

які мали найбільше статичне напруження (м'язи рук, шиї, плечового поясу, тулуба, тазу). Послідовність і методика виконання комплексів фізкультпаузи такі ж, як і при виконанні РГГ.

Висновки. Фізична культура є основним засобом збереження норм рухової активності, зміцнення здоров'я. Для забезпечення рухової діяльності студенти повинні виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, ходьбу і біг, комплекси загальнорозвивальних вправ упродовж дня. Для забезпечення студентів методичною інформацією щодо організації самостійних занять доречно використовувати різні інтернет ресурсів. За допомогою них викладач має змогу скерувати студентів на дозоване виконання фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учеб. пособ. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 270 с.
2. Свириденко О. О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб. / О. О. Свириденко. – Полтава : Техсервіс, 2008. – 52 с.
3. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. / В. С. Язловецький, В. С. Жданова, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 204 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Жамардій В. О.

*Українська медична стоматологічна академія
(Полтава)*

Постановка проблеми. Методична система створювала можливість для студентів не лише отримувати фундаментальні знання, формувати вміння та навички, які необхідні в майбутній професійній діяльності, а й навчити самостійно здобувати потрібну інформацію. Одним із завдань було створення освітнього середовища, яке здатне забезпечувати самостійну пізнавальну активність студента шляхом упровадження в фізкультурно-оздоровчу діяльність фітнес-технологій. Це вимагало створення відповідних педагогічних умов, реалізація яких забезпечувала успішну проектувальну діяльність та визначали місце методичної системи в освітньому процесі з фізичного виховання. Педагогічні умови – це категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені та необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети [4]. Організаційні психолого-педагогічні

умови можна розглянути як своєрідне комунікативне середовище фізичного виховання, що виконує інформативні, кібернетичні, консультаційні й творчо-освітні функції, а засвоєння теоретико-методичного матеріалу повинне відбуватися за допомогою міждисциплінарних зв'язків у формі дискусій, ділових ігор, інтелектуальних штурмів, відкритих творчих конкурсів тощо [2, с. 53].

Мета дослідження – обґрунтувати педагогічні умови формування і розвитку методичної системи застосування фітнес-технологій в процесі фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу. Педагогічні умови формування і розвитку методичної системи фізичного виховання доцільно розділити на три групи: *зовнішні умови*, що створюють активне фізкультурно-оздоровче або спортивне середовище, яке забезпечує розвиток системи; *внутрішні*, які залежать від власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); *матеріально-технічні* (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови для занять із фізичного виховання через організацію фізкультурно-спортивної активності студентів. Здоров'язбережувальна система фізичного виховання розглядається як єдина сукупність різноспрямованих технологій і їх складових, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, її соціальний, психічний, фізичний і духовний комфорт за рахунок створення у ЗВО мікросередовища, яке розвиває інтереси та мотиви до активних занять фітнес-технологіями, спонукає до ведення здорового способу життя, викликає позитивне ставлення до освітнього процесу з фізичного виховання [1].

Узагальнюючи результати досліджень можна визначити педагогічні умови як взаємопов'язаний комплекс заходів спрямований на впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів. До педагогічних умов формування готовності студентів до застосування фітнес-технологій можна також віднести: організаційні, дидактичні та психологічні.

Застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів слід розглядати як чинники, які не тільки позитивно впливають на стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості, а й на ефективність методичної підготовки студентів, сприяють формуванню в них готовності до застосування фітнес-технологій у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в подальшому житті.

До *організаційних умов* формування готовності студентів до застосування фітнес-технологій належать: інтереси, потреби й уподобання студентів; безперервність і послідовність занять фітнес-технологіями, адекватність фізичних навантажень і діагностування процесу адаптації організму студента до фізичних навантажень; реалізація методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі

фізичного виховання з покращення здоров'я студентів, підвищення рівня фізичної підготовленості та адаптації їх до майбутньої професійної діяльності тощо.

Реалізація *дидактичних умов* передбачає врахування дидактичних принципів, закономірностей, способів, форм організації освітнього процесу; формування у студентів знань, умінь і навичок, що відображають здоров'язбережувальні аспекти фізичного виховання; оновлення змісту методичної системи; наявність науково обґрунтованого, професійно спрямованого процесу з фізичного виховання щодо застосування в ньому фітнес-технологій.

До *психологічних умов* слід віднести розробку психологічних засобів, що дозволяють побудувати процес фізичного виховання студентів на основі врахування їх індивідуально-психологічних особливостей, а саме: орієнтацію на формування внутрішньої мотивації до використання фітнес-технологій; розробку стратегії побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей і диференційованого підходу до фізичного стану студентів; реалізацію особистісно-орієнтованої взаємодії «викладач – студент», «студент – студентський колектив»; усвідомлення значущості здорового способу життя для подальшої життєдіяльності студентів.

Одним із важливих показників реалізації контрольної-діагностичного блоку методичної системи є виховання прагнення і вміння зберегти досягнутий рівень оптимального розвитку фізичних якостей і дотримання систематичної необхідної рухової активності шляхом систематичного застосування фітнес-технологій. Важливим кінцевим результатом занять із фізичного виховання є не рівень фізичної підготовленості, на який була всі минулі роки орієнтована традиційна організація фізичного виховання у ЗВО України, а рівень ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фітнес-технологіями після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ЗВО та в професійній діяльності, сім'ї і життєздатності.

Залікові вимоги повинні передбачати приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості, а також додатковою умовою є оцінка фізкультурно-спортивної активності, самостійні заняття фітнес-технологіями. Слід відмітити, що основний акцент повинен ставитися не на досягненні максимального приросту показників, а на підвищення активності студентів у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності. Система оцінювання повинна бути гуманістичною, що відображається в неприпустимості дискримінації особистості, обмеженні її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей із інших причин. За жорсткого нормативного підходу центром уваги викладача стають результати тестування фізичної підготовленості, а не особистість

студента. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості молоді та базис формування всієї системи фізичного виховання. У протилежному разі процес фізичної підготовки буде спрямований не на формування здоров'я студентів, а в основному зведеться до активного відпочинку та розваг [3, с. 297].

Висновки. Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів дозволило розв'язати проблеми теоретичного і практичного значення у системі фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО. Успішне функціонування методичної системи застосування фітнес-технологій залежить від адекватності змісту, форм, методів і засобів меті та завданням фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.
2. Завидівська Н. Н. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи : проблеми й перспективи // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 1 (33). С. 51–56.
3. Марчук В. Г. Напрями удосконалення системи оцінювання з фізичного виховання у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Т. 1. Луцьк, 2005. С. 297–301.
4. Пехота О. М. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб. Київ, 2003. 240 с.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ФУТЗАЛ» НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Момот О. О., Шостак Є. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Розвиток України на сучасному рівні не можливий без належної уваги фізичному вихованню, що в свою чергу складається з системи соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я нації. Одним із засобів виховання сучасної молоді в нашій країні та у світі є фізична культура і спорт. Велику роль у цьому виховному процесі відводиться одній з найпопулярніших спортивних ігор молоді – футзалу, який активно сприяє розвитку основних рухових якостей людини: точності рухів, спритності, сили і витривалості, розвиває м'язову масу і розумові здібності.