

організована подорож або похід вносить важливий внесок в розвиток загальноосвітньої підготовки.

Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різноманітних іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюють світогляд кожного учасника.

Туризм сприяє вивченню історії і формуванню світогляду, веде до зауваження і активного захисту природних багатств. Оскільки туристична діяльність проводиться в колективі, коли один залежить від другого і в обов'язковому порядку вимагається тактовність, уважне відношення один до одного, коли власні інтереси не можна ставити вище інтересів колективу, то все це сприяє інтенсивного виховання, формує такі риси характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу.

Домінантою серед туристичних форм є туристичні походи. Без походів немає туризму в школі і ніщо інше не може їх замінити.

### **Література:**

1. Кравчук Я. І., Трифонюк В. М. Туризм із методикою викладання. Кременець. 2014. 120 с.
2. Чеховська Л.Я., Сіренко Р. Р. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка. 2018. 172 с.

## **СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

***Літвінчук С. О.***

*здобувач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту*

*Рівненського державного гуманітарного університету*

*м. Рівне, Україна*

***Галатюк М. Ю.***

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*доцент кафедри педагогіки, освітнього менеджменту та соціальної роботи*

*Рівненського державного гуманітарного університету*

*м. Рівне, Україна*

Процеси діджиталізації галузі освіти, а також автоматизація багатьох інших сфер діяльності значно розширюють можливості для здобуття

вищої освіти. Наприклад, розвиток і поширення технологій дистанційного навчання допомагає успішно здобувати вищу освіту одночасно в декількох навчальних закладах, а також проходити стажування або практику за кордоном. Водночас активне і вимушене входження майбутніх фахівців у цифровий простір навчання та професійної діяльності має свої негативні наслідки. Негативним наслідком діджиталізації життєвого простору є суттєве зниження рівня рухової активності здобувачів освіти. Особливо, коли відзначена проблема стосується майбутніх фахівців фізичного виховання.

На нашу думку, перспективним шляхом вирішення згаданої проблеми є розвиток спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання [1].

У процесі наукових розвідок ми встановили, що обов'язковою умовою розвитку спортивної культури є успішна тренувальна і змагальна діяльність майбутніх фахівців у межах обраного виду спорту. Таким чином, щоб досягти успіху в обраному виді спорту потрібно володіти високим рівнем спортивної підготовки. З іншого боку, спортивні досягнення є важливим критерієм оцінки рівня розвитку спортивної культури.

У науковій літературі відзначається, що спортивна підготовка має декілька сторін. Кожна сторона є окремим видом спортивної підготовки, який наділений самостійними ознаками. До видів спортивної підготовки належать: теоретична, фізична, технічна, тактична і психологічна [2; 3; 4; 5].

Під час аналізу змісту окремих видів спортивної підготовки ми дослідили їх основні цілі та завдання в контексті розвитку спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання. Встановлено, що дидактична система спортивної підготовки, в контексті нашого дослідження, складається з п'яти взаємопов'язаних елементів, а саме: змісту спортивної підготовки, цілей, форм, методів і засобів. Усі елементи є взаємодоповнюючими. Вони надають змогу моделювати спортивну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання.

Таким чином, добір необхідної комбінації змістового наповнення елементів дидактичної системи спортивної підготовки надає можливість корегувати, наприклад, підсилювати окрему сторону спортивної підготовки в межах розвитку спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання (*див. таблицю 1, яка є творчим доробком автора*).

Таблиця 1

**Взаємозв'язок елементів дидактичної системи спортивної підготовки в контексті розвитку спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання**

1. Зміст (Вид)	2. Ціль спортивної підготовки	3. Форми діяльності	4. Методи і способи діяльності	5. Комплекс засобів
<i>Теоретичній вид спортивної підготовки</i>	Оволодіти компетентностями з основ наукової теорії фізичного виховання і спорту. Засвоїти систему знань щодо підвищення рівня розвитку спортивної культури як особистісної цінності. Оволодіти знаннями з обраного виду спорту.	Теоретичні заняття (лекції); діяльність з навчальною літературою та Інтернет-джерелами. Індивідуальна робота; участь у наукових конференціях і семінарах та ін.	Методи навчання (педагогічні методи: словесні, наочні, практичні); пояснення (інструктування, супровід і опис). Робота з інформацією документального спрямування.	Дидактичні засоби навчання (інтерактивна дошка та ін.), навчальні моделі та обладнання; посібники і графічні засоби.
<i>Фізичній вид спортивної підготовки</i>	Покращити здоров'я, розвинути силові, рухові та швидкісні якості; підвищити функціональні можливості організму та рівень (якість) життєдіяльності; досягти високих результатів з обраного виду спорту.	Спортивне тренування і змагальна діяльність; підготовчі та спортивно-ігрові заняття; туризм, а також фізкультурно-оздоровча діяльність.	Педагогічні методи та методи спортивного тренування (ігровий, коловий, інтервальний, рівномірний, безперервний і змагальні методи); метод максимальних зусиль та ін.	Спортивний інвентар; стимулюючі та мотивуючі засоби; спортивні ігри; вправи (розвиваючі, підготовчі, змагальні та ін.).
<i>Технічній вид спортивної підготовки</i>	Оволодіти системою специфічних дій, рухів і технічних прийомів з обраного виду спорту. Засвоїти процедуру виконання дій; оволодіти технічними вміннями та навичками, а також навчитись їх використовувати під час змагальної діяльності з обраного виду спорту.	Спеціально-підготовчі заняття; перегляд та аналіз кінограм і відеозаписів змагань; лекції; тренувальні заняття (індивідуальні, групові, колективні).	Аналіз, порівняння і корекція прийомів та способів дій; робота над помилками. Моделювання технічних дій. Метод вивчення продуктивності технічних дій. Метод поділу вправи (ізольоване вивчення окремих частин дії з наступним їх синтезом).	Вправи загальної і спеціальної підготовки; імітаційні вправи та ін. Тренажери і тренувальні пристрої. Цифрові засоби діагностики, контролю і оцінки.
<i>Тактичній вид спортивної підготовки</i>	Навчитись формувати алгоритм рішення. Розвинути тактичне мислення; сформувати уміння і навички оптимальних форм тактичної боротьби на основі врахування особистого рівня розвитку спортивної культури та впливу зовнішніх чинників. Засвоїти систему способів тактичного протистояння.	Теоретичні (тактичні) заняття; засвоєння моделей тактичних дій. Практичні заняття та семінари розробки і аналізу тактичних задумів.	Метод тренування (з умовним суперником, з партнером та ін.). Моделюючий експеримент; моделювання тактичних ситуацій, які будуть використовуватись під час змагань; розробка стратегії, аналіз і рефлексія тактичних дій та ін.	Навчальна література; мультимедійні презентації та відео; програмні комплекси; тренувальні заняття, контроль-корегуючі ігри та підготовчі змагання.
<i>Психологічній вид спортивної підготовки</i>	Навчитись самоконтролю емоційного стану та психічного напруження. Сформувати стійку мотивацію та особистісний інтерес до розвитку спортивної культури. Оволодіти прийомами саморегуляції і самовдосконалення психічних процесів.	Консультація психолога, психологічний семінар, тренінги психологічної регуляції; психотерапія (консультації (індивідуальні та групові).	Метод спостереження за проявами емоцій і настрою (наприклад, для складання психограми). Суттєвистий метод. Психологічні вправи. Психогвизу під час тренувань. Метод моделювання психологічної підготовки.	Фізіотерапевтичного та технічного спрямування. Наприклад, жанрова музика, басейн, апарати електроаналізу, масаж. Формування цілісної картини світу.

### **Література:**

1. Галатюк М. Ю. Розвиток спортивної культури студентської молоді засобами фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи. Актуальні питання культурології. Рівне: РДГУ, 2016. № 16. С. 115–118.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студ. спец. 017 фізична культура і спорт. Запоріжжя: ЗНТУ, 2018. 226 с.

## **АДАПТАЦІЯ ДОСВІДУ РЕФОРМУВАННЯ ТА ДЕРЖАВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН ДО УКРАЇНСЬКИХ РЕАЛІЙ**

*Ліщук С. В.*

*кандидат наук з державного правління,  
викладач кафедри фізичної культури і спорту  
Міжнародного економіко-гуманітарного університету  
імені академіка Степана Дем'ячука  
м. Рівне, Україна*

На сучасному етапі розвитку українського суспільства зберігається актуальність всебічної підтримки сфери фізичної культури та спорту з боку держави. Тільки за умови оптимального поєднання дій всіх зацікавлених суб'єктів управління стане реальним забезпечення людиною рухової активності протягом усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, впровадження традицій здорового способу життя, сприяння її благополуччю.

Формування сучасної системи спорту для всіх розпочалося в Європі у 1960-х рр. і детерміновано такими чинниками:

1) зростанням негативного впливу на здоров'я людини «сидячого» способу життя, зумовленого впровадженням автоматизованого виробництва, збільшенням частки розумової праці в структурі