

обох листах-відповідях. За третьою спробою звернулися з листом на ім'я голови Миколаївської обласної державної адміністрації. За дорученням голови облдержадміністрації консультативна рада з питань охорони культурної спадщини при Управлінні культури, національностей та релігій Миколаївської ОДА на своєму засіданні, яке відбулося 14.11.2018 р., розглянуло звернення і спираючись на довідку міського представника відділу охорони культурної спадщини Миколаївської міської ради про обмаль грошей у міському бюджеті, дозволило встановити художньо виконану пам'ятну дошку коштом ініціатора звернення (лист-відповідь за № 1668/02-13 від 05.12.2018 р.). Орієнтовний кошторис художньо виконаної меморіальної дошки складав на той час 74 600 грн. і таких коштів громадська організація не мала. Пам'ятна дошка не встановлена дотепер.

Висновки: Всесвітньовідомий, шестиразовий чемпіон світу з французької (греко-римської) боротьби Іван Піддубний (1871 – 1949) перебував у місті Миколаєві із гастрольями пересувного цирку, що підтверджується оголошеннями місцевих газет. Встановлений будинок і готельний номер, де він мешкав впродовж виступів цирку. Окрім виступів на цирковій арені із силовими номерами та боротьби, І. Піддубний у вільний час зустрічався з молодими спортсменами, де проводив не тільки тренування, але й читав своєрідні лекції зі здорового способу життя.

Попри встановлені точні дати перебування І. Піддубного у Миколаєві, звернення до міської влади зі спробою назвати його іменем вулицю і встановити пам'ятну дошку на стіні будинку, де він мешкав під час гастролей, залишилися безуспішними. Така дошка дозволила б зацікавити молодих містян постаттю І. Піддубного, а на його прикладі залучитися до спорту і сприяла б вести здоровий спосіб життя. Для міста така меморіальна дошка дозволила б стати йому туристично привабливішим та урізноманітнити його історичні локації.

Література

1. Войцеховский З. Иван Поддубный. Одолеть его могли только женщины. М.: Эксмо, 2013. 352 с.
2. Держцирк [Оголошення] // Шлях індустріалізації (Миколаїв). 1933. 26 жовтня. № 3811. С. 4.
3. Держцирк [Оголошення] // Шлях індустріалізації (Миколаїв). 1933. 3 листопада. № 3818. С. 2.
4. Жуков Д. А. Иван Поддубный / Сулова Н. Я. М.: Физкультура и спорт, 1975. 144 с.
5. Иван Поддубный. Трагедия силача / Електронний ресурс : filmi > 26811-ivan-poddubnyy-tragediya-silacha-2009
6. Книш В. Як Піддубний хотів орден Тараса Шевченка / Нова Основа (Санкт-Петербург). 2009. № 1. С. 34.
7. Марцінковський І. Иван Піддубний / Щотижня (Миколаїв). 2014. Ч. 15. 9 квітня. С. 6.
8. Чемпіон чемпіонів – Гра Долі – Серіал документальних фільмів студії «VIATEL» / Електронний ресурс : <https://hradoli.com/champion-championiv/>
9. Цирк. Чемпіонат французької боротьби [Оголошення] // Красный Николаев. 1927. 29 мая. № 1918. С. 4.
10. Цирк. Чемпіонат французької боротьби [Оголошення] // Красный Николаев. 1927. 15 ноября. № 2058. С. 6.

References

1. Vojcehovskij, Z. (2013). Ivan Poddubnyj. Odolet ego mogli tolko zhenshiny. Moscow: Eksmo.
2. Derzhysyrk [Oholoshennia] (1933, October 26). Shliakh industrializatsii, 3811, 4.
3. Derzhysyrk [Oholoshennia] (1933, November 26). Shliakh industrializatsii, 3818, 2.
4. Zhukov, D. A. & Suslova, N. Ya. (1975). Ivan Poddubnyj. Moscow: Fizkultura i sport.
5. Ivan Poddubnyj. Tragediya silacha (2009). Retrieved from <https://filmix.ac/filmi/dokumentalenyj/26811-ivan-poddubnyy-tragediya-silacha-2009.html>
6. Knysh, V. (2009). Yak Piddubnyi khotiv orden Tarasa Shevchenka. Nova Osнова, 1, 34.
7. Martsinkovskiy, I. (2014, April 9). Ivan Piddubnyi. Shchotyzhnia, 15, 6.
8. Champion chempioniv (2007). Hra Doli – Serial dokumentalnykh filmiv studii «VIATEL». Retrieved from <https://hradoli.com/champion-championiv/>
9. Cirk. Chempionat francuzskoj borby [Ogoloshennya] (1927, 29 May). Krasnyj Mykolaiv, 1918, 4.
10. Cirk. Chempionat francuzskoj borby [Ogoloshennya] (1927, November 15). Krasnyj Mykolaiv, 2058, 6.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).21
УДК 378:769.011.3-057.875

Маріонда І. І.
канд.пед.наук, доцент, зав. кафедрою ФВ, Ужгородського національного університету
Мадяр-Фазекаш Е. О.
старший викладач кафедри ФВ, аспірант, Ужгородського національного університету
Степчук Н. В.
старший викладач кафедри ФВ Ужгородського національного університету

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ У СИСТЕМІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У даній статті розглядається актуальна, на сьогодні, тема включення фітнес-програм до навчального процесу в університетах. Автор проводить аналіз сучасної системи освіти, а також вивчає негативний вплив інтенсивного навчального процесу на психофізичний стан студентів. У цьому дослідженні пропонується включити окремі види фітнес-програм у систему занять з фізичної культури, оскільки це сприятиме прояву більшого інтересу до спорту та поліпшення стану здоров'я студентів. У ході дослідження було проведено опитування 450 студентів вищих навчальних закладів міста Ужгород з метою виявлення ставлення студентів до впровадження фітнес-технологій в освітній процес. У роботі розглянуто деякі прогресивні аспекти включення фітнес-програм, проте автор запропонує альтернативні шляхи їхнього якнайшвидшого вирішення.

Ключові слова: фітнес-програма, навчальний процес, студент, фізична культура, стан здоров'я, позитивний ефект.

Marionda I., Madyar-Fazekash E., Stepchuk N. Fitness programs in the system of educational and training classes in physical culture. The article considers the increase of students' interest in physical culture and sports, revised the model of teaching physical culture in higher education. The system of physical education should use different types of health activities that are most attractive to the younger generation. In this case, we are talking about the introduction of fitness programs that combine the effectiveness of training, its results and satisfaction with the process. That is why, today, fitness is the most relevant type of physical activity. In addition, it is possible to introduce dance as a means of socializing the student's personality. It is worth considering the fact that fitness is presented in the form of various types of sports and health activities. Accordingly, a large number of such species generates a variety of fitness technologies. Fitness technology should be understood as nothing more than a set of physical exercises, as well as elements of dances or steps, which are grouped by a special algorithm of actions. As a result, fitness technology through a consolidated and sometimes chaotic set of actions aimed at ensuring a positive result, namely obtaining a physical health effect. The presented scientific article deals with the current topic of the inclusion of fitness programs in the educational process of the university. The author analyzes the modern education system, and also studies the negative impact of the intensive educational process on the psychophysical state of the student. In this study, it is proposed to include certain types of fitness programs in the system of physical education classes, as this will contribute to a greater interest in sports and improve the health of students. In the course of the study, a survey of 450 students of higher educational institutions of the city of Krasnodar was conducted in order to identify the attitude of students to the introduction of fitness technologies in the educational process. The paper considers some critical aspects of the inclusion of fitness programs, but the author suggests alternative ways of their early resolution.

Keywords: fitness program, educational process, student, physical culture, state of health, positive effect.

Постановка проблеми. Перш ніж розпочинати аналіз представленої тематики, необхідно звернути увагу на той факт, що українська система освіти, в даний час зазнає деяких змін. Суть даних змін полягає в тому, що половину навчального часу студенту необхідно присвячувати самостійній роботі. Законодавці вважають, що самостійне вивчення навчальних матеріалів слід відносити до особливого виду навчально-пізнавальної діяльності, що сприятиме особистісному та що важливо професійному розвитку студента.

У межах фізичного виховання [1, 2, 6] подібні зміни несуть негативний вплив. Це пов'язано з тим, що студенти практично не зацікавлені в самостійному здійсненні фізичних навантажень. З одного боку, це можна пояснити, оскільки більшість студентів витрачають вагомий кількість часу на вивчення теоретичних прикладних предметів. До того ж сучасна вища освіта носить інтенсивний характер, що може призвести до психічних навантажень, нервових зривів, порушення працездатності студента [9, 10], а також погіршення засвоєння нового навчального матеріалу.

Погіршує цю ситуацію і те, що більшість студентів нераціонально використовують час праці та відпочинку, що також негативно впливає на їх психофізичний стан. Єдиним безболісним і найефективнішим способом вирішення цієї проблеми є фізична культура та спорт. При цьому необхідно враховувати той факт, що раціональні заняття спортом можуть мати справді позитивний ефект на загальний стан здоров'я студента [3, 4, 11]. Регулярні тренування виробляють навички, і йде процес формування психіки людини, оскільки відбувається процес імітації життєвих ситуацій, які людина намагається перебороти або зрозуміти, як можна вчинити, досягнувши того чи іншого результату, дійшовши якоїсь кінцевої мети [12].

З метою підвищення інтересу студентів до фізичної культури та занять спортом, необхідно докорінно переглянути модель викладання фізичної культури у ВНЗ. Так, на думку багатьох спеціалістів [2, 3], слід використовувати різні види оздоровчої активності, які є найпривабливішими для молодого покоління. У даному випадку йдеться про запровадження фітнес-програм, які поєднують у собі й ефективність тренування, його результат та задоволення від процесу. Саме тому, на сьогоднішній день, фітнес є найактуальнішим видом фізичної активності. Крім цього, можливе впровадження танцю як засобу соціалізації особистості студента [5, 7, 8, 13].

Варто враховувати той факт, що фітнес представлений у вигляді різних видів спортивно-оздоровчої активності. Відповідно велика кількість таких видів породжує різноманітні фітнес-технології. Під фітнес-технологією необхідно розуміти ніщо інше як сукупність фізичних вправ, а також елементів танців або кроків, які згруповані спеціальним алгоритмом дій. У результаті фітнес-технології шляхом зведеного, а іноді й хаотичного комплексу дій спрямовані на гарантоване досягнення позитивного результату, а саме отримання фізичного оздоровчого ефекту [8].

Крім того, фітнес – це насамперед спорт. Крім оздоровчого ефекту, він несе за собою ряд корисних ефектів. Спорт вчить людину бути дисциплінованою, відповідальною, цілеспрямованою. Спорт формує в людині найкращі якості, допомагаючи в подальшому самореалізації, становленні як особистості [5].

На думку більшості фахівців, включення до класичного навчального плану елементів фітнесу підвищує інтерес студентів до фізичної культури загалом. Як наслідок, це спричиняє збільшення відвідуваності занять, що також несе позитивний характер, оскільки студенти не витрачають свого часу на нераціональний відпочинок або, навпаки, не перевантажують себе додатковим навчальним матеріалом. Впровадження фітнес-технологій має бути поступовим, також як і впровадження чогось нового у стару та закорінену систему. Так, можна назвати кілька методів такого застосування:

- у рамках занять з фізичної культури та виховання студентів, що є одним із найдієвіших методів впровадження фітнесу у навчальну програму;
- у рамках факультативних занять, які йдуть у додаткове навантаження та є, свого роду, продовженням навчального процесу, який знаходить своє відображення у навчальному розкладі;

- у рамках позанавчального часу, коли студенти можуть займатися фітнесом, на базі університетських майданчиків та стадіонів, у форматі спортивних секцій та гуртків;

- у формі самостійних занять фітнесом. Студент може займатися фітнесом або в домашніх умовах, або в обладнаних спортивних залах [5, 7, 8, 13].

Аналіз актуальних досліджень. Як стверджують науковці [5, 11] є цілий комплекс позитивних аспектів, які сприяють заняття фітнесом, а саме: сприяють покращенню показників зростання, розвитку дихання, зміцненню серцево-судинної системи, а також формуванню міцного опорно-рухового апарату. Основна перевага фітнесу полягає в тому, що він має позитивний ефект практично на весь організм. При цьому заняття фітнесом не вимагають великих зусиль, за допомогою яких студент не буде перенавантажувати своє тіло.

Науковцями описано ефективність фізичного виховання та елементи зміцнення здоров'я у студентів вищих навчальних закладах [1-4].

Отже, запровадження нових стандартів в українську систему освіти тягне за собою певні наслідки у різних аспектах освітнього процесу. Проблема дослідження полягає в тому, що одним із наслідків є зниження загальної зацікавленості студентів у самостійних фізичних навантаженнях. Мета дослідження – пошук шляхів підвищення зацікавленості студентів до занять фізичною культурою за рахунок перегляду моделі викладання та впровадження фітнес-програм у освітній процес.

Мета дослідження – вивчити фітнес-програми у системі навчально-тренувальних занять з фізичної культури.

Матеріали та методи аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. На думку авторів, введення фітнесу в навчальний процес повинен бути максимально коректним і правильним, інакше справді позитивного результату не можна буде досягти. Так, необхідно використовувати спеціальні фітнес-програми, які можуть ділитися на окремі види. До таких відносяться: аеробні фітнес-програми; силові фітнес-програми; змішані фітнес-програми; танцювальні фітнес-програми; програми з використанням східних єдиноборств.

Необхідно враховувати і той факт, що не кожен ВНЗ має необхідну кількість інвентарю та спортивного спорядження. Так, більшість викладачів фізичної культури стикаються із проблемою поганого спортивного оснащення. Відповідно, викладачі не можуть повною мірою реалізувати весь потенціал спортивних програм, які розробляються. В рамках цього дослідження ми намагаємося знайти найбільш оптимальні шляхи вирішення кожної з проблем. Безумовно, говорити про додаткове фінансування спортивного сектору досить нерозумно, оскільки університет може нести великі витрати на інші профільні напрямки. Виходячи з цього, пропонуємо впроваджувати такі фітнес-програми, які не вимагатимуть будь-яких великих фінансових вкладень у плані спортивного обладнання. До таких програм слід відносити, наприклад: бодібар-тренування; проведення занять на степ-платформі у різних форматах; гантельна гімнастика; фітнес-йога, пілатес; стрейчинг.

Також ми провели анкетування серед 450 студентів Ужгородських вищих навчальних закладів з метою закріплення висезгаданих тез.

За даними таблиці явно видно, що студенти віддають перевагу помірним навантаженням.

Таблиця 1.

Результати анкетування студентів, %

Ствердження до анкетування	Ставлення респондента до ствердження		
	Не згоден	Згоден	Не знаю / не має значення
1. Помірні та оздоровлюючі фізичні навантаження допомагають мені розв'язатись і знизити психологічне навантаження.	3%	63%	34%
2. Регулярні тренування зміцнюють мою психіку та виробляють здатність долати труднощі.		76%	24%
3. Я займаюся/(займався раніше) фітнесом.	44%	56%	-
4. Я віддаю перевагу помірним навантаженням на заняттях фізичного виховання.	21%	66%	13%
5. Я з ентузіазмом відвідую заняття з фізичної культури у своєму ВНЗ.	38%	41%	21%
6. Я вважаю, що на заняттях фізичною культурою повинні застосовуватися помірні, оздоровлюючі вправи.	9%	63%	28%
7. Впровадження фітнес-технологій у заняття з фізичної культури підвищать мій інтерес до них.	19%	66%	15%

Науочно розглядаючи результати анкетування у відсотковому співвідношенні змісту відповідей, можна зробити висновок, що в даний час більшість із анкетованих студентів сприймають заняття фізичною культурою насамперед як спосіб зниження психологічного навантаження за допомогою помірного фізичного навантаження. Таким чином, зниження психологічного навантаження може стати стимулом – одним із видів мотивації для занять[3]. Але що найважливіше, основним висновком є те, що студенти позитивно ставляться до наших основних ідей. Більш того частина студентів вже мали досвід у застосуванні фітнес-технологій на самостійних заняттях.

Висновок. Підбиваючи підсумки цього дослідження варто зазначити, що студенти виявляють високий ентузіазм саме у бік застосування помірних та оздоровчих навантажень. Так, включення фітнесу до класичного навчального

процесу сприяє збільшенню у студентів інтересу до фізичної культури та відвідуваності занять. Також, фітнес-технології можуть підтримувати та покращувати психофізіологічний та емоційний стан студентів.

Література

- 1.Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2009. № 2 С. 22 – 25.
- 2.Вовк І.В. Формування фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Випуск 3К (123)20.С. 95-98.
- 3.Вовк І.В. Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Таврійський національний університет ім. В.І.Вернянського. Загальноузівська кафедра фізичного виховання спорту та здоров'я людини. Міжнародна науково-практична конференція. Видавничий дім «Гельветика» 2020. С. 24-29.
- 4.Вовк І.В. Формування здоров'я студентів аграрних спеціальностей у вищих навчальних закладах. / І.В. Вовк, Н.З. Гуцул // Науковий журнал «Молодий вчений» №4 (80) 2020. С. 84-88
- 5.Борилкевич В.Є. Про ідентифікацію поняття "фітнес" / В.Є. Борилкевич // Теорія та практика фізичної культури. - 2003. - № 2. - С. 45-46
- 6.Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич. - Т. 2. - Київ: Олімпійська література, 2003. - 392 с.
- 7.Гуцул Н. З. Підвищення рівня фізичної підготовленості за методикою «ТАБАТА» для майбутніх фахівців дизайнерів. / Лешик В. В., Рихаль В. І., Гук Г. І. // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – No 10. – 95-100с. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>
- 8.Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій :навч.-метод. посіб. [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. –Полтава : Сімон, 2022. – 49 с.
- 9.Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження домінуючих негативних психічних станів студентів / Н. В. Гула // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: збірник / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. - Вип. 37 (61). - С. 185-189.
10. Коваленко О. Е. Психологія вищої школи: навч. посіб. для студ. ВНЗ / О. Е. Коваленко, І. М. Шалімова, О. М. Керницький; Укр. інж.-пед. акад. - Х.: Точка, 2012. - 169 с.
11. Лазуренко С. І. Нормалізація психофізіологічної активності студентів / С. І. Лазуренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: збірник / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. - Вип. 28 (52). - С. 172-178.
12. Фурдуй С. Б. Соціалізація особистості: навчально-методичний посібник / С. Б. Фурдуй. – Ізмаїл:ІДГУ, 2016. – 141 с
13. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. Я. Кібальник; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2008. – 20с. – 20с.

References

- 1.Boliak N. L. (2009) Suchasni pidkhody do problemy vdoskonalennia protsesu fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. Kharkiv: KhDAFK, 2009. № 2 S. 22 – 25.
- 2.Vovk I.V. (2020) Formuvannia fizychnoho vykhovannia studentiv ahrarykh spetsialnosti u vyshchykh navchalnykh zakladakh. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): Vypusk 3K (123)20.S. 95-98.
- 3.Vovk I.V. (2020) Osnovni elementy zberezhenia y zmitsnennia zdorovia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Tavriyskyi natsionalnyi universytet im. V.I.Verniandskoho. Zahalnovuzivska kafedra fizychnoho vykhovannia sportu ta zdorovia liudyny. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia. Vydavnychiy dim «Helvetyka» 2020. S. 24-29.
- 4.Vovk I.V. (2020) Formuvannia zdorovia studentiv ahrarykh spetsialnosti u vyshchykh navchalnykh zakladakh. / I.V. Vovk, N.Z. Hutsul // Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi» №4 (80) 2020. S. 84-88
- 5.Borylkevych V.le. (2003) Pro identyfikatsiiu poniattia "fitnes" / V.le. Borylkevych // Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury. - 2003. - № 2. - S. 45-46
- 6.Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia / Za red. T.lu. Krutsevych. - T. 2. - Kyiv: Olimpiiska literatura, 2003. -392 s.
- 7.Hutsul N. Z. (2022) Pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti za metodykoiu «TABATA» dlia maibutnikh fakhivtsiv dyzaineriv. / Leshyk V. V., Rykhal V. I., Huk H. I. // Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & Recreation) : naukovyi zhurnal. – Rivne : Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2022. – No 10. – 95-100s. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.12>
- 8.Donets O. V., Hutsul N. Z., Vovk I. V., Madiar-Fazekash E. O. Metodyka provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity zasobamy suchasnykh fitnes-tekhnohohii :navch.-metod. posib. [dlia studentiv

fizychnoho vykhovannia vyshchykh. navch. zakladiv] / ukl. : Donets O. V., Hutsul N. Z., Vovk I. V., Madiar-Fazekash E. O. – Poltava : Simon, 2022. – 49 s.

9. Hula N. V. (2012) Psykholohichni osoblyvosti doslidzhennia dominuiuchykh nahatyvnykh psykhychnykh staniv studentiv / N. V. Hula // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 12: Psykholohichni nauky: sbornyk / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Nats. ped. un-t im. M.P. Drahomanova. - K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2012. - Vyp. 37 (61). - S. 185-189.

10. Kovalenko O. E. (2012) Psykholohiia vyshchoi shkoly: navch. posib. dla stud. VNZ / O. E. Kovalenko, I. M. Shalimova, O. M. Kerynskyi; Ukr. inzh.-ped. akad. - Kh.: Tochka, 2012. - 169 s.

11. Lazurenko S. I. (2009) Normalizatsiia psykhyfiziolohichnoi aktyvnosti studentiv / S. I. Lazurenko // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 12: Psykholohichni nauky: sbornyk / M-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. - K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2009. - Vyp. 28 (52). - S. 172-178.

12. Furdui S. B. (2016) Sotsializatsiia osobystosti: navchalno-metodychnyi posibnyk / S. B. Furdui. – Izmail:IDHU, 2016. – 141 s

13. Kibalnyk O. Ya. (2008) Zastosuvannia fitnes-tekhnologii dla pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 / O. Ya. Kibalnyk; Lvivskiy derzh. un-t fizychnoi kultury. – L., 2008. – 20s. – 20s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).22

Мосейчук Ю.Ю.

доктор педагогічних наук, професор кафедри
фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці
Цибанюк О.О.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ

В статті Ю. Мосейчука та О. Цибанюк «Європейський досвід підготовки вчителя фізичної культури до індивідуальної роботи з учнями» здійснено аналіз підготовки фахівців сфери фізичного виховання в різних країнах Європи. Автори виокремили спільні та загальні риси цього процесу, виділили проблеми та шляхи їх вирішення, зокрема в тому чи іншому закладі освіти. Так, в статті визнано, що крім основних завдань, що вирішуються на уроках фізичного виховання, учні знайомляться з навколишнім середовищем, природою, правилами соціальної поведінки, формуються уміння діяти в спільноті. Вирішення таких завдань досягається, зокрема через реалізацію міжпредметного та індивідуального підходів до уроків фізичної культури. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питання індивідуалізації процесу фізичного виховання школярів показав, що незважаючи на схожість поглядів багатьох учених на цю тему, врахування індивідуальних особливостей учнів у фізичному вихованні, далеко не завжди реалізується це в навчальному процесі.

Ключові слова: вчитель, досвід, заклади вищої освіти, підготовка фахівця, урок, фізична культура.

Moseychuk Yu., Tsybanyuk O. European experience in training physical education teachers to work individually with students an analysis of the training of specialists in the field of physical education in different European countries. The authors singled out the common and general features of this process, identified problems and ways to solve them, in particular in a particular educational institution. The article proves that various aspects of the personnel problem are relevant also because the current requirements for the personality of a physical education teacher, the content of the subject, the attitude to it by teachers, parents, community, etc. are on time. Thus, the article recognizes that in addition to the main tasks to be solved in physical education lessons (promoting harmonious physical and mental development; meeting the needs of physical activity; general personality development; mastering popular sports, strengthening physical health, etc.), students get acquainted with the environment, nature, rules of social behavior, the ability to act in a community is formed. The solution of such tasks is achieved, in particular through the implementation of interdisciplinary and individual approaches to physical education lessons. Analysis of scientific and methodological and special literature on the individualization of the process of physical education of schoolchildren showed that despite the similarity of views of many scientists on this topic, taking into account the individual characteristics of students in physical education, it is not always realized in the educational process. It should be noted that there is another opinion on the individualization of school physical education.

Key words: teacher, experience, institutions of higher education, specialist training, lesson, physical culture.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Метою Міжнародної хартії фізичного виховання і спорту, прийнятою ЮНЕСКО, стала координація розвитку фізичного виховання та спорту для прогресу людства. У цьому документі було проголошено право кожної особи на доступ до фізичного виховання та спорту, необхідних для розвитку особистості. У розвитку фізичної культури та спорту, що реалізується у