

*Психологічна підготовка.* Оскільки стрільба належить до одноразової ациклічної вправи, під час її виконання успіх забезпечується стійкістю пози тіла й психологічною стійкістю. Стійкість пози потрібна, щоб при прицілюванні виключити коливання тіла. Вона залежить, зазвичай, від стану вестибулярного апарату, центральної нервової системи та рухового аналізатора. Психологічна стійкість забезпечує не лише точність окремого пострілу, а й загалом надійність виступу студента в стрільбі. За типом м'язових скорочень цю вправу відносять до статичних і нетривалих, тому фізичне втомлення зазвичай не настає [1].

Психологічна підготовка передбачала, перш за все, позитивну мотивацію студентів до участі у військово-патріотичних заходах. Зокрема, це рівень сформованості таких важливих якостей, як емоційна стійкість, розсудливість, сміливість, рішучість, мужність, цілеспрямованість.

Також ми враховували те, що фізичне тренування буде ефективним тільки у тому разі, якщо воно є частиною широкій програмі оздоровлення, у центрі якої знаходяться психологічні та соціальні, а не тільки – тренувальні аспекти. Тренування може називатися оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному фоні, сприяє зняттю стресів та розслабляти психіку, викликаючи стан спокою і комфорту [3].

Критеріями ефективності авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства стало визначення:

- показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості;
- рівня рухової активності;
- мотивації студентів до занять фізичною культурою та військово-спортивним багатоборством;
- умінь студентів самостійно займатися військово-спортивним багатоборством.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Визначено, що одним із важливих засобів професійно-прикладної підготовки студентів аграрних спеціальностей є військово-спортивне багатоборство. Наукові дослідження, присвячені висвітленню проблеми застосування багатоборства у фізичному вихованні, розпочалися у 70-х роках ХХ століття. Основні питання стосувалися підготовки кваліфікованих спортсменів. Нині активізуються дослідження, присвячені застосуванню військово-спортивного багатоборства у ВНЗ МВС України, Збройних силах, підготовці кваліфікованих спортсменів. У нормативно-законодавчій базі військово-спортивне багатоборство відноситься до неолімпійських видів спорту. Встановивши безпосередній зв'язок цього виду спорту з патріотичним вихованням особистості та враховуючи те, що його застосування у процесі професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців-аграріїв у науковій літературі не вивчалось, нами розроблено програму професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства.

Перспективним вважаємо питання визначення ефективності програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства.

#### Література

1. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2016. – № 2. – С. 32–37.
2. Єдина спортивна класифікація України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор. – К. : Державний комітет з питань фізичної культури і спорту, 2006. – 462 с.
3. Лоза Т. О. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді / Т. О. Лоза, О. С. Хоменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – № 3. – С. 72–77.
4. Лоза Т. О. Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом / Т. О. Лоза, О. С. Хоменко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 115–118.
5. Gryban G. P. The conceptual principles of the functioning of the methodical system of physical training of agricultural students / G. P. Gryban // Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu. – 2012. – Т. 3. – С. 45–48.
6. Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical selfpreparation // Physical Education of Students. – 2012. – Vol. 4. – Pp. 59–61.
7. Ostapenko Y.O. Professionally significant psychophysiological qualities of information logical group of specialties at implementation of the experimental program of professionally applied physical training of students // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2014. – Vol. 4. – Pp. 34–39.
8. Petrenko N.V., Loza T.A. Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics // Physical Education of Students. – 2014. – Vol.4 – Pp. 32–36.

**Шапар К.О., Рожков В.Ю., Коломєйцева О.М.**  
**Київський національний університет культури і мистецтв**

#### ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАЙНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СПОРТИВНОМУ КЛУБІ

*Здоров'я і здоровий спосіб життя - якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довоголіття здібності до створення сім'ї і дітородіння, до складної учбової і професійної праці, суспільно-політичній і творчій активності. На даний час відзначаються негативні тенденції стану здоров'я студентської молоді.*

*Аналіз наукової літератури, присвяченої здоров'ю студентської молоді, показує, що за час навчання, здоров'я студентів, не лише не покращується, але і у ряді випадків погіршується. Процес з фізичного виховання на заняттях в секціях спортивного клубу планується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.*

Процес з фізичного виховання на заняттях в секціях спортивного клубу планується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.

Саме такий предмет, як фізичне виховання, повинні формувати у майбутніх фахівців навичку збереження високої фізичної і творчої активності на довгі роки. Благотворний вплив фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність відмічали багато дослідників. Повсякденне життя пред'являє до організму студентів дуже великі вимоги. Для того, щоб система регуляції функцій адекватно відповідала на усі вимоги, що пред'являлися життєвими умовами, необхідно розширювати діапазон компенсаторних можливостей організму.

Для цього дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру слід добитися вдосконалення усіх фізичних якостей і потім впродовж усього життя підтримувати їх на належному рівні, щоб не вичерпувався запас міцності організму.

**Ключові слова:** спорт. клуб; здоров'я; фізична культура; студенти.

**Шапарь Е.А., Рожков В.Ю., Коломейцева О.М. Укрепление здоровья студентов в процессе занятий физической культурой в спортивном клубе.** Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. На сегодняшний момент отмечается негативные тенденции состояния здоровья студенческой молодежи.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения, здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Процесс обучения на занятиях физической культурой в группах спортивного клуба организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Процесс физического воспитания на занятиях в секциях спортивного клуба планируется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, а также с учетом условий и характера труда их будущей профессиональной деятельности.

Именно такой предмет, как физическое воспитание, должны формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы. Благотворное влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность отмечали многие исследователи. Повседневная жизнь пред'являет к организму студентов очень большие требования. Для того, чтобы система регуляции функций адекватно отвечала на все требования, пред'являемые жизненными условиями, необходимо расширять диапазон компенсаторных возможностей организма.

Для этого дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера следует добиться совершенствования всех физических качеств и затем в течение всей жизни поддерживать их на должном уровне, чтобы не иссякал запас прочности организма.

**Ключевые слова:** спорт клуб; здоровье; физическая культура; студенты.

**Shapar K.O, Rozhkov V.Y, Kolomeitseva O.M. Strengthening of health of students is in the process of engaging in a physical culture in a sport club.** Health and healthy lifestyles – qualitative prerequisite for future realization of young people, their active longevity, the ability to create a family and procreation, to the complex educational and professional work, political and creative activity. Today noted negative trends in the health status of students.

The analysis of the scientific literature on the health of students shows that during their education, students health has not improved, but in some cases deteriorating. Training at physical culture lessons can be arranged depending on the state of health, level of physical development and preparedness of students, and subject to the conditions and nature of work of their future professional activity.

The process of physical education at classes in sections of the sports club is planned depending on the state of health, the level of physical development and preparedness of students, as well as taking into account the conditions and nature of the work of their future professional activities.

It is such a subject as physical education that should form the ability of future professionals to maintain high physical and creative activity for many years to come. The beneficial effect of physical exercise on physical and mental performance was noted by many researchers. Everyday life imposes on the body of the students very high demands. In order for the system of regulation of functions adequately meets all the requirements of life conditions, it is necessary to expand the range of compensatory possibilities of the organism.

To do this, the metered physical loads of a multi-directional nature should be made to improve all physical qualities and then throughout their lives to maintain them at the proper level so as not to exhaust the safety margin of the organism.

**Keywords:** sport. club; health; physical culture; students.

**Вступ.** Студентська діяльність є своєрідним етапом життєвого шляху. Основа цілком з'ясовна - навчання відповідно до мети, завдань, а головне - мотивацією, обумовленою отриманням спеціальності в цьому вищому навчальному закладі (ВНЗ).

Робоче навантаження у студента збільшується, особливе в період сесії, до 15-16 годин. З урахуванням «хронічних»

недосипань, порушення режиму праці, живлення і інших чинників, пов'язаних з образом і стилем життя, розвивається нервово-психічна напруга.

Інформаційне перевантаження головного мозку, внаслідок емоційної і інтелектуальної напруги (особливо під час екзаменаційної сесії) викликає, так звані, інформаційні неврози. Ці патологічні стани, внаслідок розумової нервової перевтоми викликають соматичні і вегетативні зміни.

Вважається, що кожен з Вас відчував ці зміни, що пов'язані з виснаженням функціональних систем нервової системи, виражаються в пітливості, слабкості, втраті апетиту, швидкої стомлюваності і дратівливості. Тому, Ви погодитесь, що фізична культура і спорт в умовах напруженої розумової праці, дефіциту часу, обмеженості рухової активності (можливо, небажання або просто лінь) набувають, безумовно, профілактичного значення, будучи засобом реабілітації і відновлення оптимального (для молодої людини) психофізіологічного стану.

Відповідно до «Стратегії сталого розвитку України на період до 2020 року», програми популяризації фізичної культури та спорту» і програми здорового способу життя та довголіття, віднесених до вектора руху «Відповідальність і соціальна справедливість», більшість вищих навчальних закладів України перейшли на модель надання послуг у сфері фізичного виховання крізь створення фізкультурно - спортивних клубів студентів. Політика Міністерства освіти передбачає у стандартах вищої освіти для першого (бакалаврського) рівня в межах кожної спеціальності наявність компетентності випускника щодо здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, а також відповідних результатів навчання, зокрема щодо виконання встановлених нормативів фізичної підготовленості.

Виходячи з політики Міністерства освіти України, спортивні клуби вищих навчальних закладів країни будують свою роботу на зміцнення здоров'я студентів у секційних заняттях за видами спорту.

Здоров'я і здоровий спосіб життя - якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довголіття, здібності до створення сім'ї і дітородіння, до складної учбової і професійної праці, суспільно політичною і творчої активності. На даний час у суспільстві відзначаються негативні тенденції стану здоров'я студентської молоді.

**Мета дослідження:** Забезпечення в студентській молоді належного рівня знань що до впливу занять фізичною культурою на їх організм а також збереження і зміцнення здоров'я.

**Результати дослідження та їх обговорювання.** Аналіз даних спеціальної літератури виявив актуальною є проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Студенти належать до найменш соціально захищених груп суспільства, тоді як специфіка учбового процесу і вікові особливості пред'являють підвищені вимоги практично до усіх органів і систем їх організму. Аналіз наукової літератури, присвяченої здоров'ю студентської молоді, показує, що під час навчання, здоров'я студентів не лише не покращується, але і у ряді випадків погіршується. Щорічно збільшується число учнів і студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [4].

Проте, результати соціологічних досліджень демонструють стійкий інтерес до власного здоров'я і здорового способу життя в студентському середовищі. Серед заходів, що підтримують власне здоров'я разом із заходами, які не вимагають від студентів особливих зусиль (прийом вітамінів і прогулянки на свіжому повітрі), лідируючі позиції займають зайняття фізичною культурою і спортом. Організація фізичного виховання у спортивному клубі вищого навчального закладу здійснюється для підтримки фізичної форми студентів та зміцнення здоров'я студентів. Слід звернути увагу, що менш третини студентів мають можливість підтримувати регулярний і повноцінний режим харчування. Метою фізичного виховання у вищому навчальному закладі є сприяння підготовці гармонійно розвинених, кваліфікованих фахівців.

**Виклад основного матеріалу.** Під час фізичного виховання у спортивному клубі вищого навчального закладу, студенти займаються фізичним вихованням у секціях спортивного клубу, де передбачається рішення наступних завдань:

1. Формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
2. Набуття студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і сім'ї;
3. Забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
4. Сприяння розвитку професійних, світоглядних і громадянських якостей студентів;
5. Підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах;
6. Збереження і зміцнення здоров'я студентів;
7. Виховання у студентів переконаності в необхідності постійно займатися фізичною культурою і спортом[3].

Саме такий предмет, як фізичне виховання, повинні формувати у майбутніх фахівців навичку збереження високої фізичної і творчої активності на довгі роки. Благотворний вплив фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність відмічали багато дослідників. Повсякденне життя пред'являє до організму студентів дуже великі вимоги. Для того, щоб система регуляції функцій адекватно відповідала на усі вимоги, що пред'являлися життєвими умовами, необхідно розширювати діапазон компенсаторних можливостей організму.

Для цього дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру слід добитися вдосконалення усіх фізичних якостей і потім впродовж усього життя підтримувати їх на належному рівні, щоб не вичерпувався запас міцності організму.

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.

Навчально – виховний процес з фізичного виховання та масового спорту у спортивних клубах сфери вищої освіти ґрунтуються на таких основних принципах:

- ✓ Пріоритетність освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального чинника в оцінюванні фізичного розвитку студентів;
- ✓ Багатоукладності, що передбачає створення у вищих навчальних закладах умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання, залучення до участі в спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивної кваліфікації;
- ✓ індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;
- ✓ поєднання державного управління і студентського самоврядування[4].

Зайняття фізичною культурою спрямоване на поліпшення діяльності усіх систем організму і окремих органів, підвищення здоров'я студентів, виховання найважливіших рухових, моральних і вольових якостей, вдосконалення окремих прикладних навичок. Вони мають на меті підвищення досягнутого рівня загальної працездатності або збереження вже наявної. Учебне заняття з фізичної культури необхідно розпочинати з підготовчого етапу. Підготовка головних завдань заняття, що займаються до рішення, виражається в організації групи, перемиканні уваги що займаються на предмет заняття і створення у них бадьорого настрою, підготовці рухового апарату і посилення функцій внутрішніх органів. Для цього в підготовчій частині використовуються деякі стройові і порядкові вправи, ходьба із звичайною або підвищеною швидкістю, біг в помірному темпі і тривалості, спеціально організовані вправи на увагу, деякі ігри, загально розвиваючі вправи з предметами (палиці, набивні м'ячі, скакалки), вправи на спеціальних снарядах (гімнастичній стінці, лавці). Завдяки розминці створюються кращі умови для утворення рухового стереотипу. Підбір вправ і їх дозування повинні забезпечувати хороше розігрівання м'язів, що оберігає від травм, можливих при виконанні основних вправ. Вправи виконуються з великою амплітудою, що дозволяє більш повно використати фізіологічні можливості м'язів і створює хороші умови для кровообігу. Для того, щоб забезпечити ефективність підготовчої частини заняття, потрібно проводити підготовчу частину без пауз, але не доводити тих, що займаються до стомлення. Доцільно чергувати вправи, що забезпечують дію на різні частини тіла і групи м'язів, а також вправи на силу з вправами на розтягання, уникати виконання вправи в одному і тому ж темпі. Повільні і плавно виконувани вправи слід чергувати зі швидшими і різкішими. Тривалість підготовчої частини при занятті 90 хвилин складе приблизно від 15 до 20 хвилин, в окремих випадках її тривалість може варіюватися у бік збільшення. Тривалість розминки залежить також від температури повітря, тобто при низьких температурах потрібне триваліше розігрівання. У основній частині заняття планується до вивчення наступні завдання:

- ✓ вивчення і вдосконалення спортивних навичок;
- ✓ подальший розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості);
- ✓ виховання вольових якостей;
- ✓ поліпшення функцій органів дихання, кровообігу і інших в цілях зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і підготовки завдань, що займаються до виконання, з високою напругою;
- ✓ розвиток умінь застосовувати засвоєні навички, знання і якості в конкретній обстановці, що міняється [1].

Для виконання цих завдань широко використовуються загально розвиваючі і спеціально підготовлені вправи, а також допоміжні вправи з окремих видів спорту і гімнастики. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей здійснюється двома шляхами:

1. В процесі оволодіння руховими навичками (наприклад, при вивченні техніки бігу на короткі дистанції ведеться робота над розвитком швидкості);
2. Спеціальним підбором вправ.

Виховання вольових якостей забезпечується при вивченні рухових навичок і формуванні фізичних якостей, а також шляхом створення скрутніших умов - виконання вправ на складнішому снаряді, гра проти значно краще підготовленої команди і тому подібне. Застосовуючи ігри, смуги перешкод, учбові змагання з супротивниками різної сили, а, також проводячи заняття у різноманітну погоду, вирішуються завдання по здатності застосовувати засвоєні навички, знання і якості в конкретній обстановці, що міняється [2].

**Висновки.** Успіх в дозволі завдань залежить від ряду причин.

По-перше, він залежить від того, як студенти, що займаються, підготовлені до оволодіння засобів основної частини урочного заняття, тобто від якості підготовчої частини заняття;

По-друге, яка послідовність вправ усередині основної частини заняття. При виконанні фізичних вправ в процесі основної частини заняття потрібно керуватися наступними положеннями:

Вправи або дії, які визначені до вивчення в цьому занятті, необхідно ставити першими, тобто відразу після підготовчої частини заняття. Це положення підтверджується даними фізіологічної науки і досвідом. І. П. Павлов вказував, що "той подразник, який ви застосовуєте першим, робиться хазяїном кори, тобто представляє відомий тонус і знижує тонус основної кори". Вправи, спрямовані на розвиток швидкості або вимагаючі високо координованої діяльності окремих частин тіла, слід вивчати на початку основної частини заняття. Так, наприклад, на занятті з легкою атлетикою основну частину рекомендується починати бігом на короткі дистанції або вивченням техніки метань або стрибків.

Вправи, виконання яких супроводжуються різким підвищенням емоційного стану і інтенсивності фізіологічних процесів, наприклад ігри з бігом, стрибками, подолання смуги перешкод, краще проводити у кінці основної частини заняття.

Вправи, пропоновані в цілях загального фізичного розвитку, можуть займати різне місце усередині основної частини. Якщо на занятті переслідуються цілі, головним чином, загального фізичного розвитку, то спеціальні вправи на силу, гнучкість, витривалість слід давати відразу ж за підготовчою частиною.

На зайнятті ж спрямованих на оволодіння руховими навичками або тактичними уміннями, спеціальні вправи на виховання якостей краще виконати у кінці. При іншому розташуванні явища перевагою, що розвиваються, негативно позначається на оволодінні руховими навичками [2,3].

Чергування вправ повинне здійснюватися з урахуванням їх переважної дії на основні групи м'язів або характеру м'язової діяльності. Науково доведено, що відновлення збудливості нервово - м'язового апарату після силових вправ відбувається швидше, якщо застосовувати вправи для розслаблення. Зайняття повинне закінчуватися організовано.

Після проведення основної частини зайняття спостерігається значне нервово збудження, підвищення частоти пульсу по відношенню до початкового, прискорене дихання, підвищення тону мускулатури.

Необхідно завершити зайняття, забезпечивши перехід до іншої діяльності або до відпочинку. Добре закінчити зайняття вправами, що знижують м'язову напругу, діяльність органів дихання і кровообігу.

У завершальній частині доцільно використати вправи середньої інтенсивності, за характером протилежні до попередньої діяльності. Це відповідає і вимогам активного відпочинку. Такими вправами будуть деякі ігри, легкий біг, вправи для окремих частин тіла з великою амплітудою. Завершення зайняття повинне забезпечити хороше самопочуття студентів, відчуття бадьорості і бажання займатися надалі [1,3].

Періодично на зайнятті поводять тестування, що визначає функціональні можливості організму, фізичну працездатність і рівень розвитку фізичних якостей. Поліпшення результатів свідчить про правильний підхід до постановки оздоровчого процесу, а погіршення результатів - це сигнал про необхідність корекції методики зайняття. Необхідно щодня поступово, правильно і постійно застосовувати засоби фізичної культури, контролюючи ефективність використання цих засобів [6].

### Література

1.Белякова Р.Н. Педагогічний і медичний контроль фізичного виховання учнів: посібник для викладачів фізичної культури і медичних працівників учбових закладів / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, І.А. Мотевич. - Мінськ: УП "ІВЦ Мінфіну", 2004. - 154 с.

2.Куликів Л. М. Управління спортивним тренуванням: системність, адаптація, здоров'я. - М.:ФОН, 1995.

3.Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів: Підручник / Матвеев Л.П., Київ, Олімпійська література, 1999. - 181с.

4.Методичне забезпечення фізичного виховання студентів непрофільних спеціальностей: посібник / авт.- сост.: Н.Н. Царик, Е.Б. Величко, Т.В. Грибуніна. - Мозир: УО МГПУ ім. І.П. Шамякіна, 2008. - 216 с.

5.Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. - Київ: Олімпійська література, 1997. - 583 с.

6.Фурманів А.Г. «Оздоровча фізична культура» / А.Г. Фурманів, М.Б. Юспа. - Мн., 2009. - 528 с.

7. Bulatova M., Litvin O. Health and creativity of the population of Ukraine // Theory and methodology of physical vichovannya i sportu.-2004.-№ 1.- p. 3-9.

8. Movchan L. Nove zavzhdi privolylye! : [Fitnes-new sport in Ukraine. I Nats.Chemp.] "Sport.gazeta.-1995.-29 version.

9.Alekseev AV "To overcome myself". 3rd edition., Redone and additional. - M. Physical Culture and Sport, 1985. - 192 p.

**Яковенко А.В.**

**Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту**

### ПРЕДМЕТ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У СИСТЕМІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН

*У статті представлено структуру системи загальної середньої освіти деяких країн Європи, Азії, Америки, які мають схожі ступені: початкову, неповну середню і повну середню. Кожна із ступенів має свою тривалість в різних країнах. Загальною тенденцією є зниження віку дітей для вступу до школи і збільшення терміну навчання. Серед обов'язкових предметів в навчальних планах всіх країн передбачена фізична культура, на вивчення якої відводиться різна кількість часу. У більшості досліджуваних країн Європи, Азії та Америки обов'язкові уроки фізичної культури доповнені заняттями в шкільних спортивних клубах і секціях з великим вибором видів рухової активності.*

**Ключові слова:** фізична культура, система освіти, структура, зарубіжні країни, школа.

**Яковенко А.В. Предмет «Физическая культура» в системе среднего образования зарубежных стран.** В статье представлена структура системы общего среднего образования некоторых стран Европы, Азии, Америки, которые имеют схожие ступени: начальную, неполную среднюю и полную среднюю. Каждая из ступеней имеет свою длительность в разных странах. Общей тенденцией является снижение возраста детей для поступления в школу и увеличение срока обучения. Среди обязательных предметов в учебных планах всех стран предусмотрена физическая культура, на изучение которой отводится разное количество времени. В большинстве исследуемых стран Европы, Азии и Америки обязательные уроки физической культуры дополнены занятиями в школьных спортивных клубах и секциях с большим выбором видов двигательной активности.

**Ключевые слова:** физическая культура, система образования, структура, зарубежные страны, школа.

**Yakovenko A. The subject "Physical Culture" in the system of secondary education in foreign countries.** The aim of the article is to determine the place of the subject "Physical Culture" in the educational system of foreign countries for the formation of a modern strategy for the development of physical education in secondary schools of Ukraine on the basis of world experience.