

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Випуск 7



Рівне 2016

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної
освіти

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 7

РІВНЕ – 2016

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
методист РОППО Дубенчук А.І.
старший викладач Кашуба А.А.
лаборант Лагутенко Т.Г.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. /
Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

© Рівненський державний
гуманітарний університет, 2016 р.

ЗМІСТ

Бутенко Тетяна, Панчук Ілона. ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
Бугаєвський Андрій. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	15
Василюк Василь, Ярмошук Олена, Давидюк Ірина. ФІЗКУЛЬТУРНА ГРАМОТНІСТЬ В АПЕРЦЕПЦІЇ СУСПІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ІНДИВІДА	22
Ваколюк Аліна. СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	32
Герасимчук Андрій. ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗМІСТУ РУХЛИВИХ ХВИЛИНОК, ПЕРЕРВ У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ	39
Горопаха Наталія. НАСТУПНІСТЬ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 5-10 РОКІВ	51
Дутчак Володимир, Мамчур Світлана. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХ ТЕМПЕРАМЕНТУ	60
Кіндрат Наталія. ГЕНЕЗИС ТА РОЗВИТОК РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР НА БРИТАНСЬКИХ ОСТРОВАХ	67
Кіндрат Вадим, Кіндрат Наталія. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ	73
Кіндрат Павло. ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: НОРМАТИВНІ АСПЕКТИ	82

Кіндрат Вадим, Власюк Галина. СПОРТИВНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ПЛАСТ» В СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ	90
Ковальський Володимир, Бабейчик Андрій. ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМУ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	100
Кольцова Наталія, Ужеліна Ольга, Базилюк Наталія. ВИРШЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ, ВИХОВНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ В РДГУ (НА ПРИКЛАДІ ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ)	108
Маліновська Наталія. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	118
Кашуба Анатолій. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ..	122
Панчук Андрій, Панчук Ілона. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ	132
Поляк Петро. ФУНКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО РОБОТИ	137
Панчук Андрій, Окнесюк Ігор, Панчук Ілона. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ.....	147
Семенович Сергій, Кіндрат Павло. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	152
Хомченко Михайло. ОПТИМАЛЬНЕ, КОМПЛЕКСНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ.....	160
Чалій Людмила. МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ.....	168

Шевців Зоя. ОЗДОРОВЧІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ НА УРОКАХ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ	181
Шевців Мирослав. ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ	187
Юрчук Олексій. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДНЗ	192

Хомченко Михайло

ОПТИМАЛЬНЕ, КОМПЛЕКСНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ

Актуальність теми. Здоров'я людини та нормальна життєдіяльність її організму суттєво залежить від способу життя, особливо від рухової активності. Найменш дослідженою є проблема формування програми комплексного розвитку фізичних якостей та добору адекватних засобів її реалізації як обов'язкової умови забезпечення довгострокової адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень. Організація повноцінної фізичної підготовки вимагає адекватної всебічності фізичних навантажень для розвитку всіх рухових функцій організму. Надзвичайно важливим чинником формування довгострокової адаптації є “безперервний” тренувальний вплив на весь організм. У процесі теоретичних пошуків ми виявили, що фізична підготовленість у більшості випадків забезпечується випереджаючим та одночасним розвитком тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки вправи.

Мета наукової роботи: Дослідити та визначити яке комплексне фізичне навантаження є оптимальним для спортсмена.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Побудова тренувального процесу повинна опиратись на закономірності розгортання пристосувальних реакцій організму до фізичних навантажень (Аршавський І.А., 1982; Зимкин Н.В., 1984; Матвеев Л.П., Меерсон Ф.З., 1984; Мосійчук Л.В., 2004). Даною проблемою займались А.А. Гужаловский, (1984), В.Н. Платонов (1985), Б.А. Ашмарин (1990), Л.П. Матвеев (1991), Л.В. Волков (1999). Ними доведено необхідність диференційованого фізичного виховання (З.И. Кузнецова, 1967), обґрунтовано теорію сенситивних періодів у розвитку фізичних якостей (А.А. Гужаловский, 1984; Л.В. Волков, 1999), визначено оптимальну форму поступового підвищення величини фізичного навантаження (В.Н. Платонов, 1985; Б.А. Ашмарин, 1990; Л.П. Матвеев, 1991), Апанасенко Г. Л. (2013), Дутчак М.В. (2009), Семенець Н. (2014), Тамбовцева О.В. (2015).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження: Методика побудови різних структурних утворень тренувального процесу ґрунтується на взаємозв'язку між структурою зовнішнього навантаження і характером внутрішнього навантаження (реакції організму), що дозволяє керувати процесом адаптації. Тренувальне навантаження – це певний подразник, що викликає низку пристосувальних зрушень в організмі. (1) У процесі тренувальної діяльності розрізняють зовнішній і внутрішній бік навантаження. Зовнішній бік навантаження – це кількісна характеристика виконаної роботи (тривалість вправи – час, темп рухів, швидкість, кількість вправ, величина переміщуваного вантажу й т. ін.). Внутрішній бік навантаження – це величина і характер фізіологічних, біохімічних і психічних напружень в організмі спортсмена (обсяг легеневої вентиляції і споживання кисню, ударний і хвилинний обсяг крові, вміст молочної кислоти в крові, витрати енергії) під час впливу навантаження на практиці (2, 4) зовнішній бік навантаження є важливим показником, за допомогою якого здійснюється планування конкретних тренувань, довгострокових програм і облік виконаної тренувальної роботи.

Взаємозв'язок між структурою зовнішнього навантаження і характером внутрішнього дає змогу створювати найсприятливіші умови для вирішення педагогічних завдань, правильно планувати тренування в тижневому циклі, моделювати заняття, спрямовані на розвиток необхідної фізичної якості (швидкості, витривалості тощо). Навантаження можуть розрізнятися за: спеціалізованістю, спрямованістю, координаційною складністю, психічною напруженістю, величиною. [5, 6]

Спеціалізованість передбачає розподіл тренувальних засобів на специфічні й неспецифічні групи. Специфічні вправи чинять спрямований тренувальний вплив. Неспецифічні використовуються як засіб загальної підготовки. Спрямованість навантаження зумовлюється добором вправ і методикою їхнього застосування, а також тим, які рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їхні компоненти (наприклад:

алактатні, лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) розвиваються. Так, у циклічних видах прийнято поділяти

навантаження за спрямованістю, беручи до уваги шляхи енергозабезпечення роботи. (6, 7)

Спрямованість визначається особливостями застосування і порядком сполучення компонентів навантаження: тривалістю й інтенсивністю роботи; тривалістю і характером відпочинку; кількістю повторень вправ чи серій. (6) Координаційна складність навантаження передбачає розділ тренувальних вправ на групи залежно від ступеня їхньої складності: підвищений, середній і малий. Психологічне напруження необхідно врахувати як компонент загальної реакції організму на фізичне навантаження. Причинами, що лежать в основі підвищення психічної напруженості, є ускладнення технічних вимог до виконання спеціалізованих вправ, а також умови їхнього виконання (прикидки, змагання). Як стресові фактори для спортсмена вони здатні викликати значні зрушення в організмі. Проведені нами дослідження показали також, що ступінь психічної напруженості спортсменів залежить від типу їхньої вищої нервової діяльності і рівня підготовленості. Є підстави вважати, що оптимальний рівень психічної напруженості (еустрес) створює сприятливе тіло для успішного виступу спортсмена, тоді як підвищений може негативно вплинути на результат. Відповідно до значень термінового тренувального ефекту слід розрізняти підвищений, середній і низький ступені психологічного напруження. Врахування ступеня психічного напруження під час виконання різних вправ зумовлене необхідністю більш точного вибору засобів і методів тренувань у програмі підготовки спортсмена. [7]

Тренувальне заняття – це основна форма тренувального процесу і складається з трьох частин: підготовчо-вступної, основної та заключної. Така структура зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання фізичної роботи: впрацювання, оптимального стійкого стану, втоми. У період впрацювання налагоджується необхідний руховий стереотип, відбувається домінантне збудження одних рухових центрів і сполучене гальмування інших, вибіркоче посилення окремих функцій. Період оптимального стійкого стану характеризується стабільністю рухів, “робочим” збудженням ЦНС,

стійкою стабілізацією вегетативного забезпечення. Порушення стану стійкої працездатності відбувається внаслідок розвитку процесу втоми. Розрізняють приховану втому (що долається), і явну (що не долається) втому. У першій частині тренувального заняття (підготовчо-вступній) вирішуються завдання організації спортсменів і підготовки їхнього організму до наступної інтенсивної фізичної діяльності, тобто створюється, стан оптимальної працездатності.

Одним з основних завдань цієї частини є психологічна підготовка до напруженої тренувальної чи змагальної роботи. Тривалість і зміст підготовчо-вступної частини залежить від багатьох чинників, перш за все від головного завдання основної частини, а також від кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена, умов зовнішнього середовища. Зазвичай вона становить 20-30% загального обсягу роботи.

В основній частині вирішуються завдання конкретного тренування. Враховуються період тренування, місце заняття в системі мікроциклу, умови проведення заняття, вік і рівень підготовленості спортсменів, інші індивідуальні особливості. Зміст основної частини заняття може бути найрізноманітнішим, тут можна вирішувати завдання техніко-тактичного удосконалення, психологічної підготовленості, розвитку фізичних якостей. Залежно від завдань основна частина може мати вибіркочну або комплексну спрямованість. У заключній частині ставиться завдання приведення організму спортсмена в стан, наближений до робочого. Для цього використовуються засоби розслаблення м'язів, нормалізації функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших вегетативних систем, психічне стимулювання (створення позитивних емоцій). [4;5;7]

В основі методичних положень побудови тренувальних занять лежать правила, зумовлені терміновим тренувальним ефектом. Виконання їх дозволяє тренеру розвивати функціональні можливості організму спортсмена в необхідній послідовності. Існують два варіанти побудови таких занять: з послідовним і з паралельним вирішенням завдань. У першому випадку доцільно основну частину тренування ділити на кілька (дві-три) самостійних

частин. Наприклад, якщо в одному занятті застосовуються вправи спрямовані на розвиток різних якостей, то на початку основної частини мають іти вправи, що сприяють розвиткові різних форм швидкості, після чого можна переходити до силових вправ і наприкінці основної частини – до вправ на витривалість. Така послідовність зумовлена взаємодією термінового тренувального ефекту певної вправи з тренувальним ефектом попередніх та наступних вправ. Відповідно до наукових досліджень розрізняють три типи взаємодії, за яких навантаження попередньої вправи впливає на зрушення, викликані навантаження наступної вправи: позитивна (посилює зрушення); негативна (зменшує зрушення); нейтральна (мало впливає на зрушення).

Урахування взаємодії термінового тренувального ефекту вправ різної спрямованості важливе тому, що у невдало обраній послідовності виконання вправ кінцевий результат тренування може виявитися зовсім протилежним запланованому. Як показують спеціально проведені дослідження, позитивна взаємодія проявляється, якщо в тренувальному занятті комплексної спрямованості виконуються: спочатку швидкісно-силові вправи (алактатні-анаеробні), потім вправи на швидкісну витривалість (анаеробні-гліколітичні); спочатку швидкісно-силові вправи, потім вправи на загальну витривалість (аеробні); спочатку вправи на швидкісну витривалість, потім вправи на загальну витривалість. Обґрунтовується така послідовність тим, що робота на підвищенням швидкісних можливостей вимагає оптимального стану збудженості ЦНС, що може бути досягнуто лише за умови відсутності втоми, тобто на початку заняття, безпосередньо після розминки, коли спортсмен перебуває в стані стійкої працездатності.

(9) В міру зростання втоми виконуються вправи на розвиток витривалості. При цьому подальша робота відбувається за прогресуючих змін у стані різних функціональних систем, в умовах компенсованої, а потім і явної втоми, що створює передумови розвитку різних видів витривалості. У тренувальних заняттях комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдання передбачається одночасний розвиток двох або декількох якостей. Приміром, підвищення швидкісних можливостей і витривалості в

роботі анаеробного характеру і одночасний розвиток витривалості в роботі аеробного й анаеробного характеру. [4, 6, 8]

Важливою складовою тренувального заняття є врахування мікро- і мезоциклу. Мікроцикл – є певне поєднання тренувальним занять за відповідними правилами, що забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, які випливають з цього періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатись від 3-4 до 7-14 днів, однак найбільш поширеним є тижневий. Виділення мікроциклу в самостійну структурну ланку зумовлене тим, що в одне тренувальне заняття неможливо і недоцільно вводити всі вправи, які забезпечують вирішення різних видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Мікроцикл передбачає оптимальну послідовність тренувальних занять залежно від періоду тренування, їхнього змісту, величини навантаження. Розрізняють мікроцикли: втягувальні, ударні, такі, що підводять до певної спортивної форми, змагальні та відновлювальні. Втягувальні мікроцикли застосовуються на першому етапі підготовчого періоду для поступового підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи і характеризуються невеликими сумарними обсягами навантажень. Основне завдання – розширення функціональних й адаптаційних можливостей організму спортсмена.

Мікроцикли, що підводять до певної спортивної форми, використовуються в основному на етапі безпосередньої підготовки до змагань, де можуть відтворюватися режим майбутніх змагань, активний відпочинок, психічне налаштування. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантаження, основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на забезпечення оптимальних умов передзмагальної підготовки й участі в змаганнях. Для мікроциклів характерна хвилеподібна динаміка навантажень. Залежно від тренувальних завдань в окремих мікроциклах можуть спостерігатися різні варіанти динаміки навантажень (поступове наростання чи зниження). Коливання

різних хвиль визначаються багатьма чинниками, серед яких – етап річної підготовки, індивідуальні якості спортсменів і багато іншого.

Чергування в мезоциклі різних типів мікроциклів сприяє розвитку тренуваності і дозволяє уникнути перевтоми. Тривалість мезоциклів може коливатися в межах від 3 до 5-6 тижнів. На структуру і тривалість окремих мезоциклів істотно впливають: зміст підготовки спортсмена на цьому етапі макроциклу, система змагань, закономірності кумуляції ефектів тренувальних і змагальних навантажень, процеси відновлення й інші не менш істотні чинники спортивної діяльності. Слід розрізняти мезоцикли втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні і змагальні.

У втягувальному мезоциклі вирішують завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи. У базовому мезоциклі реалізуються основні тренувальні вимоги, що сприяє розширенню пристосувальних можливостей організму і створює передумови для зростання спортивної майстерності.

У контрольно-підготовчому мезоциклі здійснюється інтегральна підготовка спортсмена до майбутніх змагань.

Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму майбутніх змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена в змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній і тактичній підготовленості. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря. Таким чином, побудова тренування на основі мікроциклів і мезоциклів дає можливість систематизувати тренувальний процес, більш спрямовано і повно використовувати можливості спортсмена на кожному етапі підготовки, ефективніше вирішувати завдання його функціональної адаптації, підвищення технічної і тактичної майстерності.

Висновки. Відповідно до проведених досліджень можна зробити висновок, що комплексне фізичне навантаження визначається характером і кількістю вправ, інтенсивністю роботи, тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами. Також особлива увага приділяється психологічній і

тактичній підготовленості. Психологічне напруження необхідно враховувати як компонент загальної реакції організму на фізичне навантаження. Співвідношення цих компонентів зумовлює величину і спрямованість їхнього впливу на організм спортсмена. У плануванні таких тренувальних занять слід застосовувати різноманітні односпрямовані засоби в режимі декількох методів. Такий підхід дозволяє спортсменам виконати великий обсяг роботи без перевтоми. Під час занять комплексної спрямованості вирішується кілька завдань, а саме розвиток швидкісних та силових можливостей, а також витривалості під час роботи анаеробного й аеробного характеру та одночасний розвиток різних якостей і здібностей спортсмена. Без сумніву відповідна робота повинна бути покладена на тренера, на якому лежить відповідальність за розроблення відповідних програм тренування. Які у комплексному використанні не тільки допоможуть отримати бажаний результат в тій чи іншій дисципліні, але і укріпити здоров'я та збільшити працездатність спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 402с.
2. Арэф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посібник для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації. - 2-ге вид. перероб. і доп. - Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2002. - 220 с.
3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (основы негентропийного анализа). - М.: Наука, 1982. - 270 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
6. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. - К.: Радянська школа, 1988. - 184 с.

7. Апанасенко Г. Л. Вчення про індивідуальне здоров'я деякі підсумки/ Г. Л. Апанасенко/ Львівський медичний часопис -2013-Т. 19 №1 с. 56-60.

8. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: Теорія і практика / М.В. Дутчак – К. Олімпійська л-ра 2009- 279 с.

9. Семенець Н. Фізіологічна хар-ка формування функціональних систем під впливом навантажень/Н. Семенець, Т. Петлюк/ Теорія і методика фізичного виховання і спорту 2013 №3 – с. 61-65.

10. Тамбовцева О.В. Залежність рівня здоров'я від інтенсивності фізичних навантажень /О.В. Тамбовцева/ Дозвілля та здоров'я – 2015 - №2, с. 29-32.

Чалій Людмила

**МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ
ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ТУРИЗМУ**

Анотація. Стаття Чалій присвячена важливому питанню формування готовності майбутнього фахівця до професійної діяльності. Автором визначені педагогічні умови формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації позакласної роботи з туризму та запропонована методика реалізації цих умов.

Ключові слова: готовність, педагогічні умови, методика, позакласна робота, туризм.

Постановка проблеми. Вища освіта в Україні має забезпечувати підготовку фахівців, які здатні на високому рівні здійснювати професійну діяльність в обраній галузі. Особи, що закінчили навчання у вищому навчальному закладі, мають сформувати інтелектуальний потенціал нації, що володіє загальною культурою, фундаментальними знаннями, має тверду громадянську позицію та гуманістичний світогляд.

Концептуальні положення щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності визначено у Законах України «Про Загальнодержавну соціальну

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць
Регіональної науково-практичної конференції
«Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і
перспективи»
Випуск 7

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладач: Кашуба Анатолій Анатолійович

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

Технічний редактор: Лагутенко Тетяна Георгіївна

Дизайн обкладинки: Кашуба Надія Володимирівна

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. / Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»

