

м'ячем, які визначають гравці.

Гра «Рухлива перешкода» – формує швидкість, гнучкість, виховує цілеспрямованість, уміння знайти вихід із складної ситуації. Учні за вказаним напрямом ведуть м'яч, намагаючись уникнути «рухливих перешкод» – інших учнів, які стоять на визначених місцях і заважають учасникам рухами тілом (нахили праворуч, ліворуч, вперед, назад тощо).

Гра «Не впусти» – сприяє розвитку швидкості, уважності, виховує відповідальність й зосередженість. Учасники, тримаючи на ракетці тенісний м'ячик, намагаються пробігти вказану дистанцію й повернутися назад. Гра ускладнюється тим, що м'ячик можна у русі підкидувати.

Отже, рухливі ігри є важливим засобом активізації учнів на уроках фізичної культури. Їх застосування покращує не тільки фізичний, але й психоемоційний стан учнів, забезпечує здоров'язбережувальну функцію організму.

### **Список використаних джерел**

1. Криворучко І. В. *Словник основних термінів з фізичної культури, основ здоров'я. Нововолинськ. 2015, 28 с.* 2. *Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.* 3. *Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.*

**С. М. Киселевська, О. А. Озерова**

## **АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПРОБЛЕМ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Сучасна вища школа у світовому масштабі й, особливо у масштабі Східноєвропейських країн, переживає гострий період корінних структурних інноваційних змін своєї освітньої системи. Ці зміни обумовлені технічним прогресом, інтенсивною глобалізацією, гуманізацією й інформатизацією усіх сфер суспільства.

Основними їхніми напрямками є: 1. Демократизація, гуманізація, особистісна організація освіти; 2. Більш чітке пристосування до потреб суспільства і особистості; 3. Широке впровадження дистанційного навчання у зв'язку з пандемією на Covid-19; 4. Використання освітніх інновацій і інформаційних технологій; 5. Інтеграція національних систем освіти у європейський та світовий освітній простір.

Більш того, освітні рівні, особливо університети, орієнтуються на особистісні якості, які з урахуванням індивідуальних особливостей та здібностей студентів, визначають не тільки успішність навчання, але й професійний ріст у майбутній професійній діяльності. Це відноситься, перш за все, до швидкості сприйняття, переробки та відтворення інформації, як системним характеристикам, які визначають ефективність прийняття рішень й швидкість їх реалізації.

Сьогодні вкрай важливо вибрати стратегію та шляхи розвитку фізичного виховання студентської молоді, як одного з компонентів формування сучасного висококваліфікованого спеціаліста. Необхідно конкретизувати функцію фізичного виховання у системі освіти, в тому числі, отримання студентми систематизованих знань у сфері рухової активності людини, а також відновлення й збереження фізичного здоров'я як головного компоненту продуктивності життя і праці. Фізичне виховання і спорт традиційно визнається найважливішим фактором формування здоров'я й підготовки студентів до активної життєдіяльності й високопродуктивної праці. У сучасних умовах й у майбутньому від випускників будь-якої спеціальності потрібні відмінне фізичне і психологічне здоров'я, високий рівень працездатності, загальної і спеціальної професіно-прикладної фізичної підготовленості й мотиваційної орієнтації на саморозвиток й рухове самовдосконалення.

*Мета* роботи – подальше вивчення змісту і проблем фізичного виховання студентів і визначення напрямку їх вирішення в комплексі з професійно-прикладною підготовкою.

*Методи досліджень* – для вирішення поставлених завдань використовувалися: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; опитування, анкетування; антропометричні виміри; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів.

*Організація досліджень.* Аналіз науково-методичної літератури з зазначеної тематики показав, що сучасний навчально-виховний процес у вищих навчальних закладах висуває підвищені вимоги до розвитку фізичної працездатності студентів. Результати досліджень різних авторів (М.Г. Ахаладзе, 2007, А. Самошкіна, 2012, О.В.Потужній, 2013) свідчать про те, що кожний 5-ий студент віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень. Рівень розвитку більше, ніж 50% студентів не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, який гарантує стабільне фізичне здоров'я. Середній біологічний вік студентів випереджає календарний на 10-15 років, при цьому у більшості відмічається прискорений темп старіння [1, 9]. Змінити все це можна завдяки обов'язковому фізичному вихованню, яке є найефективнішим засобом формування динамічного здоров'я і фізичної готовності до майбутньої виробничої діяльності майбутніх спеціалістів. Виходячи з цього, більшість керівників вважає, що фізичне виховання повинно бути складовою частиною професійного навчання у ВНЗ, а також сьогодні й найближчим часом фізичне виховання професіонала має здійснюватись не тільки у навчальному закладі, а й продовжуватись після його закінчення у період трудової діяльності в рамках необхідної виробничої фізичної культури, у вигляді професійно-прикладної фізичної підготовленості, яка передбачає й форми активного відпочинку.

Разом з тим, ситуація, яка склалась в системі фізичного виховання України з об'єктивних чи суб'єктивних причин, не забезпечує повною мірою фізичну готовність студентів до виробничої діяльності й потребує серйозної модернізації. Це стосується, як збільшення навчального навантаження з фізичного виховання, так й підвищення якості спортивно-масової роботи. До недоліків відносяться – незадовільні гуманістична, оздоровча й прикладна спрямованість, низьке дидактичне наповнення, недостатня увага до теоретичної і методичної підготовки, неадекватність студентів сучасному менталітету, вибір не завжди ефективних форм організації навчального процесу, відсутність належних умов, які забезпечують ефективність процесу навчання.

Узагальнення позитивного досвіду вузівської роботи дає змогу намітити основні напрямки системного вирішення актуальних проблем фізичного виховання й удосконалення студентів. Це:

1.Розробка й реалізація концепції й обов'язкового державного стандарту постановки фізичного виховання й спортивного удосконалення студентів під час навчання у ВНЗ;

2.Детальне вивчення й використання усього комплексу соціальних і психологічних складових: а) визначення конкретних вимог до фізичної надійності й готовності випускників ВНЗ; б) внесення їх у кваліфікаційні характеристики спеціалістів; в) впровадження практики відбору випускників за спеціальностями з урахуванням рівня фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності; г) постійний моніторинг здоров'я й фізичної підготовленості за допомогою системи тестів.

3.Оздоровча, професійно-прикладна й екологічна спрямованість фізичного виховання.

4.Дидактичне наповнення, коли поєднуються теоретична, методична і практична підготовка.

5. Використання різноманітних форм організації процесу фізичного удосконалення (обов'язкових навчальних, факультативних й самостійних занять, дистанційного навчання тощо).

6. Впровадження у навчальний процес з фізичного виховання технологій професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Висновки.** 1. Важливе значення для підвищення оздоровчої й прикладної дієвості фізичного розвитку й вдосконалення студентів має базування викладання на принципах педагогіки співробітництва, уніфікації з європейською системою освіти, взаємодії вузівської фізичної освіти з програмами укріплення здоров'я і формування здорового способу життя з професійно орієнтованим навчанням. 2. Викладені напрямки не вичерпують всіх необхідних інноваційних доповнень у системі фізичного розвитку й удосконалення студентської молоді, яка склалась, для того, щоб повною мірою забезпечити їх фізичну надійність й готовність до майбутньої життєдіяльності й високопродуктивної роботи в умовах ринкових відносин.

### Список використаних джерел

1. Ахаладзе М. Г. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку : дисс. д-ра наук : 14.03.03 / М. Г. Ахаладзе. – Київ, 2007. – 284 с.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 1. – С. 3–8.
3. Бондаренко І.Г. Використання прикладних видів спорту у системі фізичного виховання бакалаврів екології / І. Бондаренко // Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації : Всеукр. наук. практ. конф. – Полтава, 2006. – С. 12-16.
4. Завадська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завадська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. Праць. – Луцьк, 2010. – №2. – С. 50-54.
5. Кудрицький В.Н. Професійно-прикладна фізична підготовка. – Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.
6. Пильненький В.В. Оцінка адекватності фізичних навантажень у процесі оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я. / В.В. Пильненький // Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць /ХДАДМ. Харків, 2006. – №4. – С. 149-151.
7. Потужній О.В. Керування навчальним процесом фізичного виховання у спеціальних медичних групах / О.В. Потужній // Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск СХІV (114). – С.182-187.
8. Раевский Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів. / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.
9. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Самошкіна // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2012. – Т. 2. С. 184-187.
10. Фурманов А.Г. Професійно-прикладна фізична підготовка // Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов., М.Б. Юсупов. – Минск: Тесей, 2003. – С. 152-169.

**Т. В. Маленюк, М. О. Марченко**

## ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

*Вступ.* Відповідно до навчальної програми з греко-римської боротьби для ДЮСШ спортсмени 11-12 років відносяться до груп базової підготовки другого року навчання. В орієнтовному навчальному плані підготовки даних борців 18 год. відводиться на теоретичну підготовку, 146 год. – на загальну фізичну підготовку, 118 год. – на спеціальну фізичну підготовку, 422 год. – на техніко-тактичну підготовку і підготовку до змагань [3, с. 10, 19]. Під час навчально-тренувальних занять спортсменів здійснюється загальна і спеціальна фізична підготовка; ви-