

1 тиждень.

Пн. Розминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Повторний бег 4-6 х 50 м.

Вт. Розминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Інтервальний бег 6-8 х 50 м.

Ср. Активний відпочинок.

Чт. Розминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Повторний бег 4-6 х 50 м.

Пт. Розминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Інтервальний бег 6-8 х 50 м.

Сб. Розминка. Розвиток вибухової сили, використовуючи злегнені снаряди і стрибкові вправи (с місця, трійною, п'ятерною). Виконувати вправи з максимальним зусиллям до зниження результату.

Вск. Відпочинок.

2 тиждень.

Пн. Розминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Повторний бег 4-6 х 40 м.

Вт. Розминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Інтервальний бег 6-8 х 40 м.

Ср. Активний відпочинок.

Чт. Розминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Бег с ходи 4-6 х 40 м.

Пт. Розминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Інтервальний бег 6-8 х 40 м.

Сб. Розминка. Контрольний бег 30 м. Розвиток вибухової сили, використовуючи злегнені снаряди і стрибкові вправи (с місця, трійною, п'ятерною). Виконувати вправи з максимальним зусиллям до зниження результату.

Вск. Відпочинок.

В кожному блоці при виконанні вправ кількість повторень і інтервали відпочинку можуть змінюватися тренером в залежності від рівня підготовленості спортсмена.

Висновок:

1. Блочна система дозволяє ефективно і цілеспрямовано розвивати задані фізичні якості спортсмена.

2. Основним блоком, впливаючим на результат в бегу на 400 м є робота, виконана в анаеробно-гликолітичному режимі, головним механізмом енергозабезпечення якої є креатинфосфат.

3. Силова навантаження є одним з ключових факторів, забезпечуючих спортивний результат.

4. Блочний підхід до проектування тренувальної діяльності дозволяє вирішувати проблему внесення корекцій без зміни цілісності системи.

Література

1. Иссурин В. Б. Блочная периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

2. Конников А. Н. Тренировка в беге на 400 м / А. Н. Конников // Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие. – Минск: Пламя, 1994. – С. 108-133.

3. Легкая атлетика: учебник / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.

4. Моссе И. Б. Молекулярно генетические технологии в спорте высших достижений / И. Б. Моссе // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 43.

5. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

Referents

1. Issurin, V. B. (2010) Blokovaya periodizatsiya sportivnoi trenirovki. Moscow: Sovetskii sport.

2. Konnikov, A. N. (1994). Trenirovka v bege na 400 m. Metodika trenirovki v legkoi atletike: uchebnoe posobie, 108-133.

3. Legkaya atletika: uchebnik (3ed ed.). (2005). Minsk: Tesei.

4. Mosse, I. B. (2015) Molekulyarno geneticheskie tekhnologii v sporte vysshikh dostizhenii. Nauka v olimpiiskom sporte, 1, 43.

5. Smirnov, V. M., Dubrovskii, V. I. (2002) Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnik dlya stud. sred. i vyssh. ucheb. zavedenii. Moscow: VLADOS-PRESS.

УДК 378.042:612.76]: 796.815

Вікторія Царук

*ст.викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розглянуто аспекти модернізації процесу фізичного виховання студентів вищих закладів освіти засобами єдиноборств. Зроблено

аналіз спеціальної літератури, що показує зацікавленість науковців у розв'язанні проблеми організації занять з пріоритетним використанням засобів спортивних єдиноборств, як однієї з форм фізичного виховання та способів залучення до систематичних занять фізичними вправами у вузі. Обґрунтовано доречність та ефективність залучення студентів і формування у них стійкого інтересу до систематичних занять спортивними єдиноборствами. Комплексне вирішення цих питань у подальшому сприятиме зміцненню здоров'я студентів, покращенню рівня фізичної підготовленості, досягненню спортивних результатів, формуванню високих моральних та вольових якостей.

Ключові слова: єдиноборства, фізичне виховання, студенти.

Виктория Царук. Современные подходы совершенствования физического воспитания студентов высших учебных заведений средствами спортивных единоборств. В статье рассмотрены аспекты модернизации процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений средствами единоборств. Сделано анализ специальной литературы, показывает заинтересованность ученых в решении проблемы организации занятий с приоритетным использованием средств спортивных единоборств, как одной из форм физического воспитания и способов привлечения к систематическим занятиям физическими упражнениями в вузе. Обоснованно уместность и эффективность привлечения студентов и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивными единоборствами. Комплексное решение этих вопросов в дальнейшем будет способствовать укреплению здоровья студентов, улучшению уровня физической подготовленности, достижению спортивных результатов, формированию высоких нравственных и волевых качеств.

Ключевые слова: единоборства, физическое воспитание, студенты.

Victoria Tsaruk. Modern approaches to improving the physical education of students of higher education by means of martial arts. The article considers aspects of modernization of the process of physical education of students of higher educational institutions by means of martial arts. Done analysis of special literature, which shows the interest of scientists in solving the problem of organizing classes with priority use of martial arts, as one of the forms of physical education and ways to engage in regular exercise in high school. Modern features of the organization of physical culture and health-improving classes with students in the process of physical education with priority use of different types of martial arts are analyzed. The relevance and effectiveness of involving students and the formation of their lasting interest in regular martial arts classes are substantiated. The complex decision of these questions in the future will promote strengthening of health of students, improvement of level of physical fitness, achievement of sports results, formation of high moral and strong-willed qualities. qualities, functional capabilities of students, improving their health, mental and physical performance, improving the efficiency of educational activities.

Key words: martial arts, physical education, students.

Постановка проблеми. Більшість науковців, досліджуючи вплив фізичного виховання на молодь, зазначають, що традиційна методика проведення занять у ЗВО недостатньо задовольняє біологічні потреби студентів протягом навчання.

Аналіз літературних джерел. Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів единоборств (дзюдо, ушу, тхеквондо, греко-римська боротьба, карате-до, сумо, бокс тощо). Позитивний вплив занять единоборствами на фізичну підготовленість, доведено в роботах останніх років Айгубов Н.М., Правдов М.А. [1], О.В. Криловський [9], І.І. Малинський, М.А. Колос, В.В. Яременко, В.І. Шандригось [21], О. Орлов [14] та ін.). В Україні і за кордоном (у США, Канаді, Японії, ряді країн Європи) накопичено досвід використання засобів різних видів единоборств у процесі фізичного виховання покоління, що підрастає. При цьому основною формою організації занять единоборствами є спортивні секції та факультативи (J.C. Сох [22], В.Ю. Голованов [4], О.В. Долганов [6], Д.Л. Орен [13], J. Vertonghen, M. Theeboom [23] та ін.).

Метою роботи є вивчити і узагальнити теоретичні та методичні джерела застосування у фізичному вихованні студентської молоді елементів единоборств.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогоднішній день проведено ряд досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування різних видів единоборств у процесі фізичного виховання в вузі.

В.А. Таймазов [17] розроблено та реалізовано на практиці модель фізичного виховання студентів на основі оздоровчого потенціалу тхеквондо. Дана модель складається з: проектно-цільового компоненту, змістовно-процесуальної частини та критеріально-оцінювальної системи. Результати дослідно-експериментальної роботи свідчать про ефективність застосування методики оздоровчих занять тхеквондо, побудованої на принципах індивідуалізації та диференціації навчання, на інтеграції засобів тхеквондо, що спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я студентів.

А.Г. Семеновим [15], розглянуто концептуальну модель підвищення ефективності фізичного виховання студентів засобами греко-римської боротьби. Теоретично розроблені та експериментально перевірені педагогічні умови, що забезпечують ефективність занять греко-римською боротьбою у вузі. Автором даний аналіз занять і змагань з греко-римської боротьби, як педагогічного явища та фактору активізації мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою та спортом.

В роботі С.А. Литвинова [11], проведено дослідження з удосконалення фізичної підготовки студентів на основі раціонального застосування спеціальних вправ східних единоборств у поєднанні з вправами програми фізичного виховання.

О.В. Долгановим [6] доведено, що організація фізичного виховання студентів на основі спортизації дозволяє підвищити рівень фізичної активності, дає можливість оволодіти знаннями в галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя, необхідних для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості.

М.В. Грязев із співавторами [26] пропонує боротьбу самбо в якості засобу для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання студентської молоді.

К.В. Троянов [19] розробив і експериментально перевірів методику початкової підготовки з боротьби самбо у процесі фізичного виховання студентів медичного університету.

А.И. Орлов [14] вивчив і експериментально обґрунтував можливість застосування чувашської національної боротьби «керешу» як засобу фізичного виховання. Розроблено авторську програму навчально-тренувальної і виховної роботи з чувашської національної боротьби в клубно-факультативній системі роботи.

В.Ю. Головановим [4] розроблено методику організації занять таеквондо зі студентами нефізкультурних вузів у

навчальний та позанавчальний час, в якій обґрунтовано доцільність застосування засобів таеквон-до на навчально-тренувальних заняттях зі студентами; розроблено і апробовано зміст навчальної програми та навчально-тренувальних занять, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості та зацікавленості студентів технічного вузу до занять фізичною культурою та спортом.

Методику застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні студентів та їх ефективність в підвищенні рівня фізичної підготовленості розглянуто в роботах С. Литвинова [50] та інших. В результаті досліджень було встановлено, що технічні і тактичні дії, під час єдиноборств були ефективним засобом впливу на розвиток координаційних здібностей. Важливою умовою цих заходів є необхідність створення нестандартних ситуацій в яких учасник повинен раціонально використовувати кумулятивний арсенал рухів в екстремальних умовах.

В роботі О.В. Криловського [9] експериментально доведено переваги застосування засобів боксу з метою удосконалення фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих вузів у порівнянні зі стандартними заняттями з фізичного виховання згідно навчальної програми.

На матеріалі пляжної боротьби В.В. Квартичем [7] розглянуто проблему навчання студентів педагогічних закладів руховим навичкам засобами єдиноборств та використання їх елементів у процесі фізичного виховання.

Я.В. Куликовським [10] проведено дослідження присвячене проблемі використання реконструйованих традиційних форм і методів фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах).

В. Синиговець [16] теоретично обґрунтував та експериментально перевіряв ефективність інноваційних технологій фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій. Дослідник зазначає, що використання козацьких єдиноборств сприяє підвищенню ефективності навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання.

Ф.Г. Опанасюк із співавторами [12] вважають, що вивчення та науково-обґрунтоване використання народних видів боротьби у фізичному вихованні студентів урізноманітнить навчально-виховний процес студентів, підвищить ефективність занять, а також, збагатить молодь знаннями про традиції та звичаї українського народу.

С.В. Коробко [8] в якості дієвого засобу фізичного виховання також пропонує боротьбу сумо. Науковцем розглянуто модель виховання фізичних якостей у студентів основної групи за допомогою елементів боротьби сумо. Запропонована модель надасть можливість студентам основної групи поліпшити ефективність створення навички динамічної стійкості.

В своїй роботі Орен Д.Л. [13] розглядає підхід до формування здорового способу життя студентської молоді з використанням засобів сучасних традиційних та нетрадиційних видів єдиноборств. Автором наведено класифікацію видів єдиноборств, які можна застосовувати на позааудиторних заняттях зі студентами.

Дослідження вчених В. О. Андрійцева [2], О.О. Чуйко [20], І. Й. Малинського, В. В. Яременка [21] свідчать, що сучасні види єдиноборств, такі як боротьба самбо, бойове самбо, дзюдо, вільна боротьба, користуються високою популярністю серед сучасного студентства – у результаті анкетування виявлено, що понад 57,0 % студентів бажають займатися видами єдиноборств.

Враховуючи високий інтерес студентів до єдиноборств на заняттях з фізичного виховання у ЗВО, В.А. Бобровський зі співавторами [3] констатують, що завдяки засобам спортивної боротьби у хлопців відбулися достовірні зміни за всіма показниками фізичної підготовленості.

Позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами греко-римської боротьби доведено у дослідженнях А.Г. Семенова [15] у статистично-вірогідному підвищенні рівня розвитку рухових якостей та стану здоров'я студентської молоді.

Значний інтерес студентів спостерігається і до занять із фізичного виховання, зміст яких побудований на оволодінні техніко-тактичними діями боксу.

Дослідження О. В. Криловський [9] продемонстрували достовірні зміни ергометричних і функціональних показників спеціальної підготовленості боксерів, збільшення інтегрального показника реакції кардіореспіраторної системи на 13,8 %. До переваг занять боксом, на думку, О. В. Криловський [9] належать позитивні достовірні зміни у рівні фізичної підготовленості під час виконання контрольних нормативів.

О. В. Донець, Д. В. Петрушин, І. М. Рясна та інші рекомендують практикувати у ЗВО на заняттях із фізичного виховання бокс, кікбоксинг. Автори стверджують, що дані єдиноборства сприяють розвитку кардіореспіраторної системи, швидко-силових якостей, підвищенню функціональної підготовленості, зниженню ЧСС, підвищенню загальної і спеціальної фізичної працездатності.

Р. А. Тронь [18] вважає, що у сучасних складних умовах міжнародних відносин та проведення АТО у східній частині України заняття боротьбою самбо у ЗВО стають більш актуальними. Науковець зазначає, що боротьба як природний вид фізичних управ має прикладну спрямованість і використовується для військово-фізичної підготовки в армії і поліції майже всіх країн світу. Арсенал техніко-тактичних дій, рекомендованих і використовуваних у процесі прикладної підготовки, як правило, включає захист від різних видів нападу, а також кидки, удари, больові і задушливі прийоми. Застосування спеціального захисного спорядження для вивчення і вдосконалення техніки самбо сприяє наближенню процесу навчання до реальних ситуацій і не знижує якості виконання прийомів.

Висновки. Таким чином, навчальні заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю у ЗВО на основі застосування засобів єдиноборств сприятимуть розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей студентів, покращанню їх здоров'я, розумової та фізичної працездатності, підвищенню ефективності навчальної діяльності.

Література

1. Айгубов, Н.М., Правдов М.А. Влияние физкультурных занятий с использованием средств кикбоксинга на физическую подготовленность студентов вузов / Н.М. Айгубов, М.А. Правдов //Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2010. - № 10 (68) - С. 76-79.

2. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2016. 20
3. Бобровский В. А., Кладов Э. В., Мартыненко А. Н., Бобровский А. В. Методика оценки уровня развития специальной выносливости единоборцев // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 2(68). С. 64–68.
4. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий 1. по тазквон-до в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: Дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с.
5. Грязев М.В. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи: Учебное пособие / М.В. Грязев, А.Н. Лотарев, И.П. Афонина. – Тула: Изд. ТулГУ, 2006. – 112 с
6. Долганов О.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177
7. Квартич В.В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств (на матеріалі пляжної боротьби) / В.В. Квартич // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: зб. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 95-98.
8. Коробко С.В. Борьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів / С.В. Коробко // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. – Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299-300
9. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О.В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – 2010. – № 1. – С.66-69.
10. Куликовський Я.В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах)/ Я.В. Куликовський // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: зб. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С.
11. Литвинов С.А. Использование модельно-ситуационных характеристик специальных упражнений восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов: Дис. ... канд. пед. наук: / С.А. Литвинов. – М., 2008. – 150 с
12. Опанасюк Ф. Г., Дзензелюк Д. О., Курило Т. В., Скорий О. С. Профілактика артеріальної гіпертензії засобами рухової активності: навч.- метод. посібник; за ред. Ф. Г. Опанасюка. – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2018. – 300 с.
13. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі / Д.Л. Орен // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: зб. наук праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 156-161
14. Орлов О. Особливості формування фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів у практиці занять бойовим мистецтвом ушу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 129-135
15. Семенов А. Г. Развитие греко-римской борьбы в отечественном студенческом спорте и физическом воспитании : дисс. на соискание учён. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки». Спб., 2001. 487 с
16. Синиговец В. И. Современные инновационные технологи, используемые в процессе физического воспитания студентов // Научный журнал «Физическое воспитание студентов». Харьков, 2009. № 2. С. 91–94.
17. Таймазов В.А. Об отношении молодежи к спортивным единоборствам и боевым искусствам и степени их популярности в ряде стран мира /Таймазов В.А., Ашкинази С.М., Обвинцев А.А. //Теория и практика физической культуры - 2016. - № 2. - С. 40-42
18. Тронь Р. А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» Київ, 2014. 20 с.
19. Троянов К. В. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки». Москва, 2002. 170 с
20. Чуйко О. Аналіз ефективності використання засобів тайського боксу для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів у секційних заняттях. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук праць. Вінниця : Планер, 2018. Вип. 5 (24) С. 134 – 139.
21. Яременко В. В., Малинський І. Й., Колос М. А., Шандригось В. І. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». Харків, 2011. № 5. С. 121–125
22. Cox J.C. (1993). Traditional Asian martial arts training: a review. *Quest*. V. 45. P. 366-388
23. Vertonghen J., Theeboom M.(2010). The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. *Journal of Sport Science & Medicine*. V. 9 (4). P. 528-537

References

1. Aigubov, N.M., Pravdov M.A. (2010), "Influence of physical culture classes with the use of kickboxing tools on the physical fitness of university students". *Scientific and theoretical journal. Scientific notes of the University of Shimeni PF Lesgafta*, 10 (68) - P. 76-79.

2. Andriytssev V.O. (2016), "Improvement of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training". Kyiv, 20p
3. Bobrovsky V.A., Kladov E. V., Martynenko A.N., Bobrovsky A.V.(2017), "Methods for assessing the level of development of special endurance of wrestlers" *Psychopedagogy in law enforcement*, 2 (68). Pp. 64–68.
4. Golovanov V.Yu. (2006), "Methods and organization of classes 1. in taekwondo during school and extracurricular time with students of non-physical education universities", M., 149 c.
5. Gryazev M.V. (2006), "Sambo as a means of physical education of student youth: Textbook". - Tula: Ed. TulGU, 112 p
6. Dolganov O.V. (2006), "The organization of physical culture and sports activity of students in the course of employment by fight of judo", Tyumen, 177p
7. Kvartich V.V. (2009), "Teaching motor skills of students of pedagogical institutions in the process of physical education by means of martial arts" *Scientific Journal of the National Pedagogical University. M.P. Драгоманова. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects.* - Issue 14, P. 95-98.
8. Коробко С.В. (2004), "Sumo struggle as a means of improving the health of students". Actual problems of development of the movement "Sport for all" in the context of European integration of Ukraine: Mater. international scientific-practical conf. - Т.: TDPU, - P. 299-300
9. Крыловский О.В. (2010), "Perfection of physical training of students by means of boxing". *Physical education of students. Scientific journal*, 1. - P.66-69.
10. Kulikovskiy Ya.V. (2009), "Technologies of teaching students physical exercises with the use of reconstructed Ukrainian traditions of physical education". *Scientific Journal of the National Pedagogical University. M.P. Драгоманова. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects.* - Issue 14:
11. Litvinov S.A. (2008), "Use of model-situational characteristics of special exercises of east martial arts for perfection of physical training of students of pedagogical high schools", M., 150 pp.
12. Opanasyuk F.G., Dzenzelyuk D.O.& all, (2018). *Prevention of arterial hypertension by means of motor activity: teaching method. manual; for order.* Zhytomyr: Publisher OO Evenok, - 300 p.
13. Oren D.L. (2009), "Formation of a healthy way of life of students by means of sports struggle in extracurricular physical culture and sports work". *Scientific Journal of the National Pedagogical University. Series № 15. Pedagogical sciences: realities and prospects.* - Issue 14: P. 156-161
14. Orlov O. (2015), "Features of the formation of physical abilities of students of higher educational institutions in the practice of martial arts wushu". *Sports Bulletin of the Dnieper*, 2. pp. 129–115
15. Semenov A.G. (2001), "Development of Greco-Roman wrestling in domestic student sports and physical education": , Spb., 487 p
16. Sinigovets V.I. (2009), "Modern innovative technologies used in the process of physical education of students". *Scientific journal. Physical education of students*, Kharkiv, 2. S. 91–94.
17. Taimazov V.A. (2016), "On the attitude of young people to martial arts and martial arts and the degree of their popularity in a number of countries". *Theory and practice of physical culture*, 2. - P. 40-42
18. Tron R.A. (2014), "Control of special training of qualified athletes in combat sambo". *Olympic and professional sports*, 20 p.
19. Troyanov K.V. (2010), "Methods of initial training in sambo wrestling in the process of physical education of students", Moskov, 170p
20. Chuiko O.(2018), "Analysis of the effectiveness of the use of Thai boxing to improve the level of physical health of students in sectional classes. *Physical culture, sports and health of the nation: Issue. 5 (24) pp. 134 - 139.*
21. Yaremenko V.V., Malinsky I.Y., Kolos M.A., Shandrygos V.I.(2011), "Application of elements of martial arts in physical education of student youth " *Scientific journal. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 5. S. 121–125
22. Cox J.C. (1993). "Traditional Asian martial arts training: a review. *Quest* ". V. 45. P. 366-388
23. Vertonghen J., Theeboom M.(2010). "The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth ". *Journal of Sport Science & Medicine*. V. 9 (4). P. 528-537

УДК: 378.147.091.33-027.22: 796]: 004.031.42

Шевченко О. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті обґрунтовуються інтерактивні технології, їх значення і зміст в системі вищої освіти. З'ясовано, що якісна професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури можлива за умови впровадження в освітній процес інноваційних технологій навчання, а саме інтерактивних.

Визначено, що складовими різноманітних інтерактивних технологій обов'язково є так звані пасивні й активні методи навчання. До ознак інтерактивного навчання нами віднесено: наявність спільної мети і чітко спланованого