

Форми самостійних занять з фізичної культури студентів: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступні засоби самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки). Регулярні, правильно організовані і проведені, вони будуть сприяти збільшенню обсягу рухової активності студентів.

Ластовкін В. А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Счастливцев В. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Lastovkin V. A., Schastlyvets V. I. Methods of organizing and conducting classes on special physical training in the system of physical education and sport
Keywords: special physical training, physical education, methods*

Сутність спеціальної фізичної підготовки студентів, стратегія основних напрямів її розвитку взаємопов'язані із соціально-економічними факторами. Державна політика у сфері вищої освіти визначає соціальне замовлення майбутнього спеціаліста та інтенсивність його фізичної підготовленості. Вища освіта дає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, охоплення в новому колі її освітніх, виховних та оздоровчих функцій. Ці визначені цінності фізичної культури студентів наближають до самостійної сфери діяльності у федеральному соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні переваги для студентів. Проте його реалізація відбувається за рахунок впровадження спеціалістів нової формації. Окрім глибоких професійних знань щодо вибору спеціальності, такий фахівець повинен мати високі фізичні умови, особисту фізичну культуру, духовність, неформальні лідерські якості. Він не повинен боятися конкуренції,

вміти приймати самостійні рішення, іншими словами, бути творчою, активною та високоморальною особою. Під час навчання в університеті на курсі спеціальної фізичної підготовки поставлено вирішення таких завдань: виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння та формування всебічному правильному розвитку організму, сприяння підвищенню працездатності протягом усього періоду навчання; комплексна фізична підготовка учнів; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з особливостями їх майбутньої роботи; набуття студентами необхідних знань з основ навчання методики та організації фізкультурно-спортивного тренування; підготовка громадськими інструкторами, тренерами та підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання в учнів впевненості в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Навчальний процес організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також контагіозності з їх залежністю від умов і характеристики повсякденної професійної роботи. Одними із основних завдань ВНЗ є фізичне навчання студентів. У вищому навчальному закладі загального керівництва фізкультурною та спортивно-масовою роботою серед студентів, а також покладеної на ректора організації нагляду за станом їх здоров'я, та конкретного їх проведення організаційними підрозділами та громадськими організаціями ВНЗ.

Суть державної програми для вузів, її будова виділення пріоритетних напрямів відображають погляди державної політики в галузі професійної освіти. Потреби до професійної підготовки фахівців визначають специфіку і технологію вищої освіти: ринкова кон'юнктура сучасного суспільства пред'являє більш високі запити до випускника ВНЗ. Застосування нових концептуальних підходів, запропонованих європейським досвідом вищої освіти, допускає поетапне навчання фахівців із вибраної спеціалізації.

Багаторівнева організація підготовки фахівців спрямована на оптимальну інтеграцію загальнокультурної і суспільно-наукової підготовки випускників при формуванні у них високопрофесійних умінь і навиків. Система вищої освіти, яка реалізується в Україні, за своєю структурою найбільш близька до англо-американської ВНЗ. Її важливою особливістю є присутність трьох рівнів. Ступінь бакалавра і магістра допускає навчання на масових ступенях вищої освіти, а більш високий ступінь відповідає навчанню в кваліфікації «бакалавр» (від латинського кореня – первісний вчений ступінь) допускає володіння професійними навиками самостійної діяльності на базі широкої і систематизованої фундаментальної підготовки.

До обов'язкового мінімуму змісту курсу «Загальні гуманітарні і соціальнозначущі дисципліни» на рівні підготовки бакалавра входить ряд положень. Бакалавр зобов'язаний усвідомлювати важливість фізичної культури в розвитку людини, як слід розбиратися в питаннях фізичної культури і

здорового способу життя, а крім того володіти системою практичних умінь і навиків, що забезпечують зміцнення здоров'я, ріст психофізичних здібностей.

Другий, більш висотний рівень професійного навчання на ступінь «магістра» (від латинського кореня - мастак вчитель), допускає поглиблене професійно-теоретичне навчання, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. Магістр мусить мати глибоке професійне уміння з теорії, методики і практики оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки і спортивного тренування. Подальше підвищення кваліфікації в галузі наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі магістерського ступеня і допускає вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у сфері фізичної культури. Рекомендації базисної навчальної програми з фізичної культури студентів носять законодавчий характер для вузів і визначають загальну стратегію творення високої особистої фізичної культури студента. Суть орієнтує навчальний хід не на посереднього студента, а дозволяє диференційовано приступати до виховання кожної конкретної особи майбутнього фахівця. На всіх трьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їх оптимальна рухова активність. Спортивна майстерність студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, фундамент їх духовної програми виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

Перша форма – академічні заняття в навчальний період вирішують три групи педагогічних завдань: освітні, виховні і оздоровчі з переважною освітньою спрямованістю [1].

Друга форма допускає активні заняття спортом у позанавчальний найвищий ріст рухових здібностей, які забезпечують успіхи високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямком при зв'язаній реалізації виховних і освітніх процесів [2].

Третя форма активного дозвілля студентів – організація самостійних занять у позанавчальний період (у тому числі і в комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), застосування різних форм і засобів фізичної культури. Головною метою занять студентів першого курсу є пристосування до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточними педагогічними завданнями є: виховання у студентів інтересу і необхідність до занять фізичними вправами. Зростання резервних можливостей організму студентів. Творення і поліпшення знань по організації самостійних занять у формі активного дозвілля. На другому курсі навчання головним завданням є всебічний розквіт організму студентів. Поточним педагогічним завданням є: виховання у студентів соціально значущих якостей. Освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури. формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури. Для студентів третього курсу головною метою є розвиток потреби в здоровому способі життя. Поточними педагогічними завданнями є: гармонічний ріст організму студентів; підвищення їх фізичної працездатності;

виховання стійкої потреби студентів у фізичному розвитку; самоудосконаленні, самопізнанні і підвищенні самооцінки; виховання дисциплінованості і працьовитості в досягненні фізичної досконалості.

Названий підхід забезпечує на практичних заняттях всебічний і гармонійний розвиток особи студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ і виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу [3, 4].

Теоретичний розділ програми з фізичної культури реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування необхідності студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури. Пізнавальна дія студента є внутрішнім творчим актом, котрий здійснюється у формі чуттєвого сприймання і абстрактного мислення. Процес засвоєння інформації здійснюється в трьох аспектах: концептуальному (осмислення суті фізичної культури, її структури і функцій), категоріальному (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями основних категорій) і гносеологічному (освоєння принципів і методів пізнання). В навчально-пізнавальній діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: міркування і висновки [5].

Список використаної літератури

1. Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»*. 2020. С. 35-37.
2. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*. 2021. С. 203-205.
3. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *4 Всеукраїнська інтернет-конференція «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»*. Вип. 4., 2021. С. 413-416.
4. Скрипченко І. Т., Рожченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки таспорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної наук.-практ. конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.)* Нац. ун-ет оборони України ім. Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.
5. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.