

6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Наук. світ, 2008. - 198 с.
7. Круцевич Т.Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. - К.: Олімпійська література, 2010. - 248 с.
8. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник А.І.Босенко, С.А.Холодов, О.Г.Коваль; за редакцією П.Д.Плахтія.- Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с.
9. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ: ПОНЯТИЕ, РАЗРАБОТКА И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894;
10. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод.посіб. / І.А.Усатова, С.В.Цаподой. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
11. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська літ-ра, 2000. – 368 с.
12. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.
13. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p.
14. Technology / Encyclopædia Britannica. Encyclopædia Britannica Online. Encyclopædia Britannica Inc., 2016. Web. 08 янв. 2016
15. American College of Sports Medicine. ACSM's Guide-lines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins; 2010. 380 p.
16. U.S. Department of Health and Human Services Web site [Internet]. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta (GA): U.S. Department of Health and Human Services; 1996. [cited 2010 January 1].

Медведева І.М., Радзієвський В.П., Новікова І.В.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВОЇ СПРЯМОВАНІСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.

Анотація. У статті узагальнено і представлено матеріал теоретичних та методичних основ навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Визначено вимоги, яким повинні відповідати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що розробляються у ВНЗ. Розкрито принципи та шляхи реалізації основних фізкультурно-оздоровчих методів.

Ключові слова: технології, оздоровча спрямованість, принципи, засоби, методи.

Аннотация. Методика обучения физическим упражнениям студентов ВУЗов средствами оздоровительной гимнастики Медведева И.М., Радзиевский В.П., Новикова И.В. В статье обобщены и представлены материалы, касающиеся теоретических и методических основ обучения технологиям оздоровительной направленности в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Определены требования, которым должны отвечать современные физкультурно – оздоровительные технологии, которые разрабатываются в вузах.

Ключевые слова: технологии, оздоровительная направленность, принципы, средства, методы.

Annotation. This article summarizes and presents theoretical and methodological foundations of wellness orientation learning technologies in the system of physical training of students in higher education Medvedeva I.M., Radzijevisky V.P., Novicova I.V.

Requirements to be met by modern sports and wellness technologies, which are developed in universities, are defined. Principles and ways to implement basic fitness techniques are revealed.

Physical education in the educational sphere of higher education, as a part of the general education system provides foundation and development of health, integrated approach to the formation of mental and physical qualities of personality, improvement of physical performance in active life and future professional activities on the basis of individual approach, priority of wellness orientation and studies process optimization using various means and forms of physical perfection.

In the meantime, optimum level of efficiency of the human body yet not determined, because there are no appropriate standards for its evaluation. In this regard, an important objective for students is to develop standards of "dynamic" health and performance of the young person, which would help to establish the extent to which level in each separate case it is possible to increase individual components of physical efficiency.

The main tasks of the higher education institutions as public institutions are: support of problem solving and timely correction of the health level, and respectively, creating an atmosphere of health maintenance system of their training and education, providing social, psychological and physical-health care.

Physical education of students in modern society should define new approaches to identity personality formation. Motor activity in sports and recreational activities - a prerequisite for the harmonious development of students, providing purposeful influence of the exercise on the body of a young person considering his needs.

Keywords: technology, wellness orientation, principles, physical exercises, methods.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських, сімейних та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і визначає спрямованість зусиль особистості в збереженні та зміцненні особистого і суспільного здоров'я. Культура здорового способу життя є складовою загальної культури людини, яка відображає його системний та динамічний стан, обумовлений відповідним рівнем спеціальних знань, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, які придбані в результаті виховання та самовиховання, освіти, мотиваційно-цінної орієнтації та самоосвіти, втілений в практичну життєдіяльність, а також у фізичне та психофізичне здоров'я.

Як зазначає О. Мітіна, вищеприведені компоненти здоров'язбережувальної технології обумовлюють зміст її функціональної складової. До функцій здоров'язбережувальної технології, автор пропонує віднести наступні:

Формуюча: здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості. В основі формування особистості покладені спадкові якості, які визначають індивідуальні фізичні та психічні якості. Доповнюють формуючий вплив на особистість соціальні фактори, оточення у сім'ї, колективі, настанова на збереження та примноження здоров'я як бази функціонування особистості в суспільстві, навчальній діяльності, природному середовищі;

Інформативно-комунікативна: забезпечує трансляцію досвіду здорового способу життя, послідовність традицій, ціннісних орієнтацій, що формують дбайливе відношення до особистого здоров'я, цінності кожного людського життя.

Діагностична: передбачає моніторинг розвитку займаючихся на основі прогностичного контролю, що дозволяє порівняти зусилля та спрямованість дій педагога у відповідності з природними можливостями учня, забезпечує інструментально перевірений аналіз передумов і факторів перспективного розвитку педагогічного процесу, індивідуальне проходження освітнього шляху кожною дитиною;

Адаптивна: виховує у учнів спрямованість на здоровий спосіб життя, оптимізує стан організму та підвищує стійкість до різного роду стресів природного та соціального середовища.

Рефлексивна: передбачає розуміння та аналіз попереднього особистого досвіду, збереження та зміцнення здоров'я, що дозволяє порівнювати досягнуті результати з перспективами;

Інтегративна: поєднує народний досвід, різні наукові концепції і системи виховання, спрямовуючі їх шляхом збереження здоров'я підростаючого покоління.

Автор визначає наступні типи технологій: здоров'язбережувальні - профілактична вакцинація, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування;

Оздоровчі – фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, закалювання, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія;

Технологія навчання здоров'я – включення відповідних тем у навчальні програми;

Виховання культури здоров'я – факультативні заняття з розвитку особистості учнів, позашкільні заходи, фестивалі, конкурси та ін.

В наукових роботах О. Ващенко [2] запропонована більш, на наш погляд, поглиблена класифікація здоров'язбережувальних технологій для школярів. Автор визначив наступні типи технологій:

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, і ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу на основі урахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального й фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровлювальні – технології, що передбачають виконання завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів та підвищення потенціалу здоров'я засобами фізичної підготовки, фізіотерапії, ароматерапії, загартування, гімнастики, масажу, фітотерапії, музичної терапії;

- технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму й зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, внесенню до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти; вихованню культури здоров'я – вихованню в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2].

Таким чином, наведений аналіз здоров'язбережувальних технологій, їх компоненти, функції та типи за А. Митяєвою та С. Гримблат [6,14] визначає найбільш сприятливі умови навчання в школі, оптимальну організацію навчального процесу, повноцінний та раціонально побудований руховий режим. Впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних валеологічних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності. Аналіз класифікацій здоров'язбережувальних технологій, наведений О. Ващенко [3] та визначення педагогічних, виховних, соціальних, інтерактивних технологій В. Оржеховської [16] свідчать, що під терміном « здоров'язбережувальні технології» можна розуміти будь-які педагогічні технології, що створюють умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу. Це ствердження обумовлюється завданнями, що вирішуються у процесі застосування здоров'язбережувальних технологій, а саме: створення відповідних умов навчання, раціональну організацію навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей, фізичного та розумового навантаження, вікових та статевих можливостей, забезпечення гармонійного розвитку природних здібностей особистості, формування необхідних знань, вмін та навичок дотримання здорового способу життя та уміння використовувати набуті знання в повсякденному житті.

За визначенням М.К. Смирнова, здоров'язбережувальна технологія, це насамперед, психолого-педагогічна

технологія, програма, методи якої спрямовані на виховання культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я дитини, формуванню уявлень про здоров'я як суспільної цінності, мотивації здорового способу життя. Будь яка оздоровча технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. В кожну здоров'язбережувальну технологію, як інструментальний компонент, входять оздоровчі техніки. Володіння оздоровчими техніками є складовою педагогічної майстерності вихователя, вимагає від нього спеціальних знань та особливої практичної підготовки.

Стан здоров'я молодшої людини є одним із вирішальних чинників формування особистості, що певною мірою визначає вибір майбутньої професійної діяльності, можливість всебічного розвитку особистості та її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість молодшої людини, її духовний та фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності [1].

Оскільки головна роль в оновленні системи освіти належить ВНЗ і саме тут розробляються методологічні, змістові та технологічні основи навчання на всіх його рівнях, то саме впровадження в навчальний процес фізичного виховання студентів сучасних оздоровчих технологій має важливе наукове освітнє та суспільне значення.

До головних завдань діяльності вищих навчальних закладів як державних установ належать: вирішення проблем підтримки і своєчасної корекції рівня здоров'я студентської молоді, відповідно, створення атмосфери здоров'язбереження в системі їхнього навчання та виховання, надання соціально-психологічної та фізкультурно-оздоровчої допомоги.

Фізичне виховання студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має визначати нові підходи до формування особистості. Рухова активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що передбачає цілеспрямований вплив відповідними фізичними вправами на організм молодшої людини з урахуванням його потреб.

Сучасні педагогічні дослідження щодо проблеми навчання здоров'язбережувальних технологій студентів вищих навчальних закладів розвиваються у декількох напрямках: організація здоров'язбережувального середовища, культура здоров'я та формування здорового способу життя (Г. Апанасенко, В. Бальсевич, А. Богуш, Ю. Бойчук, С. Гаркуша, Б. Долинський, О. Дубогай, С. Максименко, Л. Сущенко та ін.); перебудова системи фізичного виховання (Т. Круцевич, М. Носко, О. Тимошенко, Б.Шиян та ін.); науково-теоретичні аспекти забезпечення здоров'язбереження молоді (О. Волошин, Т. Денисовець, Н. Завидівська, В. Козлова, Н.Коцур, Г.Кривошеєва, О. Литвинчук та ін.); формування культури здоров'язбереження та здоров'язбережувальної компетентності в підготовці майбутніх фахівців (Н. Башавець, В. Бобрицька, Д. Воронін, М. Гончаренко, Б. Долинський, М. Коржова, К. Оглоблін та ін.); теоретичні основи застосування здоров'язбережувальних технологій (А. Афонін, О. Ващенко, Д. Воронін, П. Джурицький, С. Омельченко, І. Поташнюк та ін.); підготовка майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності (Н.Белікова, Л.Белова, Г. Гришина, Л.Зацепіна, Л.Іванова, М.Козуб, С. Нікітенко, Д.Сомов та ін.). Одним з головних завдань здоров'язбереження молоді є створення належних умов для її успішної навчальної діяльності без шкоди для здоров'я.

Таким чином, здоров'язбереження молоді, в контексті визначення поняття здоров'я, слід розглядати, як цілеспрямовану, усвідомлену, мотивовану діяльність студента щодо збереження свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як ціннісної основи для самореалізації у майбутній професійній діяльності.

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури, її основна мета полягає у зміцненні здоров'я, підтримці високої працездатності, відновленні порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Значення оздоровчої фізичної культури величезне. Нині багатьма громадськими і державними організаціями проводиться робота у напрямі створення умов широким верствам населення для регулярних занять фізичною культурою з метою оздоровлення і повноцінного проведення дозвілля. До таких видів діяльності відносяться:

1. Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс, бадмінтон);
2. Види спорту, що мають загальний початок і певні правила (масові види спорту - ходьба, біг, велокроси);
3. Активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується доланням перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи);
4. Вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам, наприклад, показові виступи "Веселі старты"[15, стор.42].

Питаннями аналізу, розробки та впровадженню сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес науковці займаються уже давно. Серед науковців слід відмітити праці таких вчених, як: Є.С. Вільчковського, Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, І.В.Муравова, В.М.Мухіна, Б.М. Шияна, К.Д. Ушинського.

До вимог, яким повинні відповідати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що розробляються у ВНЗ, відносяться наступні:

- Різноманітність форм проведення занять, засобів, методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді. Внесення новизни у навчально-виховний процес з фізичного виховання (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики);
- Дотримання при проведенні занять з фізичного виховання індивідуального підходу, особливо у спеціальній групі, враховувати вік та стан здоров'я студентів.
- Освітня основа. Кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань);
- Можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я (своєрідні тести, контрольні нормативи, а також показові виступи);
- Можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання частоти серцево-судинних скорочень);

• Відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість більшості студентів, масово-оздоровча робота гуртожитках, організація культурно- масових заходів, змагань);

• Наявність кваліфікованих спеціалістів. Значення мають високі вимоги до підбору кадрів, наявність диплома про освіту. У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких - зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України [20,с.152].

• Національна система фізичного виховання включає в себе цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини. Насамперед, це фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії, якщо вони виконуються за відповідною програмою.

До допоміжних засобів відносяться оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо) [17,с.121].

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Рух - це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи.

Для довільних рухів характерні такі ознаки:

- вони завжди є функцією свідомості;
- засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання;
- навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі людини [13,с.57].

Окремі рухи є складовими частинами рухових дій. За допомогою кількох логічно пов'язаних між собою рухів можна виконувати бажану рухову дію, спрямовану на вирішення певного рухового завдання.

Таким чином, руховою дією називають певну цілеспрямовану систему рухів, сформовану для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення, а поєднання декількох специфічних рухових дій називають руховою діяльністю. Рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям називаються фізичними вправами. [11,с.121].

Слово "фізична" визначає характер виконуваної роботи (відрізняється, наприклад, від розумової), що зовнішньо проявляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин у просторі і часі. Виконання фізичних вправ - це вольовий акт, який є функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність. Адже у процесі виконання фізичних вправ моделюються і віддзеркалюються людські взаємовідносини, і в цьому контексті вони є засобом формування особистості, її свідомості і культури. Без рухових дій не розгортаються психічні процеси, які, сформувавшись, не тільки керують руховою сферою людини, але й вдосконалюють її. Слово "вправа" означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості людини та вдосконалення якості її виконання.

Фізичні вправи у своєму розвитку пройшли три стадії [19,с.2].

На першій стадії в якості фізичних вправ виступали військові і побутові (здебільшого мисливські) рухові дії. На другому етапі (у зв'язку з появою змагань) окремі елементи цих комплексних дій почали використовуватись як предмет порівняння сили атлетів. Так з'явилися біг, стрибки, метання, плавання, подолання перешкод, вправи з вантажами тощо. Ці фізичні вправи одержали назву природних. Нарешті, на третьому етапі появились аналітичні фізичні вправи, за допомогою яких можна впливати на окремі функції організму, м'язові групи і навіть м'язи, розвивати фізичні якості, оволодівати певною руховою діяльністю. Ці вправи спеціально складають. Окремими вправами арсенал засобів фізичного виховання поповнюється і на сучасному етапі [19,с.6].

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні [21,с.44].

Принципи реалізації основних фізкультурно-оздоровчих методів це є основоположні засади та технологія, якої слід неухильно дотримуватись для досягнення бажаного результату. До таких принципів відносяться наступні:

• Принцип свідомості і активності займаючихся полягає в тому, що будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі їх з усвідомленням цінностей занять фізичними вправами для свого всебічного розвитку. Даний принцип реалізується через формування викладачем у займаючихся стійкого інтересу до мети і завдань занять з фізичного виховання. Другим напрямком реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій, а також виховання в них творчого ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативи і самостійності;

• Принцип наочності. Процес пізнання розвивається за положенням "від живого бачення до абстрактного мислення і від того до практики";

• Принцип доступності і індивідуалізації, адже навчання і виховання повинно носити розвиваючий характер. Для цього необхідно враховувати існуючий рівень рухового досвіду, фізичного і психічного розвитку тих, хто займається, прагнучи забезпечити доступність їх фізичного виховання шляхом постановки завдань з урахуванням можливостей;

• Принцип систематичності. В основі цього принципу полягають систематизація навчального матеріалу, забезпечення регулярності занять та передбачення в методичному забезпеченні занять раціонального чергування навантажень і відпочинку [20, с.133];

• Принцип міцності і прогресування, який базується на достатній кількості повторень та постійному підвищенні вимог до займаючихся.

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування в процесі фізичного виховання різноманітних методів та

методичних прийомів. Під методами фізичного виховання та спортивної підготовки варто розуміти способи роботи викладача-тренера та займаючихся руховою діяльністю для оволодіння їх знаннями, уміннями і навиками, розвитком необхідних якостей, формування світогляду. У практичних цілях усі методи поділяють на три групи: словесні, наочні і практичні.

Методи використання слова дають можливість викладачу в процесі фізичного виховання:

- а) встановити необхідні взаємостосунки з тими, хто займається;
- б) сформулювати правильну уяву займаючихся про техніку вправи, яку належить вивчити; організувати навчально-виховний процес учнів і керувати ними;
- в) передавати необхідні знання і ставити завдання;
- г) стимулювати розвиток інтелекту.

У процесі фізичного виховання використовують загально - педагогічні прийоми методу слова, зі своєрідним змістом і особливостями застосування: розповідь, опис; пояснення, супроводжуваче пояснення; інструкції і вказівки; бесіди; розбір; словесні оцінки; звіти і взаємопояснення; команди та підрахунки.

До наочних методів чи методів демонстрації варто віднести правильний у методичному відношенні показ окремих вправ [18, с.110] і їх елементів, а також

їх допоміжні засоби демонстрації: навчальні фільми, відеомагнітофонні записи, широко використовуються також методи орієнтування (найпростіші орієнтири, що обмежують напрямки руху, що переборюється відстань і т.д.).

Методи практичних вправ умовно можуть бути розділені на дві основні групи:

1) методи, переважно спрямовані на освоєння техніки фізичних вправ- методи вивчення вправ в цілому і по частинах. При застосуванні методів освоєння рухів, як у цілому, так і по частинах велика роль приділяється підвідним вправам і імітаційним;

2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей. У процесі фізичного виховання та спортивного тренування вправи використовуються в рамках двох основних методів - безупинного і інтервального. Безупинний метод характеризується однократним безупинним виконанням тренувальної роботи. Інтервальный метод передбачає виконання вправ із регламентованими паузами відпочинку. При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як у рівномірному, так і в перемінних режимах.

У якості самостійних практичних методів прийнято також виділяти ігровий і змагальний.

Методичні прийоми - це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і конкретних умовах процесу фізичного виховання. В практичній діяльності методи і прийоми спрямовані:

- а) для забезпечення характеру навчання, що має виховну спрямованість;
- б) для відповідності поставленому завданню, особливостям навчального матеріалу, рівню підготовленості займаючихся, умовам проведення занять.

Поняття методика використовується в теорії фізичного виховання як сукупність методів, прийомів і форм організації занять та як сукупність різних методів, що забезпечує успішність опанування окремими вправами.

Методика включає в себе точний опис виконання у відповідній послідовності визначених дій, що приводять до вирішення поставленої задачі, а методи - це способи взаємної діяльності учня та викладача під час вирішення поставленого завдання.

ВИСНОВКИ. Таким чином, завдяки фізкультурно-оздоровчим технологіям, які постійно вдосконалюються, приводяться в життя наступні завдання фізичного виховання:

- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичного виховання;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування мотивації у студентів до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків з фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартування організму;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.

Основні принципи побудови фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтуються на:

- загальних соціальних принципів виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до професійної та інших суспільно важливих видів діяльності та подальший розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;
- загально педагогічних принципів: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;
- загально методичних принципів: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності;
- специфічних принципів фізичного виховання: безперервного систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, загальноосвітньої відповідності напрямків фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булич Є.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник.-К.:ІЗМН, 1997.-224 с.).
2. Ващенко О. М. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
3. Ващенко О. М. Особливості формування у молодших школярів здоров'язберігаючих умінь і навичок. Сучасні технології навчання в початковій освіті : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (13 – 14 квітня 2006 р).
4. Власов Г. В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів / Г.В. Власов // Науковий журнал Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - №1. – С. 29-32.
5. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навчальний посібник] / В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
6. Гримблат С., Зайцев В., Крамской С. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учеб.-метод. Пособие. Х. : Коллегиум, 2005. - 184 с.
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.;
8. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я» / Г.П. Грибан. – Київ, 2013. – 40 с.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М.Д. Зубалія]. – К., 1997. – 36 с.
10. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. на соискание научной степени канд.пед.наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / О.А. Заплата. - Кемерово, 2007. - 24с.
11. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учебное пособие [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : ТОВ "Поліграф-Експрес", 2005. – 195 с.
12. Kuznetsova Ratio alumnorum facere melius animi corporisque low campester of corporis congruentia: Method. Opera / С. Kuznetsova, AS Kutz. - L: Firm "Ukrainian vitae", 2005. - 175s.
13. Malikov, Nicolaus. Opera enim physica perficientur et status perpendendis eget organismo (et doctores et alumni Toolkit superior educationis instituta). - Zaporozhye, 2001. - 85С.
14. Mytyaeva AM Zdorovesberegayuschye paedagogicae vitae: Textbook. posobyе altum societatis ad alumnis. Textbook. instituta. Moscow: Academy, MMVIII
15. Mukhin VN Physica semper: artem / vm Mukhin. - IV. Libri Olympia, 2000. - CDXXIV p.)
16. Orzhehovska VM, S. Sviridenko, Kovhanych GT Methodology Methods et Educationis "par - aequales": navch.- ratio. guidances. K: Millennium. - 2001. p CLXXVIII.
- 17.V. Papusha physica educatio alumni, forma et contentus ordo. / V. Papusha. - Ternopil: Books et manuals, 2008 - p CXCII.
18. Smirnov, Natalia et numero musica educationis ratio. recommenda. enim alumni. quod est elementum corporis. ref. / NI Smirnov, AE Chernenko, NL Korzh. - Zaporozhye: ZSU, 2004. - 36s.
19. Opera physica educationem et modos. Principia methodus et ratio physica educatio / By red.T.Yu. Krutsevych - K.: Books Olympia, 2003. - Vol.1. - CDXXII p.
20. M. Shiyana Physica educatio Theoria / BM Shiyana, W. G Papusha., YE.N. Attack. - Lviv, 1996 - p CCXVIII.
21. M. Shiyana Physica educatio Theoria modos elit. 1.2 Pars. / BM Shiyana. - Ternopil: General Books - Bogdan, 2001 - p CCLXXII.

УДК: 796.011.3 : 37.046.12 (4)

Михальчук Андрій, Михальчук Тетяна
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Гімназія № 117 імені Лесі Українки

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЧАТКОВИХ ШКОЛАХ КРАЇН ЄВРОПИ

Анотація. У статті проаналізовано сучасні підходи та тенденцію проведення уроків фізичного виховання в початкових школах країн Європи, а також порівнюються програми фізичного виховання для молодших школярів. Охарактеризовано організацію процесу фізичного виховання в початковій школі та впровадження новітніх методологічних підходів. Представлена можливість інтеграції Європейського досвіду в реалії України.

Ключові слова: початкова школа, шкільний спорт, тенденція, рухові якості, фізичне виховання.

Аннотація. Особенности организации процесса физического воспитания в начальной школе стран Европы Михальчук Андрей, Михальчук Татьяна. В статье проанализированы современные подходы и тенденции проведения уроков физического воспитания в начальных школах стран Европы, а также сравниваются программы