладної діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії з іншими фізичними та психофізіологічними якостями, вони сприяють розширенню та збагаченню практичних навичок людини (техніко-тактичного арсеналу спортсмена) і зміцненню його впевненості у своїх силах.

Здатність до *орієнтування в просторі* – це вміння людини оперативно цінити ситуацію, яка виникла, й адекватно реагувати на зміни, що відбуваються. Велике значення в процесі вдосконалювання цієї здатності має тренування уваги, уміння виділити з безлічі подразників ті, які є найбільш значимими в даній конкретній ситуації.

Ефективними засобами вдосконалювання координації рухів є виконання вправ і рухів (прийомів) не у своїй стойці (*дзеркально*), а також використання різного роду сигналів (рахунок, удари) або музичний ритмічний супровід, що благотворно впливає на виконання даної роботи. Ефективність тренування забезпечує мобілізація психіки спортсмена, раціональна послідовність та взаємозв'язок

елементів техніки, акцент на певному русі або елементі тощо.

Для розвитку й удосконалення координації рухів слід використовувати такі методичні прийоми:

- застосування нестандартних вихідних положень;
- виконання вправи на обидві сторони (у своїй стойці і дзеркально);
- проведення вправи після виконання обертових рухів, перекидів тощо;
- зміна темпу й швидкості виконання руху (вправи, прийому);
- зміна просторових меж (наприклад, зменшення розмірів площадки тощо);
- зміна способу виконання вправи (прийому);
- ускладнення умов виконання вправи (рухів, прийому);
- комбінування вправ (з попередженнями та без);
- зміна характеру протидії;
- створення інших нестандартних/незвичних умов.

У міру засвоєння більш складних вправ та ускладнення умов їх виконання підвищується рівень координації рухів і, в цілому, підготовленості людини / спортсмена. Рекомендується виконання вправ з різним рівнем складності: невисока складність – 5–10%; помірна – 30–40%; висока – 40–50%, а також завдання, наближені до граничної, і граничної складності – 70–75%. При рівні складності 75–90% від максимального ставляться досить високі вимоги до функціональних систем організму людини (спортсмена), що стимулюють адаптаційні реакції, але це призводять до швидкого стомлення.

Розвиток рухово-координаційних здатностей залежить від *відчуття простору й часу, м'язового відчуття*, які виражаються в умінні точно порівнювати й регулювати просторові, часові й динамічні параметри рухів.

Спритність – це здатність швидко оволодівати новими рухами, адекватно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог, що раптово змінюються, раціонально і точно, доцільно та економічно. Це адекватна реакція спортсмена на всілякі подразники з урахуванням обставин, що постійно змінюються.

Особливо важливим є *виховання* здатності до швидкої перебудови рухів. Із цією метою слід постійно підвищувати вимоги

до координаційної складності вправ, що розучуються.

Спритність людини / спортсмена оцінюється за такими критеріями:

- координаційною складністю виконуваного руху (завдання);
- адекватністю рухової реакції на виникнення нової ситуації;
- латентністю часу, необхідного для прийняття оптимального рішення й відповідної реакції в ситуації, що склалася.

Спеціалісти виділяють *спеціальну силову спритність* і визначають її як взаємозв'язок спеціальної спритності й сили. При прояві силової спритності м'язова сила повинна досягати не максимальної, а оптимальної величини. М'язова діяльність має бути строго дозованою за часом, узгодженою з величиною та режимом зусиль. Тільки за таких умов можна досягти найбільшої точності складних координаційних рухів, оскільки у міру збільшення м'язових зусиль контроль над точністю виконання рухів погіршується.

До засобів виховання силової спритності належать спеціальні вправи, що розвивають специфічні м'язові групи та відповідають структурі прикладних / спортивних рухів або окремим їх фазам і елементам. Величина подоланого опору, що дозволяє ефективно розвивати одночасно силу й спритність при виконанні спортивної вправи, повинна бути змагальною/реальною.

Важливою умовою прояву силової спритності є високий ступінь здатності до напруження й розслаблення. Уміння реалізувати швидко-силові можливості в складних діях поліпшується із зростанням майстерності за рахунок техніки виконання рухів, оптимізації напруження й розслаблення м'язів та економізації зусиль при їх виконанні. Найбільш енергійно витратним є процес скорочення м'язів, а розслаблення, в основному, відбувається пасивно, з незначною витратою енергії. Тому необхідно вчитися оптимально розслаблювати м'язи під час виконання рухів / вправ (практичної, тренувальної або змагальної діяльності).

У процесі розвитку силової спритності інтенсивність виконання рухів повинна відповідати практичним умовам (для спортсменів – бути змагальною при виконанні вправи (прийому) у цілому та оптимальною при виконанні спеціальних вправ.

Застосування різноманітних методик, спрямованих на розвиток силової спритності, пов'язане з індивідуальними особливос-

тями людей (спортсменів). Співвідношення обсягів спеціальних і спеціально-допоміжних вправ та кількість підходів в одному тренувальному занятті також має визначатися індивідуально.

Спритність прямо пов'язана з координацією і орієнтуванням у просторі. *Чим більший арсенал техніко-тактичних дій спортсмена, тим вищий рівень спеціальної спритності.* Для виховання спритності застосовуються різні методи оволодіння новими техніко-тактичними навичками і їх вдосконаленням у відповідних ситуаціях, а також вправи, що вимагають миттєвої реакції на обставини, що раптово змінюються.

З метою розвитку та удосконаленню спритності й координації рухів слід використовувати різноманітні спеціальні вправи, наприклад:

- збереження рівноваги на одній нозі з виконанням різних рухів головою, руками, ногами;

- виконання вправ, стоячи на обмеженій опорі (колоді та ін.);

- різке припинення вправи (за сигналом), рухів із збереженням заданої пози, різка зміна напрямку або характеру руху;

- виконання вправ у нестандартних та ускладнених умовах;

- виконання різних акробатичних вправ;

- виконання практичних рухів (технічних дій) після здійснення перекидів або інших акробатичних вправ;

- фіксація кінцевій фазі вправи (дії);

Для представників ударних видів єдиноборств також можна використовувати наступні вправи:

- ловля тенісного м'яча, який відскакує від стіни, що кидається тренером (партнером), який стоїть позаду спортсмена;

- ловля м'яча, що відскакує від стіни, з виконанням перекиду;

- виконання ударів руками й ногами по боксерських *лапах* при постійних змінах їх положення і дистанції;

- ухилення від м'яча або іншого предмета, що націлюється в голову або тулуб тощо.

Удосконаленню координаційних якостей людини, підвищенню рівня її технічної майстерності й результативності при виконанні прикладних / спортивних рухів сприяють елементи новизни, використання нестандартних положень, виконання дій в

ускладнених умовах тощо.

Деякі автори вважають, що вдосконалювання координаційних здатностей має здійснюватися в умовах відсутності стомленості. Однак, як підказують результати досліджень, які ґрунтуються на практичному досвіді, щоб ефективно вдосконалити спеціальні координаційні якості, слід виконувати вправи з акцентом на поліпшення координації рухів у різних функціональних станах і умовах та наявності факторів, що відволікають, тому що завдяки ускладненню умов виконання вправ і засвоєнню більш складних координаційних рухів відбувається підвищення рівня підготовленості людини (це особливо стосується кваліфікованих спортсменів та людей, які виконують роботу/завдання з високим рівнем складності).

Таким чином, використання нових форм і методів, систематичне застосування в навчально-тренувальному процесі спеціальних вправ, спрямованих на підвищення рівня координаційних якостей, дає позитивний ефект.

Розвиток і вдосконалювання витривалості

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати певну роботу без зниження інтенсивності. Це запас життєвих сил і енергії організму людини.

Витривалість залежить від рівня фізичної підготовленості та функціональних систем організму людини до тривалої роботи (тренування) тому зниження ефективності роботи або її припинення пояснюється тим, що в організмі накопичується втома.

Втома – це стан організму, який виникає внаслідок тривалої і напруженої діяльності і характеризується (тимчасовим) зниженням працездатності.

Одним з основних факторів, що визначають високий рівень прояву витривалості, є наявність у людини здатності до вольового подолання у т о м л е н о с т і , що виникає.

Залежно від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми:

- локальна (коли в роботі задіяна 1/3 загальної кількості м'язових груп);

- регіональна (коли активно функціонує від 1/3 до 2/3 м'язових груп);

- тотальна (коли в роботі активно бере участь 2/3 усіх м'язових груп).

Слід зазначити, що між перерахованими вище видами втоми прямої залежності не існує. Тобто людина може мати високу стійкість організму до локальної і недостатню до тотальної втоми. Ступінь розвитку витривалості визначають за низкою показників. Під впливом тренувальних занять відбувається підвищення рівня максимального споживання кисню (МСК) і економізація виконання (техніки) рухів, що дозволяє знизити енергетичні витрати організму людини.

Основним фактором, що визначає (високий) рівень прояву витривалості є наявність у людини здатності до вольового подолання наступаючої / наростаючої втоми. Настрій людини впливає на виконання роботи з подолання стомлення при розвитку витривалості також як при розвитку і вдосконаленні, практично любих інших фізичних якостей.

На процес стомлення людини /спортсменів впливають такі чинники як: інтенсивність дій, частота їх повторень, тривалість дій і інтервалів між підходами, а також паузами для відпочинку та відновлення між ними, методикам, засобам, стилю, манері і тактиці практичної/ тренувальної та змагальної діяльності.

Розрізняють *загальну і спеціальну витривалість*.

Загальна витривалість визначається як здатність до тривалого та ефективного виконання роботи неспецифічного характеру та розвивається завдяки підвищенню адаптації організму до навантажень. Загальна витривалість має позитивний вплив на специфічний вид діяльності, однак надмірно високий її рівень може негативно позначитися на координації рухів, швидкісних та силових якостях.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи й подолання утомлюваності в умовах змагальної (прикладної) діяльності в конкретному виді спорту або практичної діяльності.

Спеціальну витривалість розділяють відповідно до тривалості та інтенсивності роботи (бігу або виконання вправ) на: *шви-*

джісну витривалість та силову або швидкісно-силову витривалість.

Швидкісна витривалість проявляється, наприклад, при бігу (на 400, 800 або 1000 м) у високому темпі (на результат), тобто у біля граничною та граничною для себе інтенсивністю.

Силова витривалість визначає здатність людини якомога продуктивніше для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір. Наприклад виконуючи станову тягу – утримати субмаксимальну або помірну вагу якомога довше.

Швидкісно-силова витривалість визначається при виконанні роботи з подоланням опору у високому темпі. Наприклад, біг у гору, виконання фізичних вправ з додатковим обтяжуванням у високому темпі (інтенсивно) сприяє розвитку швидкісно-силової витривалості. В єдиноборствах це може бути: виконання кидків манекена у високому темпі, виконання ударів «бій з тіню» або по підвісному мішку з використанням додаткового навантаження (з гантелями в руках або прикріпивши обтяжування на руки та ноги або у виді бандажу/ поясу тощо).

Одним з показників оптимізації тренувального навантаження є динаміка частоти пульсу. Контроль частоти пульсу людини/ спортсмена вважається дієвим практичним засобом отримання інформації про фізичне навантаження під час тренування на витривалість. Для оцінки інтенсивності навантаження та визначення часу відновлювального періоду необхідно правильно інтерпретувати частоту пульсу, якій вимірюється під час бігу, зразу після зупинки (навантаження) та після відновлювання.

Визначення частоти пульсу несе у собі певну інформацію, а саме:

- дозволяє контролювати перехід від аеробного до анаеробного режиму енергозабезпечення роботи (бігу);

- швидкість зниження частоти пульсу після закінчення бігу (відрізку) в інтервальному тренуванні зазвичай вказує на хорошу тренованість;

- стійкий фізичний стан тренованого спортсмена характеризується середньою частотою пульсу 168–172 уд/хв (цей показник відповідає швидкості бігу на рівні анаеробного порогу);

- збільшення частоти пульсу спортсмена під час бігу *із стандартною* швидкістю вказує на зниження рівня його тренова-

ності.

Частота пульсу може бути в певній мірі використана для визначення відновлювального періоду після подолання дистанції (відрізку) та всього тренування. *Робоча* частота пульсу, яка дозволяє приступати до виконання наступної вправи (виходу на старт або на поєдинок) – 110 – 130 уд/хв.

Якщо після виконання декількох навантажень (пробігання відрізків) інтервального тренування потрібно збільшення часу для відновлення пульсу до норми 110–130 уд/хв, а пульс не знижується, тренування слід завершити. Якщо після тренування частота пульсу не знижується до норми тривалий час, це свідчить про перетренованість спортсмена (людини), особливо якщо це супроводжується й іншими суб'єктивними показниками, такими як втрата апетиту, поганий сон, відсутність мотивації до тренування. Висока частота пульсу під час відпочинку може також свідчати про присутність інфекції в організмі. У такому випадку потрібна консультація лікаря.

Слід підкреслити, що частота пульсу спортсмена під час бігу надає лише обмежену інформацію о його інтенсивності. Для більш точного визначення навантаження використовують аналіз крові на концентрацію молочної кислоти (лактату).

У спорті відрізняють *спеціальну тренувальну і спеціальну змагальну* витривалість, критерієм оцінювання якої є працездатність та ефективність рухових дій, особливості психічних проявів в умовах змагань. Така точка зору є найбільш правильною, тому що в більшості випадків ступінь реалізації підготовленості (здібностей) людини (спортсмена) залежить від рівня його морально-вольової підготовленості, психологічної стійкості та внутрішнього налаштування відповідно до специфіки змагальної/ практичної діяльності.

Удосконалення витривалості варто розглядати не тільки як підвищення рівня аеробної потужності та визначати не стільки кількістю кисню, що доставляється до працюючих м'язів, скільки адаптацією самих м'язів до тривалої напруженої роботи за рахунок внутрішньом'язової і міжм'язової координації.

У 1968 р. колишній американський полковник Кеннет Купер розробив систему для визначення рівня фізичного розвитку

бійців армії США. Він запропонував своєрідний біговий тест, суть якого полягає у звичайному 12-хвилинному бігу. Дистанція, яка буде пройдена за 12 хвилин визначає рівень працездатності людини. Результати і нормативні показники Купер звів у єдину таблицю для різних вікових груп, так як в 18 і 40 років зовсім різні фізичні можливості організму людини.

Під час бігу в роботу задіяні 2/3 всіх м'язів тіла людини. Біг потребує посиленої роботи дихальної та серцево-судинної систем, які забезпечують аеробні можливості, рівень витривалості та «життєвої сили» організму.

У своїх дослідженнях Купер підрахував, що саме 12 хвилин потрібно організму людини, щоб почати відчувати кисневе голодування (без особливої шкоди для власного здоров'я). Таким чином, тест Купера можна використовувати у своїх повсякденних тренуваннях.

Таблиця 2

**Оцінка рівня підготовленості
за 12-хвилинним тестом Купера**

Фізична підготовленість	Подолана дистанція (м)*			
	юнаки 13-19 років	чоловіки 20-29 років	дівчата 13-19 років	жінки 20-29 років
Відмінно	2750- 3000 м	2600- 2800 м	2300- 2400 м	2100- 2300 м
Добре	2500- 2750 м	2200- 2500 м	2100- 2300 м	1900- 2100 м
Задовільнено	2200- 2500 м	2100- 2200 м	1900- 2100 м	1800- 1900 м
Погано	2100- 2200 м	1950- 2100 м	1600- 1900 м	1550- 1800 м
Дуже погано	2100 м	1950 м	1600 м	1550 м

*П р и м і т к а: при регулярних заняттях (тренуваннях) з бігу дані показники можна суттєво покращити.

Основні прийоми розвитку спеціальної витривалості

Для розвитку спеціальної витривалості (у спортивній діяльності) застосовуються переважно спеціальні вправи, максимально наближені до змагальних як за формою, так і за внутрішнім змістом.

Кількість виконання окремих вправ залежить від їх характеру, інтенсивності, обсягу навантаження, кваліфікації і рівня підготовленості спортсмена. У кожному разі треба виходити з етапу підготовки й погоджувати із планом-календарем змагань. Але завжди необхідно дозувати навантаження таким чином, щоб не довести спортсмена до перенапруження й перевтоми.

Робота, спрямована на підвищення спеціальної витривалості, не повинна негативно впливати на рівень прояву інших якостей, а навпаки, сприяти посиленню спеціальної працездатності людини / спортсмена й результативності змагальної/прикладної діяльності.

Відомо, що для підвищення потужності й рівня аеробної продуктивності організму спортсмена застосовується інтервальний метод тренування, в основі якого лежить феномен збільшення систолічного об'єму серця під час пауз після відносно напруженої роботи.

Для підвищення рівня функціональних можливостей організму застосовується безперервний метод – тривалістю від 10 хв до 1,5–2,5 год.

Метод «фартлек» передбачає безперервне чергування різноманітних варіантів тренувань: бігу, виконання спеціальних вправ або комплексів з різною інтенсивністю, швидкістю та ін.

Застосовуючи той або інший метод, необхідно враховувати реакцію організму спортсмена на пропоноване навантаження. Однак у тренуваннях обов'язково слід застосовувати і *безперервний*, і *інтервальний* методи.

Рівень спеціальної витривалості залежить від ступеня адаптації м'язів до конкретної роботи, а також від рівня аеробної потужності організму людини, що деякою мірою впливає на надійність виконання техніко-тактичних дій протягом усього періоду проведення змагань / практичної діяльності.

Рівень спеціальної витривалості залежить від ступеня адаптації м'язів до конкретної роботи й рівня функціональних можли-

востей організму людини і впливає на надійність реалізації техніко-тактичних дій протягом часу тренування, тестування або змагальної діяльності.

Таким чином, підвищення рівня спеціальної витривалості та її реалізація залежать від наявності у спортсмена / людини здатності до вольового подолання втоменості, що виникає, необхідної функціональної стійкості систем організму та інших факторів. Відновлення витривалості відбувається раніше, ніж відновлення функціонального стану нервово-м'язової системи.

КОНТРОЛЬ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Контроль успішності навчальної діяльності студентів поєднує контрольні заходи та аналітичну роботу та здійснюється за допомогою відповідних контрольних заходів, передбачених навчальним планом і робочою навчальною програмою дисципліни. Аналітична робота проводиться з метою визначення якості навчального процесу.

Формами педагогічного контролю та система оцінювання якості сформованих компетентностей з навчальної дисципліни «Фізична культура» є:

- вступний контроль;
- поточний контроль;
- тематичний або модульний контроль (тематичне тестування);
- підсумковий контроль (комплексна перевірка і оцінка знань, рухових умінь і навичок та рівня фізичної підготовленості).

Критерії / рівні оцінювання результатів навчання: *високий, достатній, середній, низький.*

Найпоширенішим методом виміру рівня знань або фізичної підготовленості є тестування. У зв'язку із цим на практиці застосовуються різні методи тестування. Перевірка надійності методу – це проведення повторних досліджень / вимірів. Ступінь надійності методу дослідження визначається за допомогою коефіцієнта надійності, що визначає коефіцієнт кореляції між результатами, отриманими однаковими методами, в однакових умовах.

Вимоги до належного складання тестів такі: надійність (одні і ті самі студенти тестуються в однакових умовах); обґрунтованість (валідність) тесту полягає в тому, що є предметом вимірювання тесту і яка ступінь його точності; стандартність тесту і наявність системи оцінок. Вибір методів дослідження визначається специфікою досліджуваної проблеми, інструментальним оснащенням і рівнем професіоналізму викладачів, які проводять тестування.

Мета контролю є оптимізація процесу навчання та навчально-тренувального процесу /для/ студентів, які займаються у спортивно-оздоровчих секціях. Основні завдання контролю реалізуються шляхом оцінки рівня підготовленості студентів, виконання планів навчання і оцінки ефективності навчальних програм. Об'єктивне відображення рівня фізичної підготовленості і функціонального стану організму студентів визначається тестуванням, проведенням *вхідного контролю*.

На прикладі спортивної діяльності, виділяють такі види контролю: *етапний* (оцінка довготривалого тренувального ефекту (протягом декількох років, макроциклу, періоду, етапу); *поточний* (оцінка поточних станів як наслідку навантаження серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів); *оперативний* (оцінка термінових реакцій організму спортсмена на навантаження під час окремих тренувальних занять). Для студента, який відвідує спортивну або спортивно-оздоровчу секцію, *етапний контроль* передбачає визначення результатів технічної та спеціально-фізичної підготовленості, яких він досяг по закінченні певного етапу тренувань, наприклад, за семестр, або навчальний рік, або за весь період навчання; під час *поточного контролю* оцінюються поточні стани як наслідок навантаження серії навчальних тематичних занять); *оперативний контроль* передбачає спостереження і оцінку миттєвих реакцій організму студента на навантаження в ході окремих навчальних занять). *Педагогічний контроль* передбачає оцінку рівня засвоєння техніки виконання фізичних вправ та фізичної підготовленості, моніторинг динаміки результатів тематичних та підсумкових тестувань рівня підготовленості студентів. Оцінка рівня підготовленості студентів за результатами виконаної роботи за певний проміжок часу (навчального року) можлива за допомогою *підсумкового контролю*.

Таким чином, контроль рівня підготовленості студентів є засобом оптимізації навчального процесу, дозволяє виявляти переваги та недоліки процесу навчання, вносити корективи в навчальні та навчально-тренувальні програми.

Організація проведення занять та оцінка рівня підготовленості студентів під час дистанційного навчання

Викладання навчальної дисципліни «Фізична культура» під час карантину здійснюється дистанційно / on-line. Практичні заняття проводяться на платформі ZOOM.

Усі студенти першого курсу університету, незалежно від медичної групи, складають залік з навчальної дисципліни «Фізична культура». Об'єктами контролю знань, умінь та навичок є:

- систематичність відвідування практичних навчальних занять, які під час карантину проводяться дистанційно, відповідно до навчального розкладу на платформі ZOOM.

- виконання студентами контрольних вправ (*під час карантину*) по закінченню кожного навчального модуля (з урахуваннями медичної групи) здійснюється дистанційно на платформі ZOOM або за результатами відеозвітів студентів з виконання контрольних вправ, які вони розміщують на власні Google- диски та надають посилання (викладачеві для здійснення контролю) на HEIK, платформі Moodle.

Залік за навчальний семестр під час карантину студенти отримують дистанційно на платформі Moodle (HEIK) за підсумками вивчення всіх тем навчальної програми, систематичного відвідування практичних занять та виконання контрольних вправ. У системі відвідування практичних занять та виконання вправ по закінченню кожного навчального модуля оцінюється в балах (від 0 до 5). Оцінка підсумкового тематичного контролю зараховується з коефіцієнтом 2. Для семестрового заліку студенту необхідно отримати не менше 60% від максимальної кількості балів.

Пропуски навчальних занять студент може відпрацювати у викладача, який веде у нього практичні заняття, згідно з графіком індивідуальних консультацій у такий спосіб: виконати *самостійну роботу* у вигляді написання реферату та підготувати план проведення практичного заняття (відповідно до навчальної програми);

скласти й провести демонстрацію комплексів фізичних вправ для профілактики різних захворювань (для студентів спеціальної медичної групи); скласти й провести демонстрацію комплексів фізичних вправ в умовах обмеженого простору (для студентів основної медичної групи).

Загальні вимоги щодо отримання заліку студентами

Перша і основна вимога щодо отримання студентами заліку – це 100% відвідуваність занять як загального курсу (за навчальним розкладом), так і секційного курсу (робота в спортивно-оздоровчих секціях у позанавчальний час). *Друга вимога* – це тестування, складання контрольних вправ/нормативів по закінченню кожної навчальної теми (модуля). До тематичного контролю допускаються студенти, які відвідали не менше 50% занять з вивчення даної теми. Оцінює студента викладач, який проводить у нього навчальні заняття за загально- академічним розкладом.

Пропуски навчальних занять студент може відпрацювати у викладача, який проводить заняття з даною групою за графіком індивідуальних консультацій. Також студент може отримати додаткові бали, що впливають на його успішність за рахунок інших видів активності, які передбачені програмою та планом-календарем роботи кафедри: участю в спортивних змаганнях і спортивно-масових заходах різного рівня; самостійною роботою, яка може включати виконання індивідуального завдання, теоретичну підготовку (написання рефератів, тез доповідей, статей, участь у роботі студентських наукових конференціях тощо); додаткову підготовку та участь у показових виступах; складанням і демонстрацією комплексів фізичних вправ для профілактики різних захворювань (для студентів спеціальної медичної групи).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА МЕТОДИКА ТЕСТУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ

(контрольні вправи, поточний та підсумковий контроль рівня підготовленості студентів)

Відповідно до навчальної програми студенти в 1 семестрі вивчають дві теми: «Розвиток сили та швидко-силових якостей» і «Розвиток швидкісних якостей (бистроти)». У другому семестрі три теми: «Розвиток гнучкості засобами різноманітних гімнастичних вправ», «Розвиток спритності засобами гімнастики і спортивних ігор» та «Розвиток загальної витривалості засобами циклічних видів спорту». По закінченню кожної теми студенти *проходять* тематичний контроль, тобто складають контрольні нормативи (табл. 1–5).

Методичні рекомендації щодо організації та оптимізації процесу тестування студентів

Перед початком проведення тестування викладач проводить інструктаж з техніки безпеки, опитує студентів про стан їхнього здоров'я (самопочуття) та їх готовність до складання нормативу, роз'яснює правила складання тесту. Проводиться розминка, під час якої студенти виконують загальні та спеціальні підготовчі вправи, які відповідають тематиці тестування.

✓ Перед основною частиною заняття або тестуванням слід провести розминку. Не можна ігнорувати розминку! Основне її призначення – підготовка організму людини, його функціональних систем, м'язів, суглобів до /наступних/ навантажень під час тренування.

Розминка сприяє підвищенню частоти серцево-судинних скорочень (ЧСС), поліпшення кровообігу, лімфообігу, діяльності функціональних систем, впливає позитивно на еластичність м'язів і зв'язок, на рухливість суглобів, сприяти психологічному настроюванню і готовності студента до вирішення завдань фізкультурно-оздоровчої або тренувальної діяльності.

Розминка складається з двох частин: загальної і спеціальної. Під час *загальної частини* розминки, як правило, прово-

дяться загально-розвиваючі вправи низької та середньої інтенсивності: біг, вправи в русі та на місці, на гнучкість (розтяжку).

Розминка має бути *тематичною*. Залежно від теми та завдань заняття, у *спеціальній частині* розминки виконуються вправи, які за характером, структурою, функціональною спрямованістю відповідають особливостям виконання *основних* вправ і поставленим завданням, а також *вправи силового та швидкісно-силового* характеру в помірному темпі з дозуванням навантаження, щоб вони не призводили до стомлення.

Оптимальна тривалість (обсяг) та інтенсивність розминки залежить від деяких факторів: статі та рівня підготовленості студента, температури повітря (в місцях проведення занять), урахування умов майбутніх навантажень тощо.

Послідовність виконання вправ розминки (зверху донизу):

- шия (м'язи шиї і шийний відділ хребта);
- верхні кінцівки, починаючи з дрібних суглобів (променевоzap'ясткових (кисті), ліктьових, плечових суглобів);
- тулуб (різноманітні вправи: нахили, обертання тощо);
- нижні кінцівки: гомілковостопні, колінні, тазостегнові суглоби.

Після розминки студентам надається час (5–10 хв) для відпочинку та настроювання до складання нормативу.

Тематичний контроль за темою **«Розвиток сили та швидкісно-силових якостей»** передбачає складання наступних тестів (табл. 3).

Таблиця 3

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
основна медична група						
Підтягування на перекладині (кількість разів), або згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі (кількість разів)	ч	14	12	11	10	9
	ж	4	3	2	1	1/2
	ч	44	38	32	26	20
	ж	25	21	18	15	10
Стрибок у довжину з місця (см), або присідання на одній нозі з опорою об стінку (кількість разів)	ч	260	240	235	205	200
	ж	210	200	185	165	160
	ч	20	16	12	8	4
	ж	10	8	6	4	2
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів)	ч	53	47	40	34	30
	ж	47	42	37	33	25
підготовча і спеціальна медичні групи						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, з колін (кількість разів)	ч	30	25	20	15	12
	ж	20	16	14	12	10
Стрибок у довжину з місця (см) або присідання на одній нозі, тримаючись рукою за рейку гімнастичної стінки (кількість разів)	ч	230	215	200	185	180
	ж	170	160	150	140	130
	ч	12	10	8	5	3
	ж	8	7	5	3	2
Піднімання тулуба в сід без урахування часу (кількість разів)	ч	45	40	35	30	25
	ж	40	35	30	25	20

**Студенти спеціальної медичної групи виконують вправи якщо в них немає протипоказань за станом здоров'я.*

Методичні вказівки щодо виконання вправ (під час тестування)

Вправа 1. *Підтягування на перекладині (юнаки).* Вправу починають виконувати з положення вису на прямих руках, хватом зверху. При підтягуванні підборіддя повинно бути вище перекладини (положення вису фіксувати 1–2 с).

Вправа 2. *Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на під-*

лозі. Студент приступає до виконання вправи за командою викладача з вихідного положення упор лежачи на підлозі. Юнаки згинають руки до торкання підлоги грудьми та випрямляють руки повністю. Дівчата згинають руки до прямого кута між плечем і передпліччям (лікть і лопатки – на одній лінії).

Вправа 3. *Стрибок у довжину з місця.* Студент стає носками до визначеної лінії (без заступу) та виконує стрибок. Результат зараховується по лінії п'ятки ноги, що стоїть ззаду (після стрибка). Студентам надаються три спроби.

Вправа 4. *Піднімання в сід за 1 хв.* Вихідне положення – лежачі на гімнастичному маті, руки за голову, лікті торкаються поверхні мату. Студент починає виконувати вправу за командою викладача, піднімаючи тулуб до торкання ліктями колін. Дозволяється виконувати вправу за допомогою партнера, який притримує (фіксує) ноги.

Методичні рекомендації щодо розвитку і підвищення рівня сили та швидко-сило-вих якостей

Якщо студент, розвиваючи силу м'язів рук, не може виконувати достатню кількість повторень за вимогами проведення тестувань, тоді під час самостійних занять йому слід виконувати вправи в *полегшених умовах*, наприклад:

- підтягування на низькій перекладині, коли ноги торкаються підлоги (3 підходи по 10–15 разів);
- згинання-розгинання рук в упорі на лавці, підвіконня або коли коліна торкаються підлоги чи іншої стійкої опори (3 підходи по 20–30 разів (для юнаків) та 3x10x20 разів (для дівчат).

✓ Для покращення результатів стрибків у довжину з місця слід виконувати стрибки на одній нозі; з положення напівприсіду та присіду пружні рухи в положенні напіввипаду зі зміною положення стрибком тощо.

✓ *Оптимальний кут згинання ніг у колінних суглобах при виконанні стрибка у довжину з місця – 120–140°. При куті менше 90° трапляється різке падіння швидкості виконання відштовхування, а більше 140° – не створюються умови для накопичення у*

м'язах потенційних сил (енергії) пружної деформації м'язів. Умови виконання стрибків – висота, кількість повторень, інтервали між підходами, обсяг та інтенсивність виконання – залежать від рівня підготовленості студента, маси його тіла й інших факторів

– Для зміцнення м'язів черевного преса й спини рекомендовано виконувати 2–3 серії по 20–25 разів у зручний для себе спосіб (допомагати руками, виконувати хвилеподібні, ривкові рухи та додаткові вправи).

✓ *Також для розвитку сили та швидкісно-силових якостей слід виконувати різноманітні вправи з гантелями, обтяженням, гумовим еспандером тощо.*

Інтервал відпочинку між серіями (підходами) залежить від характеру вправи, інтенсивності її виконання, рівня підготовленості студента, тому його тривалість може відрізнятись. Основним критерієм готовності студента до повторного виконання вправи – його частота серцевих скорочень – ЧСС (110–120 уд/хв).

Характер відпочинку між вправами – активний: виконувати вправи на розслаблення і відновлення дихання, помірне розтягування м'язів, які несли основне навантаження.

На кожному етапі навчання виконуються вправи певної складності, що відповідають рівню підготовленості студентів, гендерним й іншим індивідуальним особливостям, а також темі заняття.

Тематичний контроль за темою **«Розвиток швидкісних якостей (бистроти)»** передбачає складання наступних тестів (див. табл. 4).

Таблиця 4

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів

Види тестів	Стать	Результат і бали			
		5	4	3	2
основна медична група					
*Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0
Стрибки зі скакалкою за 30 с (кількість разів)	ч	70	65	60	55
	ж	70	65	60	55
підготовча і спеціальна медична група					
*Біг на 60 м, с	ч	8,9	9,4	9,9	10,4
	ж	10,0	10,6	11,2	12,5
Стрибки зі скакалкою за 15 с (кількість разів)	ч	35	30	25	20
	ж	35	30	25	20

**Студенти спеціальної медичної групи виконують вправи, якщо вони не мають протипоказань за станом здоров'я.*

Рекомендації щодо складання бігового тесту (на 100 або 60 м)

Перед стартом на спринтерські (короткі) дистанції слід проводити ретельну розминку, де повинно бути виконано різноманітні бігові вправи, прискорення, розминка гомілковостопних, колінних та тазостегнових суглобів, а також вправи на розтяжку (стретчинг) м'язів нижніх кінцівок (ніг). Після розминки студентам надається час (5–10 хв.) для відпочинку та настроювання до складання нормативу.

Особливістю бігу на спринтерські дистанції є те, що на старті подається три команди: 1) «На старт!», 2) «Увага!», 3) «Руш!» (на відміну від старту на стайерські (довгі) дистанції, де подається лише дві команди (див. «Розвиток витривалості»).

Таким чином, за командою «На старт!» студенти стають поштовховою ногою (якою зручніше відштовхуватися) на лінію старту (без заступу). За командою «Увага!» слід нахилитися вперед, перемістити значну частину ваги на ногу, що стоїть попереду, та визначити зручне положення рук. За командою «Руш!» слід потужно відштовхнутися ногою, що стоїть попереду, та енергійно починати працювати руками. Також (на старті) зверніть увагу на

положення ноги, що стоїть позаду, яку слід розташувати на оптимальній відстані від ноги, що стоїть попереду, з тим, щоби було зручно виконувати рух зразу вперед (без розгойдування назад) за командою «Рух!».

Настроювання повинно бути не на виконання важкої праці, а на якомога більш швидке переміщення з точки А (старт) в точку В (фініш). Тому на *старті* слід сконцентрувати увагу і волю та спрямувати енергію *на рух* уперед. Далі – набирати швидкість, але без зайвого напруження, підтримувати набрану швидкість до кінця. Лінію фінішу треба *пробігати*, не збавляючи швидкості!

Таким чином, миттєвий старт, набір і підтримання швидкості по дистанції та потужний фініш – складові, які забезпечують гарний результат.

Рекомендації щодо виконання вправ зі скакалкою

Вправи зі скакалкою позитивно впливають на органи дихання і серцево-судинну систему, посилюють кровообіг, сприяють зміцненню м'язів ніг, суглобів і внутрішніх органів, розвивають координацію рухів (узгодженої роботи / рухів рук, ніг та інших частин тіла), почуття ритму, стрибучість і легкість рухів.

Підбір довжини скакалки здійснюється таким чином. Взяти скакалку за ручки, стати ногами (наступити) на неї (посередині) і, згинаючи руки в ліктьових суглобах на рівні грудей – скакалка має бути натягнутою.

Під час виконання стрибків скакалку необхідно тримати легко, без напруги, обертати її кистями злегка зігнутих рук, ліктьові і плечові суглоби слід тримати практично без руху (вони тільки підтримують обертальні рухи за мінімальною амплітудою). Відштовхуватися і приземлятися на передній частині стопи (стрибати практично на прямих ногах), тримати тулуб випрямленим, виконувати рухи вільно і легко, дихати повільно. *Швидкість обертання скакалки залежить від інтенсивності роботи кистей рук.*

Тематичний контроль за темою «**Розвиток гнучкості**» передбачає складання наступного тесту (табл. 5)

Таблиця 5

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів
(для студентів основної, підготовчої та спеціальної медичних груп)

Види тестів	Стать	Результат і бали			
		5	4	3	2
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9

**Студенти спеціальної медичної групи виконують вправу, якщо вони не мають протипоказань за станом здоров'я.*

Умовами складання іспиту є виконання наступного: студент сідає на підлогу (килим), розташовує ноги на ширині плечей та випрямляє їх, п'ятками на лінію (або впирається ними у дошку-шаблон, де наведено розмітку у сантиметрах). Далі виконує нахил тулубу вперед, витягуючи при цьому руки як можна далі. Вправу слід виконувати плавно, без різких рухів, на видиху та зафіксувати руки (нігтьові фаланги пальців) на досягнутому результаті на 1–2 с.

Увага! При виконанні вправи різким рухом може спрацювати інстинкт самозбереження організму, внаслідок чого м'язи напружуються і не розтягуються достатньо, що, у свою чергу, призводить до погіршення результату або навіть травматизму.

Тематичний контроль за темою «Розвиток спритності» передбачає складання тесту (див. табл. 6)

Таблиця 6

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів

Види тестів	Стать	Результат і бали			
		5	4	3	2
Основна медична група					
Човниковий біг 4x9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
	ж	10,4	10,8	11,3	11,6
Підготовча та спеціальна медична група*					
Човниковий біг 4x9 м, с	ч	9,7	10,2	10,7	11,5
	ж	11,1	11,6	12,1	12,6

**Студенти спеціальної медичної групи виконують вправу, якщо вони не мають протипоказань за станом здоров'я.*

Вимоги щодо складання тесту (човниковий біг 4x9 м).

За командою «На старт!» студент стає на лінію старту (без заступу). За командою «Увага!» приймає вихідне положення готовності до руху та за командою «Руш!» починає виконувати вправу – човниковий біг (4x9 м).

При виконанні кожного повороту студент повинен торкатися підлоги за визначену лінію або брати та ставити *предмет* за вказану лінію. Час складання тесту / перебігання дистанції визначається від початку бігу (за командою) та завершується, коли студент торкається підлоги вчетверте (або ставить предмет).

Човниковий біг – це вправа на спритність, тому тут слід сконцентруватися на правильне виконання поворотів та швидкого переміщення від однієї лінії до іншої без зайвого напруження, в *оптимально розслабленому стані*. Задля поліпшення результату тестування студентам під час торкання підлоги слід повертатися на 180° з тим, щоб, використовуючи зміщення центру ваги власного тіла (у бік напрямку руху), якомога швидше подолати відстань (9 м).

Тематичний контроль за темою «**Розвиток загальної витривалості**». Згідно з вимогами щодо тестування рівня підготовленості студенти, які відвідують заняття з фізичного виховання, складають державні нормативні тести. Тестування рівня загальної витривалості студентів проходить у кінці навчального року під час складання підсумкового контролю (табл. 7).

Таблиця 7

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів

Руховий тест*	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
основна медична група					
Рівномірний біг 3000 м, хв 2000 м, хв	ч	13.00	13.30	14.20	15.30
	ж	10.30	11.15	11.50	12.30
підготовча та спеціальна медична група					
Оздоровча ходьба 1600 м., або	ч	10,40	11,20	12,10	12,40
	ж	11,40	12,40	13,30	14,40
Оздоровчий біг 2000 м, (хв.) 1000 м, (хв.)	ч	9,0	9,40	11,20	12,0
	ж	5,00	5,20	5,40	6,00

*Студенти спеціальної медичної групи складають тест зі спортивної ходьби, якщо вони не мають протипоказань за станом здоров'я.

Умови щодо складання тесту (3000 м юнаки та 2000 м

дівчата). Перед стартом студенти проводять розминку, виконують загальноорозвиваючі, спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, вправи на розтягування, після чого надається час (5–10 хв) для відпочинку та настроювання до складання нормативу. Далі студенти запрошуються на старт. За командою «На старт!» студенти стають на лінію старту (без заступу). За командою «Руш!»* – починають біг.

**При складанні нормативів на довгі дистанції (3000 м та 2000 м) команда «Увага!» НЕ подається!*

Бігти рекомендовано як можна ближче до внутрішнього радіусу кола стадіону / бігових доріжок з метою мінімізації енерговитрат та поліпшення результатів. Не треба обганяти на поворотах, тому що це може призводити до надмірних витрат енергії. На дистанції слід розподіляти сили так, щоб уникнути перевтоми та, не втративши *свого темпу*, здійснити потужний *фінішний ривок* на останніх 150–100 метрах. Фінішуючи, потрібно бігти до кінця і не збавляти швидкість, а *пробігаючи* лінію фінішу, максимально прискоритися.

Після фінішу не можна зупинятися або лежати, а слід ходити, відновлювати дихання, потім бігти підтюпцем, поступово розслабляючись та приходячи до норми. Це сприяє найбільш швидкісному та якісному відновленню функціональних систем організму після навантаження.

Методичні рекомендації щодо розвитку та підвищення рівня загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості слід виконувати вправи (спортивно-оздоровчу діяльність) аеробного характеру (біг, спортивні ігри, плавання), які мають величезний профілактичний вплив на серцево-судинну і дихальну системи.

Під час занять (самостійних тренувань) слід використовувати інтервальні та повторні методи тренування.

Інтервальне тренування передбачає багаторазове виконання вправ / повторювання завдань (біг на визначені дистанції тощо) із субмаксимальною інтенсивністю, що чергують з дозованими паузами відпочинку. Тривалість кожного відпочинку повинна за-

безпечити відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) до початку виконання чергової *доз* роботи (перебігання відрізка дистанції). Наприклад, для того щоб добитися гарного результату бігу на 3000 м (для юнаків) та 2000 м (для дівчат), слід пробігати відрізки по 100, 200, 400 та 800 м у високому темпі, із субмаксимальною швидкістю.

Схема роботи для студентів (не для спортсменів). Після проведення розминки і стретчингу та виконання спеціальних бігових вправ слід пробігати певну відстань у помірному темпі. Після цього – пробігати відрізки, наприклад, 4x100 м через 50 або 100 м. Тобто: пробігати у субмаксимальному темпі 100 м та перейти на повільний біг (підтющем); також 4x200 м або 4x400 м за тією же схемою. Наприклад 400 м – у субмаксимальному темпі, 200 м – повільно і т. д. Довжина дистанції (відрізків та темп/швидкість пробігання відрізків) повинні бути індивідуальними для кожного студента залежно від багатьох факторів (самопочуття, рівня підготовленості, реакції функціональних систем організму на фізичне навантаження тощо). Для цього викладач (під час практичних занять/тренувань) або студент (під час самостійної роботи) повинні контролювати пульс. Пульсовий режим подолання відрізків повинен відповідати рівню підготовленості (витривалості) конкретного студента і може складати 160 – 180 уд/хв та відновлюватися до 120–130 уд/хв під час активного відпочинку (повільного бігу/підтющем). Для спортсменів обсяги (відстань і кількість підходів) та інтенсивність пробігання відрізків, а також паузи для відновлення – суттєво відрізняються.

Нормативи державного тестування

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 року №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» Міністерством освіти і науки України разом із Міністерством молоді та спорту, Міністерством внутрішніх справ та Міністерством оборони України, іншими органами виконавчої влади були розроблені тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. На підставі

цього документа підсумковий контроль з фізичної культури за навчальний рік у закладах вищої освіти передбачає тестування рівня підготовленості здобувачів вищої освіти за наступними нормативами та шкалами для їх оцінки (табл. 8).

Таблиця 8

Оцінка рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (18–20 років)

№ п/п	Рухові тести*	Стат ь	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
загальна витривалість						
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, 2000 м, хв	ч	13.00	13.30	14.20	15.30
		ж	10.30	11.15	11.50	12.30
сила						
2	Підтягування на перекладині, разів або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, разів або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
швидкість (бистрота)						
3	Біг на 100 м, с	ч	13.2	14.0	14.3	15.0
		ж	14.8	15.5	16.3	17.0
спритність						
4	Човниковий біг 4x9 м, с	ч	9.0	9.6	10.0	10.4
		ж	10.4	10.8	11.3	11.6
гнучкість						
5	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

* Студенти спеціальної медичної групи виконують вправи, якщо вони не мають протипоказань за станом здоров'я.

За результатами тестового контролю визначається фізіологічний режим самостійних занять (інтенсивність за показниками ЧСС, спрямованість, послідовність). Таким чином, визначення рівня фізичної підготовленості студента за допомогою тестування є необхідною умовою для ефективної організації самостійної роботи.

СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

На вибір способу життя і роду занять впливають такі основні фактори: спадковість, середовище проживання, тип характеру, внутрішня культура, рівень освіти тощо. Однак стрижневим питанням, без вирішення якого всі інші аргументи на користь фізичної культури зводяться до нуля, є ставлення конкретної людини (школяра, студента, дорослого) до здорового способу життя та спортивно-оздоровчої діяльності.

Науково-технічний прогрес та різноманітні *блага* цивілізації витісняють природні умови життєдіяльності людини; забруднення довкілля, гіподинамія та інші фактори призвели до різкого збільшення кількості студентів, показники здоров'я яких мають значні відхилення від норми. Продовжується тенденція зниження рівня підготовленості студентської молоді, погіршення їх здоров'я. У сучасних умовах життєдіяльності молоді значно знизився рівень їх фізичного навантаження, та й рухової активності в цілому. У той же час стрімкими темпами підвищуються психоемоційні навантаження студентів. У зв'язку із цим усе більш актуальною стає проблема визначення оптимальної *дозы* фізичного навантаження і системи раціонального режиму праці (навчання), харчування і відпочинку студентської молоді, їх залучення до здорового способу життя. Потребують оновлення механізми регуляції і управління фізичним вихованням у навчальних закладах, визначення алгоритму оздоровлення молоді та науково-методичне забезпечення навчального процесу.

Найбільш поширеними факторами, що негативно впливають на здоров'я людини є: нервово-психічні перенапруження, психічна перевтома, недостатня рухова активність, неправильна постава, переохолодження, порушення режиму і культури харчування, куріння, вживання алкоголю, наркотиків та інші шкідливі звички.

Якщо переважає розумова праця, тоді спостерігається різко виражена дисгармонія між надлишковим психоемоційним навантаженням і руховою пасивністю, що перетворює нервово-м'язовий апарат на баласт. Дефіцит рухової активності призводить до ослаблення та атрофії м'язів, які нездатні виконувати *роль генераторів енергії*. Це відбувається через різке ослаблення впливів м'язової

діяльності на центральну нервову систему і внутрішні органи. В умовах гіпокінезії (рухової недостатності) відбувається уповільнення процесів обміну речовин і енергії, що веде до зниження функціональних можливостей організму, прискороного розвитку процесів старіння, погіршення показників адаптації до фізичних навантажень.

Дослідження вчених і фахівців у сфері фізкультурного і валеологічного виховання спрямовані на вивчення та обґрунтування позитивного впливу *правильного* способу життя, фізичної активності та застосування засобів фізичної культури і спорту, а також оздоровчих сил природи на укріплення здоров'я людей, на їх розумову і інтелектуальну діяльність.

Основоположник валеології І. І. Брехман підкреслював, що здоров'я людей є *візитною карткою* соціально-економічної зрілості, культури і процвітання держави. Здоров'я людини необхідно розглядати в якісному аспекті, як діалектичну єдність біологічного, соціального та духовного, а наука про здоров'я повинна мати свою систему діагностики, розуміння значення руху, режиму праці, відпочинку і правильного харчування.

✓ *М.М. Амосов наголошував, що закон тренування є найбільш універсальним з усіх біологічних законів.*

Не потребує аргументації, тобто є аксіоматичним твердження, що регулярна цілеспрямована фізична діяльність розвиває рухові можливості організму, розширює їх, сприяє досягненню нового, вищого рівня та вищої якості життєдіяльності, підготовленості і працездатності.

Слід підкреслити, що оптимальний режим рухової активності і відмова від шкідливих звичок – запорука здоров'я студентської молоді. Регулярна фізична діяльність дозволяє мобілізувати внутрішні резерви організму людини. Організм, адаптований до навантажень, має набагато більший потенціал, який може бути використаний більш раціонально, економно і повно *в потрібний момент*. Систематичні заняття та дозована рухова активність сприяють нормалізації показників серцево-судинної та дихальної систем, укріпленню опорно-рухового апарату, поліпшенню функціо-

нального стану організму людини. У результаті м'язової діяльності відбувається оздоровчий вплив, а рухова активність у межах, що відповідають функціональним можливостям організму людини, є засобом підвищення його життєздатності.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства проблема зміцнення здоров'я студентської молоді та питання пропаганди здорового способу життя і формування нових ціннісних орієнтацій повинні мати пріоритетне значення.

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідні оптимальні та регулярні *دوزи* рухової активності, що відповідні способу життя конкретної людини і енерговитрат її організму, в поєднанні з відмовою від шкідливих звичок. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на діяльність всіх органів і систем організму, і тим самим сприяють зміцненню здоров'я та профілактиці різноманітних захворювань.

Бути здоровим – це вигідно, красиво, модно та престижно!

Адаптація – процес пристосування організму (людини) до мінливих умов середовища.

Аеробна робота – тривала робота помірної інтенсивності (пульс – 130–140 уд/хв) для здійснення тренувального впливу на дихальну і серцево-судинну системи.

Анаеробна робота – короточасна робота високої інтенсивності для розвитку швидкісних та швидко-силових якостей м'язів.

Амплітуда руху – величина шляху переміщення ланок тіла відносно одна одної. **Амплітуда** – відстань між двома крайніми точками траєкторії переміщення (кінцівки, навантаження тощо).

Атлетична гімнастика – вид тренувальної діяльності, спрямованої на розвиток силових якостей та формування м'язової структури тіла людини.

Базова вправа – вправа, яка одночасно впливає на декілька м'язових груп.

Ізольована вправа – вправа, яка впливає на один м'яз або на одну м'язову групу.

Вибухова сила – прояв сили (оптимальна реалізація силових якостей) за мінімальний час.

Витривалість – життєва енергія, здатність організму людини до довготривалої роботи шляхом переборювання втоми, що розвивається.

Загальна витривалість – здатність організму до тривалого й ефективного виконання фізичної роботи (помірної інтенсивності) неспецифічного характеру.

Спеціальна витривалість – здатність до ефективного виконання роботи й подолання стомлення в умовах конкретної/специфічної (спортивної або прикладної) діяльності.

Втома – стан стомлення, що характеризується відчуття слабкості, млявості, фізіологічного дискомфорту, порушенням психічних процесів (пам'яті, уваги та ін.), який виникає під впливом різних чинників, зокрема, суб'єктивних переживань.

Гіпоксія – недостатній вміст кисню в крові й тканинах.

Гіпердинамія – надмірна рухова активність.

Гіподинамія – недостатня рухова активність.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою.

- **Активна гнучкість** – виконання рухів із великою амплітудою за рахунок активності власних м'язів, що беруть участь у даному русі. Розвивається за допомогою виконання махових, пружних рухів тощо.

- **Пасивна гнучкість** – результат дій зовнішніх сил (вправи з партнером, за допомогою спеціальних пристроїв).

Дистанція – відстань між людьми, які стоять у колоні (у строю один за одним).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – педагогічний процес всебічного фізичного розвитку людини.

Здоровий спосіб життя – сукупність форм і способів життєдіяльності особистості, завдяки чому стає можливим дотримання біологічних і соціальних норм поведінки та цінностей діяльності, що сприяє підвищенню рівня фізичної і соціальної адаптації людини.

Здоров'я – гармонія і внутрішньосистемний порядок організму; діалектична єдність біологічного і соціального, матеріального і духовного; наявність позитивної структурної енергії, необхідної для життєдіяльності; достатній рівень резистентності організму людини для протистояння мінливим умовам навколишнього середовища.

Інтервал – відстань між людьми, які стоять у шеренгу (у строю один біля одного на одній лінії).

Координація – здатність людини оптимально керувати своїми рухами, раціонально погоджувати рухи власного тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. В основі методики вдосконалення координаційних якостей повинні бути тренувальні засоби, що забезпечують точність рухів і їх просторово-часові характеристики.

Спритність – здатність швидко оволодівати новими рухами, адекватно, раціонально і точно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог ситуації, що миттєво змінюється; адекватна реакція спортсмена на будь-які подразники з урахуванням умов, що постійно змінюються.

Максимальне споживання кисню (МСК) – найбільший об'єм кисню, що може засвоїти організм при гранично важкій для нього роботі.

Масовий спорт (спорт для всіх) – регулярні заняття й

участь у змаганнях представників різних вікових груп із метою зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і форм тіла, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками активного способу життя та відпочинку.

Методи фізичного виховання – спеціальні способи, що дозволяють цілеспрямовано вирішувати завдання навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

Організм – біологічна система будь-якої живої істоти.

Організм людини – це високоорганізована біологічна система, здатна вдосконалювати механізми керування процесами життєдіяльності залежно від впливу природних і соціальних факторів.

Перевтома – накопичення втоми внаслідок неправильного режиму праці й відпочинку, що не забезпечує необхідного відновлення сил і проявляється в зниженні працездатності, продуктивності праці, появі дратівливості, головного болю, розладу сну та ін.

Повторення – однократне виконання фізичної вправи.

Підхід – декілька повторень однієї вправи, виконаних без відпочинку.

Професійне стомлення – об'єктивне зниження працездатності, характер якого багато в чому пов'язаний із професійною діяльністю.

Релаксація (розслаблення) – зменшення або зняття психологічної та фізичної (м'язової) напруги для відновлення сил.

Рухова активність – поєднання рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, а також організовані або самостійні заняття фізичними вправами.

Рухове вміння – оволодіння технікою виконання дії, що відрізняється *нестабільними* способами вирішення рухового завдання.

Рухові навички – ступінь володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається *автоматично*, а діям притаманна висока надійність.

Самоконтроль – регулярні спостереження людини за станом свого здоров'я, функціональної й фізичної підготовленості та змінами, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами й спортом.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можли-

востей і місця серед інших людей, що є важливим регулятором її поведінки.

Сила (людини) – здатність переборювати опір фізичного впливу або протидіяти йому за допомогою діяльності власних м'язів.

Соматичне здоров'я – це фізичне здоров'я людини, яке відображає поточний стан органів і систем його організму, рівень їх розвитку та функціональних можливостей. Основу соматичного здоров'я людини становить біологічна програма його індивідуального розвитку.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – педагогічний процес розвитку фізичних якостей і функціональних систем організму, необхідних для конкретної спортивної або професійної діяльності. СФП служить забезпеченню необхідного рівня функціональної підготовленості людини та активізації процесу адаптації його організму до майбутніх навантажень.

Спорт – складова фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, що ґрунтується на підготовці та участі у змагальній діяльності, у процесі якої порівнюються й оцінюються потенційні можливості організму людини; цілеспрямований процес спрямований на досягнення найвищих результатів.

Спосіб життя – звички, режим, темп і ритм життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування тощо.

Стомлення – фізіологічний стан організму людини, який є результатом виконання роботи (фізичної або розумової), що проявляється в зниженні працездатності та розкоординованості регуляторних механізмів. Це тимчасове об'єктивне зниження працездатності, що є наслідком тривалого впливу навантаження, супроводжується втратою інтересу до роботи, негативними емоційними й фізіологічними реакціями.

Стретчинг – допоміжний вид гімнастики, який складається з комплексу фізичних вправ, що сприяють підвищенню еластичності (розтягуванню) м'язів і зв'язок та рівня рухливості в суглобах.

Техніка (грец. – мистецтво, майстерність) – раціональний спосіб виконання рухів (вправ), сукупність засобів діяльності людини, що дозволяє чітко виконати поставлені завдання.

Основне завдання технічної підготовки – досягнення мак-

симального ефекту при мінімальних витратах енергії.

Основними *показниками* технічної майстерності (досконалості) є ефективність і економічність дій.

Фізичне виховання – органічна частина загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, людини. Це вид виховання, зміст якого полягає в навчанні рухів, розвитку фізичних якостей, покращенні функціональних здібностей організму людини, оволодінні спеціальними фізкультурними знаннями і формуванні усвідомленої потреби в регулярних заняттях.

Фізична вправа – набір певних рухів, спрямованих на розвиток фізичних здібностей, поліпшенню роботи функціональних систем організму людини, покращення рівня фізичної підготовленості, формування та вдосконалення рухових навичок.

Фізична культура – це органічна частина загальнолюдської культури. Розглядається як самостійний вид діяльності, який являє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей та спрямований на оволодіння знаннями, вміннями і навичками ведення здорового способу життя, використання фізичних вправ для збереження та покращення власного здоров'я, активного відпочинку та самовдосконалення. *Фізична культура* є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості і не повинна розглядатися тільки як *фізичний стан людини*.

Фізична підготовка – процес формування певних фізичних якостей, умінь, рухових навичок і розвитку фізичних здібностей, необхідних у конкретній професійній або спортивній діяльності. Регулярні фізичні заняття, мета яких полягає в досягненні чи збереженні високого рівня підготовленості.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань.

Фізичний розвиток – закономірний біологічний процес поступового становлення й зміни морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом її природного вікового розвитку. Це процес зміни форм і функцій організму під впливом природних умов, фізичної активності, цілеспрямованого використання фізи-

чних вправ.

Фізичні вправи – це певні види рухових дій, що використовуються як засоби фізичної культури і спорту, та процес багаторазового відтворення даних дій.

Фізичні якості – певні можливості людини, прояв фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності) та властивостей, що характеризують окремі якісні рухові здатності людини.

Фізіологічна система організму – спадково закріплена, врегульована система органів (кровообігу, дихання) і тканин, які функціонують в організмі у взаємозв'язку один із одним.

Фізкультурно-оздоровча компетентність (*competence*) – сукупність компетенцій; наявність знань і досвіду, необхідних для ефективної діяльності в конкретній предметній сфері. Передбачає наявність певних знань, умінь та навичок, які забезпечують здатність людини використовувати засоби фізичної культури і спорту для зміцнення власного здоров'я покращення фізичних якостей та функціонального стану організму.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Антощук С. В. Впровадження дистанційного навчання в освітню діяльність інститутів ППО. *Післядипломна освіта в Україні*. 2004. №1 (4). С. 101–105.

Беляева Н. С. Система формирования профессиональной компетентности учителя в процессе педагогической деятельности. *Проблемы и перспективы развития образования*. 2011. С. 11–14.

Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва: ФиС, 1991. 288 с.

Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва: Медицина, 1996. 349 с.

Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 304 с.

Васюкевич В. В. Электронный учебно-методический комплекс на основе модульно-рейтинговой технологии обучения. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*. 2008. №74-2. С. 87–91.

Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: ФиС, 1988. 331 с.

Вища освіта України і Болонський процес: навч. посіб. / за ред. В. Г. Кременя. Тернопіль: Навч. кн.; Богдан, 2004. 384 с.

Волков В. Л. Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 2011. 42 с.

Выдрин В. М., А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев и др. Физическая культура: ретроспекции и перспективы. *Культура физическая и здоровье*. Воронеж: 2008. № 4 (18). С. 34–41.

Алабин В. Г., Яддаден Б., Листунова С. И., Костин А. И. Гибкость и методика её совершенствования у спортсменов. Харьков: ХаГИФК, 1998. 40 с.

Глоссарий современного образования / сост.: В. И. Астахова и др. Харьков: Изд-во НУА, 2007. 523 с.

Головченко Г. Т., Бондаренко Т. В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие. Харьков: ИВМО «ХК», 2001. 156 с.

Грибан Г. С. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 593 с.

Гримблат С. О., Зайцев В. П., Крамской С. И. Здоровьесбе-

регающие технологии в подготовке специалистов: учеб.-метод. пособие. Харьков: Коллегиум, 2005. 184 с.

Двуличанская Н. Н. Инновационные компетентностно-ориентированные педагогические технологии в естественнонаучном образовании. *Инновации в образовании*. 2011. № 4. С. 26–40.

Жичкин А. Е. Основы бодибилдинга. Харьков: НТУ «ХПИ», 2001. 100 с.

Журавський В. С., Згуровський М. З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. Київ: ІВЦ «Політехніка», 2003. 200 с.

Занюк С. Психология мотивации. Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. URL: tkd.kulichki.net/psih/1_1.htm / psi.webzone.ru/intro/intro13.htm

Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования. *Интернет-журнал Эйдос*, 2006.

Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 512с.

Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. Москва: Гардарики, 2005. 366 с.

Клокар Н. І. Організаційно-педагогічні засади створення електронних навчально-методичних комплексів для учнів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2010. №6 (20).

Кузьмінський А. І. Мотиви і принципи організації дистанційного навчання : навч. посіб. Педагогіка вищої школи. Київ: Знання, 2005. 360 с.

Лавренюк А. З. Практики модернізації деяких аспектів післядипломної педагогічної освіти в регіоні. *Післядипломна освіта в Україні*. 2004. №1 (4). С. 92–95.

Левина Е. И. Мотивационная обусловленность занятий массовой физической культурой среди учащейся молодежи. URL: http://revolution.allbest.ru/sport/00108254_0.html

Лисова Е. Н. Психолого-педагогический подход к мотивационной основе активности субъекта как условие сохранения его здоровья. *Культура физическая и здоровье*. № 4 (18). 2008. С. 68–69. /Воронеж/

Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактики

тика болезней: учеб. пособие. Москва: Изд. центр «Академия», 2001. 320 с.

Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд., пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2010. 352 с.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. Москва: ФИС, 1991. 543 с.

Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровье, 1990. 200 с.

Мунтян В. С. Fight-Fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений. *Физическое воспитание студентов*. Харьков: ХООНОКУ – ХГАДИ, 2011. № 1. С. 94–98.

Мунтян В. С. Электронный учебно-методический комплекс в программе обучения студентов единоборствам. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Харьков: ХДАФК, 2014. Т. 1. С. 137–144.

Мунтян В. С. Дистанционное обучение в физическом воспитании. *«Strategiczne pytania światowej nauki - 2014» Volume 14. Pedagogiczne nauki* : Przemysł, Nauka i studia. S. 5–8.

Мунтян В. С. Имплементация дистанционного обучения как условие повышения эффективности физического воспитания. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. ЗК 2 (71) 16. С. 216–219.

Мунтян В. С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. №1. С. 101–108.

Мунтян В. С. Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*. Одеса: ТОВ Лерадрук, 2012. С. 223–228.

Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. ЗК (45). С. 182–189.

Мунтян В. С. Основы формирования профессиональной

компетентности будущих специалистов. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. ЗК(84) 17. С. 302–306.

Мунтян В. С. Особенности специальной физической подготовки в единоборствах. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Харьков: ХГАФК, 2016. Т. 1. С. 83–87.

Мунтян В. С. Прикладные аспекты психологии деятельности человека в экстремальных условиях и ситуациях: монография. Изд. 2-е, испр. и доп. Харьков : Право, 2016. 256 с.

Мунтян В. С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияние. *Физическое воспитание студентов*. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2010. №11. С.44–46.

Мунтян В. С. Оценка уровня подготовленности спортсменов в единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. № 6. С. 27 – 34.

Мунтян В. С. Физическое воспитание в вузе – инвестиции в здоровье будущих специалистов // *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні*. Харків: НТУ «ХПИ», 2010. С. 32–35.

Мунтян В. С. Файт-фітнес: електронний навч.-метод. посіб. Харків, НЮУ ім. Ярослава Мудрого. 2017. 332 с.

Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Москва: ООО Астрель, АСТ. 2003. 863 с.

Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 1995. 320 с.

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. лит. 2004. 808 с.

Полат Е. С., Моисеева М. В., Петров А. Е. Педагогические технологии дистанционного обучения: учеб. пособие. Москва: Академия, 2006. 400 с.

Про вищу освіту: Закон України від 1.07.2014 р. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>

Психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2001. 558 с.

Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними

рухами людини. Харків: ХДАФК, 2001. 220 с.

Румянцева Н. Л. Проблема здоровья в высшем образовании. *Культура физическая и здоровье*. 2008. № 4 (18). С. 13–16. /Воронеж/

Сергиенко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

Скоростные способности и методики их развития / В. Г. Алабин, В. И. Кулик, Ю. К. Макурин и др. Харьков: ХаГИФК, 1998. 40 с.

Соколюк О. В. Дистанційне навчання в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 234–238.

Старченко С. О. Пріоритети дистанційної підготовки вчителів фізичної культури в системі післядипломної освіти. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка*. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 242–245.

Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др. Москва: Просвещение, 1988. 224 с.

Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. т.1. Киев: Олимп. лит. 2003. 424 с.

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд. Москва: Сов. спорт, 2004. 464 с.

Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ: Олімп. літ., 2008. 424 с.

Тришина С. В., Хуторской А. В. Информационная компетентность специалиста в системе дополнительного профессионального образования. *Интернет-журнал Эйдос*, 2004.

Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2005. 448 с.

Филин В. П., Семенов В. Г., Алабин В. Г. Современные методы исследований в спорте: учеб. Пособие. Харьков: Основа, 1994. 130 с.

Хекхаузен Х. Мотивация достижения. Психология мотива-

ции достижения. Санкт-Петербург: Речь, 2001. URL: flogiston.ru/library/hekhauzen_4/ www «<http://ru.wikipedia.org/wiki/>» – 2011.

Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. 3-е изд. Москва: Академия, 2004. 480 с.

De Vries H. A., Housh T. J. *Physiology of Exercise* – WCB Brown and Benchmark Publ, Madison. 1994. 636 p.

Durand T. Strategizing innovation: competence analysis in assessing strategic change // A. Heene, R. Sanchez (eds). *Competence-Based Strategic Management*. Chichester: Wiley & Sons, 1997. P. 127–150.

Elena N. Shutenko & Andrey I. Shutenko. Sociocultural Constructs of the Higher School's Innovative Potential. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 2015, vol. 3, No. 1, pp. 44–49.

Esam Idris K. Al Hassan. Mobile Learning New Technique to Contribute the Development of Distance Learning Courses, as views from Specialists of Information and Instructional Technology in Sudanese Universities. *Journal of Education and Human Development*, 4(1), p. 269–276.

Henry O'Lawrence. An Overview of the Influences of Distance Learning on Adult Learners. *Journal of Educational and Human Development*, 2007, vol. 1, is. 1.

Huan-Chao Keh, Kuei-Min Wang, Shu-Shen Wai, Jiung-yao Huang, Hui Lin and Ji-Jen Wu. Distance-Learning for Advanced Military Education: Using Wargame Simulation Course as an Example. *International Journal of Distance Education Technologies (IJDET)*. 2008, vol. 6, is. 4, p. 12. >

Goody J. Competencies and Education: Contextual Diversity // Defining and Selecting Key Competencies / D.S. Rychen & L.H. Salganik (Eds.). Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber. 2001. P. 175–190.

Kuan-Ching Li, Yin-Te Tsai and Chuan-Ko Tsai. Toward Development of Distance Learning Environment in the Grid. *International Journal of Distance Education Technologies (IJDET)*, 2008, vol. 6, is. 3.

Kunter, M., Klusmann, U., Baumert, J., Richter, D., Voss, T., & Hachfeld, A. Professional competence of teachers: Effects on instructional quality and student development. *Journal Educational Psychology*. 2013, 105(3), p. 805–820.

Mankesh A., Bekkozhanova G. Theoretical bases of the formation of MA students' special competences. *Science and Worlds International scientific journal*. № 3 (19), 2015, Vol. III, p. 56–60.

Nafukho, F. M., Thompson, D. E., & Brooks, K. Factors predicting success in a distance learning nontraditional undergraduate degree program. *International Journal of Vocational Education and Training*, 2004. 12(2), p.82–95.

Olga De Jesus. Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. *Journal of Education and Human Development*. 4(2), p.63–66.

Tin-Yu Wu, Han-Chieh Chao. Mobile e-Learning for Next Generation Communication Environment. *International Journal of Distance Education Technologies (IJDET)*, 2008, vol. 6, is. 4.

Електронне видання

В.С. Мунтян, О.В. Попрошаєв

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

для студентів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 0304 «Право»
спеціальності 6.030401 «Правознавство»

Редактор *О. І. Борисенко*

Комп'ютерна верстка *А. В. Старжинської*