

ЗАВЕРЗАЄВ ВАЛЕРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

ТЕРЗІ ПИЛИП ПИЛИПОВИЧ

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського, доцент кафедри спортивних ігор,
кандидат педагогічних наук*

СПОРТИВНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» в Національному університеті «Одеська юридична академія» призначена для здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр». Ця навчальна дисципліна серед інших складає загальну основу сукупності компетентностей, що формують профіль фахівця, та спрямована на вивчення загальних закономірностей збереження і зміцнення здоров'я здобувача, його фізичного вдосконалення, раціонального використання вільного часу, підвищення громадської та трудової активності, формування гармонійно розвиненої особистості молодого фахівця. Навчальна дисципліна орієнтована на вивчення загальних закономірностей збереження і зміцнення здоров'я здобувача, його фізичного вдосконалення, раціонального використання вільного часу, підвищення громадської та трудової активності, формування гармонійно розвиненої особистості молодого фахівця.

З метою реалізації основних завдань дисципліни було розроблено освітню програму підготовки здобувачів вищої освіти ступеня бакалавр Національного університету «Одеська юридична академія». Програма розроблена на основі закономірностей та принципів фізичного виховання, нормативно-правових документів, що визначають порядок діяльності установ вищої освіти та включає теоретичний та практичний матеріал навчання. Ця програма, згідно з концепцією розвитку, складена з урахуванням побажань здобувачів та має три основні розділи: Спортивні ігри, Оздоровчий фітнес, Групи реабілітації, кожен з яких вирішує основне завдання навчання – фізичний розвиток та оздоровлення здобувачів вищої освіти.

Ми досліджуємо одну з найдієвіших форм рухової активності здобувачів – спортивні ігри. Спортивні ігри ми застосували як засіб, що сприяє якісному засвоєнню теоретичних та практичних навичок здоров'я, що забезпечує здобувачам успішне оволодіння професійними знаннями [1, с. 290]. Спортивні ігри можна впевнено назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення, особливо студентської молоді. З допомогою спортивних ігор досягається формування основ фізичної та духовної культури особистості;

підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих у здоровому стилі життя. Основними завданнями під час навчання навичкам спортивних ігор можна назвати: підвищення рівня здоров'я здобувачів; формування фізичних якостей, необхідних у подальшому житті студентів-юристів; готовність до здобуття професійної освіти, а в майбутньому – до ефективної діяльності як спеціаліста-юриста.

Новизна та оригінальність програми в тому, що вона враховує специфіку основної та додаткової освіти, охоплює значно більше охочих займатися спортивними іграми, висуваючи посилені вимоги у процесі навчання. Вона дає можливість зайнятися здобувачам спортивними іграми з нуля.

Ігрова спортивна діяльність по праву займає лідируючу позицію у сприянні всебічному та гармонійному розвитку особистості здобувача вищої освіти. Спортивні ігри сприяють розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей всього організму. Залучення до цього виду фізичної активності нівелює негативні, стресові впливи, що супроводжують навчання у закладах вищої освіти (адаптаційний період, період сесій). Крім того, юнацький вік супроводжується бурхливою соціалізацією особистості. Саме спортивні ігри, як командні види рухової активності, є носіями специфічних суспільних відносин, тому що в них, як і в суспільстві в цілому, можна розрізнити агентів соціалізації, специфічні моделі поведінки та соціальні взаємодії, що робить істотний внесок у становлення особи здобувача. Спортивні ігри, завдяки властивому їм багатому арсеналу позитивного впливу на організм, доступності та емоційності, напрузі у змагальній діяльності по праву займають головну позицію щодо популярності серед здобувачів вищого освіти.

У запропонованій нашими викладачами програмі розглядаються: футбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон – види спортивних ігор на вибір здобувачів. Ці спортивні ігри характеризуються високим оздоровчим ефектом, різноманітним руховим змістом та емоційністю. Щоб грати в будь-яку з цих ігор необхідно швидко і бігати, і миттєво змінювати напрямок руху, і стрибати, при цьому мати силу, стрімкість і витривалість. В результаті виконання великої кількості різних переміщень у спортивних іграх розвивається сила та еластичність м'язів, зміцнюється кісткова система – розвивається загальна фізична підготовка, яка тісно пов'язана з технічною, тактичною та психологічною підготовкою та сприяє якнайшвидшому оволодінню та більш міцним закріпленням технічних прийомів та тактичних навичок.

Формування системи рухових навичок та підвищення рівня розвитку фізичних якостей є одними з провідних завдань занять з спортивних ігор. Знання закономірностей даного процесу забезпечує раціональний зміст етапів навчання прийманням гри та застосування тактичних дій. Такий підхід дозволяє раціонально вибудовувати заняття. Щоб процес навчання технічним навичкам проходив якісно викладачам фізичного виховання потрібні додатково проводити тести з оволодіння

технічними прийманнями, контролюючи індивідуальний розвиток кожного здобувача. Основний показник успішності – виконання програмних вимог щодо рівня підготовленості тих, хто займається, виражених у кількісно-якісних показниках технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної підготовки, фізичного розвитку.

Вибрані напрямки спортивних ігор обумовлені наявністю спортивної бази, кваліфікованих спеціалістів, популярністю у студентському середовищі, впливом на майбутню професійну підготовленість та іншими факторами. З одного боку, плануються певні «блоки» із серії навчальних занять із конкретними завданнями підготовки, з іншого – проводиться постійний поточний контроль за специфічною працездатністю здобувача шляхом різних тестів, бо важливо виявити ефективність підготовки після кожного «блоку».

Юридична вища освіта своїм основним завданням висуває підвищення рівня професійних знань на основі удосконалення фізичної підготовки здобувачів. Поєднуючи різні способи та засоби фізичного виховання в системі освіти, реально можливе успішне вирішення поставлених завдань. Використання на навчальних заняттях програми зі спортивних ігор у рамках предметної дисципліни «Фізичне виховання» у Національному університеті «Одеська юридична академія» в комплексі здатна вирішувати низку оздоровчих, виховних та загально розвивальних завдань: підвищити мотивацію здобувачів до занять фізичним вихованням та спортом, фізичними вправами та фізичною активністю загалом; оптимізувати свідому рухову активність; підвищити рівень фізичної підготовленості; забезпечити достатній розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів; виховати організованість, терпимість, комунікабельність, товариськість, розвинути організаторські здібності; сформувати стійкий інтерес до здорового способу життя.

Введення нових приймань та методів до організації занять дає відчутні переваги у порівнянні зі стандартними. Зазначене дозволяє аргументовано стверджувати, що такого напрямку заняття удосконалюють не лише фізичні можливості здобувачів, а й забезпечують їхній психологічний розвиток на основі формування самовпевненості, адекватної самооцінки, досягнення спортивного професіоналізму. Саме ці якості забезпечують соціальний розвиток особистості здобувача через співпрацю, конкуренцію та високоморальні стандарти поведінки.

Такий підхід дозволить не лише оптимізувати навчальний процес, а й підвищити його ефективність та результативність, а, головне, прищепити інтерес студентської молоді до фізичної активності загалом.

Успішне використання на заняттях з фізичного виховання нових технологій навчання у спортивних іграх, реалізація 1-го етапу наукових досліджень кафедри фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія» не лише важливе та актуальне у концепції розвитку вищої освіти сьогодні, а й на сучасному етапі перетворення навчального процесу вимагає ще ширшого та ретельного вивчення.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2008. 392 с.
2. Антіпова Ж., Заверзаєв В. Фізичне виховання студентів на основі навчання грі в волейбол. Мет. реком., Одеса : вид. Букаєв В. В. 2021. 56 с.
3. Барсукова Т., Антіпова Ж. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2021. С. 15–22.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, спортивні ігри, фізична підготовка.

Key words: physical education, health education, sports games, physical training.

МЕРДОВ СТАНІСЛАВ ПАВЛОВИЧ

*Донецький державний університет внутрішніх справ,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та
домедичної підготовки факультету № 3*

ЗНАЧЕННЯ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Як відомо, прикладне плавання – це здатність людини триматися на воді (тобто володіти навичками плавання) і виробляти в воді життєво необхідні дії і заходи. Прикладне плавання є частиною професійної підготовки працівників рятувальних та силових структур і людей, чия робоча професійна діяльність пов'язана з водою [1]. Та чи необхідним є розвиток навичок прикладного плавання для майбутніх працівників поліції – питання, яке на сьогодні залишається відкритим.

Зазначимо, що у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, викладається професійно орієнтована навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка», метою якої є підготовка висококваліфікованих фахівців для підрозділів Національної поліції з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати оперативнотренингові завдання, стійко переносити нервово-психологічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіючи прийомами фізичного впливу та навичками самозахисту. Аналіз змісту робочих програм зазначеної навчальної дисципліни у всіх закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, свідчить про