**Лілія Томіч, БогданБузинний**

**(Київ, Україна)**

**ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ ЯК СКЛАДОВІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ І ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

Ставлення до багатьох речей у житті починає формуватися з сім'ї. Школа продовжує цей процес, а в університеті молоді люди можуть остаточно утвердитися у своєму ставленні до чогось. Наприклад, до здорового способу життя та спорту. Студентське життя насичене величезним обсягом інформації, яку доводиться постійно переробляти в обмежений час. У зв'язку із цим у молоді дуже часто виникають стресові ситуації. Це негативно позначається на здоров'ї та психоемоційному стані студентів. Одним із головних засобів зниження стресу, покращення фізичного здоров'я, психоемоційного стану є систематичні заняття фізичною культурою та спортом [1, 3, 4].

Важливість цього питання складно переоцінити, оскільки завдяки заняттям спортом та здоровому способу життя загалом знижується ризик захворювань та збільшується тривалість життя. Останні десятиліття в Україні ознаменовані значним зростанням впливу фізичної культури та спорту на свідомість та суспільне життя людей, що підтверджується їхньою інтеграцією у всі сфери діяльності людини: економічну, освітню, культурну. Процеси глобалізації в сучасному світі призводять до почастішання та інтенсифікації міжнародних контактів, які стають все більш поширеними та різноманітними. За прогнозами соціологів надалі розвиток фізичної культури та спорту передбачає ще більше розмивання національних та континентальних кордонів. Вже нині очевидним є вплив західних спортивних традицій на спорт в Україні: стають дедалі популярнішими нові спортивні напрямки (кросфіт, чирлідінг), набуває широкого поширення американська модель спортивного виховання дітей, яких з раннього віку переконують, що реальна цінність спорту полягає у підготовці до досягнення життєвого та матеріального успіху.

Фізична культура – система духовних та матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей, розвитку фізичних якостей та пов'язаних з ними здібностей [3].Фізична культура і спорт, володіючи величезним ціннісним потенціалом, сприяють розвитку суспільства та кожної людини окремо, тому все частіше зараз про фізичну культуру говорять не тільки як про соціальне явище, але і як про стійку якість особистості. Саме фізична культура поєднує соціальне та біологічне в людині в єдине ціле, формуючись у процесі наповнення особистісним змістом цінностей та досвіду фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров’я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Освоєння навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає розвиток світогляду та мотивації студентів до здорового способу життя, їхньої готовності до застосування фізкультурно-оздоровчих методик для оптимального розвитку своїх психофізичних якостей та навичок, підвищення функціональних можливостей організму. На заняттях з фізичної культури ставляться цілі сформувати у студентів: світогляд, прийняття та реалізацію цінностей здорового способу життя, що відповідає сучасному рівню розвитку науки та суспільної практики, а також дбайливе, відповідальне та компетентне ставлення до фізичного та психологічного здоров'я, як до власного, так і інших людей; основи саморозвитку та самовиховання у фізичній культурі, готовність та здатність до самостійної та творчої фізкультурної діяльності; моральна свідомість та поведінка на основі засвоєння загальнолюдських цінностей, уміння досягати взаєморозуміння та успішно взаємодіяти у фізкультурній діяльності, а також естетичне ставлення до світу, включаючи світ спорту.

Відзначивши важливість формування у студентів свідомої позиції стосовно цінностей фізичної культури, що сприяє їхньому соціальному та моральному благополуччю, етичним та естетичним нормам поведінки, зупинимося на цілях розвитку рухових здібностей. Викладач повинен володіти психолого-педагогічним інструментарієм мотивування студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, так і методиками розвитку рухових здібностей. Розвиток рухових здібностей передбачає навчання основним поняттям, методикам та принципам фізичного вдосконалення, щоб у результаті майбутні фахівці були готові самостійно та оптимально для себе розвивати та адаптувати можливості свого тіла до вимог професії та життєдіяльності. При цьому важливо навчити студентів методам самопізнання своїх особливостей та можливостей, постановки індивідуальних цілей фізичного вдосконалення. Такі цілі можуть бути пов'язані з розвитком певної якості або функціональної системи, резерви якої ослаблені та/або необхідні для самореалізації.

В освіті під фізичним удосконаленням людини розуміють розвиток ним своїх психофізичних якостей з урахуванням принципів і методики тренування задля досягнення особистісно значимих цілей. Цей процес передбачає досягнення психофізичної підготовленості, що відповідає вимогам зміцнення та збереження здоров'я, високої працездатності, самореалізації. Фізичне вдосконалення супроводжує позитивне світовідчуття, активне творче довголіття, гармонійність взаємодії з іншими [1].

Основним засобом фізичного вдосконалення людини є тренування – регулярно повторювані впливи на функціональні системи, що сприяють підвищенню їх психофізіологічного резерву. Тренування готує індивіда до будь-якої суспільно корисної діяльності, полягає в основі всіх форм виховання та навчання, становить основу психофізичного та інтелектуального розвитку, оволодіння знаннями та вміннями. Успішність стратегії фізичного вдосконалення забезпечує свідоме планування тренувальної діяльності з урахуванням самопізнання. Цінність фізичного тренування полягає в тому, що за допомогою зміни фізичного навантаження (величини, характеру, змісту, тривалості, послідовності виконання, ритму, його поєднань з відпочинком) індивід може покращувати свій фізичний стан, досягати такого рівня функціональної та психофізичної підготовленості, розвитку особистісних якостей, який необхідний для повноцінної життєдіяльності та самореалізації.

Фізіологічні принципи тренування часто поєднують з педагогічними, що відбивають різні сторони єдиного процесу підвищення функціональних можливостей людини.До фізіологічних відносяться принципи: систематичності, послідовності, поступовості збільшення, варіативності, доступності, індивідуалізації та всебічності навантажень [2, 4].Педагогічні принципи засновані на психологічних дослідженнях, знаннях про навчання рухам, перенесення та збереження навичок тощо [1, 3]:

1. Ретельне планування тренування з урахуванням потреб та індивідуальних особливостей, тих хто займаються, для раціоналізації їх рухової діяльності (постановка мети та завдань, вибір відповідних методів та засобів тренування, визначення часу на різні вправи, взаємодії тощо, можливі корективи при несподіваних змінах ситуації (погане самопочуття, погодні умови тощо)).Тренування більш ефективні, якщо ті, хто займаються (особливо, з досвідом у цій сфері) беруть участь у їх плануванні та підборі вправ, адже вони знають значно більше про свої індивідуальні особливості, рухові здібності та фізичні якості.

2. У тренуванні має бути передбачена як фізична, так і психологічна розминка для підготовки до наступної більш напруженої роботи. Індивід може розминатися самостійно, спілкуватися з товаришами групи і звикати до соціальним і фізичним умовам, у яких має працювати. Якщо не з фізіологічної, то з психологічної точки зору проведення розминки є доцільним. Вона може спричинити позитивні психологічні ефекти. Дослідженнями показано, що тим, хто вірить у необхідність розминки, вона справді приносить значну користь, крім того, вона може сприяти своєрідному об'єднанню групи, гравців команди.

3. У тренування регулярно слід вводити щось нове. Стомлююча одноманітність тренувань може викликати почуття нудьги, втрату до них інтересу. Тренер повинен враховувати, що прагнення нового є одним з найважливіших і властивих людині інстинктів.

4. До початку тренування тренер повинен інформувати тих, хто займається її інтенсивністю та тривалістю. Без такої інформації їхні зусилля і старання можуть бути мінімальними, бо вони подумки налаштовуються на найважчу роботу, важке тренування і докладають помірних зусиль, щоб бути в змозі його завершити. Тільки повна інформація про можливу роботу зводить до мінімуму цей ефект «розкладки».

5. Важливо дотримуватися балансу часу на цілісні дії (наприклад, в індивідуальних видах спорту), ігрові взаємодії та окремі вправи. Включення окремих вправ дозволяє тим, хто займається не тільки вдосконалювати навички та вміння, вирішувати специфічні завдання, а й вносити відоме розмаїття в тренування.

6. Відповідність вправ основним законам перенесення рухових навичок. Для цього слід дотримуватись таких положень: у вправи повинні по можливості включатися точні елементи вдосконаленого руху або навички; необхідне виконання різноманітних вправ і в різних умовах (наприклад, створення ігрових і змагальних ситуацій); той, хто тренується, повинен точно представляти сенс кожної вправи та її роль у подальшій спортивній діяльності. Це сприяє його активності та робить тренування більш ефективним.

7. Створення ділової, робочої обстановки, гарна організація тренування. Вихованці повинні відчувати, що викладач знає, про що каже, що робити далі та як це робити. Слід звертати увагу на загальний темп та ритм тренування.

8. Перенесення навантаження загально розвивального характеру на кінець тренування. Хоча традиційно на заняттях з фізичного виховання та на тренуваннях загальнорозвиваючі вправи, як правило, проводяться на самому початку, подібна практика є помилковою. Щоб бути дійсно продуктивними і викликати відповідні зміни в організмі, вправи повинні викликати у тих, хто займається, фізичну втому. А втомлена людина не зможе добре освоїти спеціально заплановані вправи.

9. Розумне та своєчасне застосування всіляких видів заохочень та покарань. Педагог повинен враховувати, що вихованці постійно «читають» та інтерпретують його міміку, жести та просто пози під час тренування. Щоб похвала, несхвалення чи запальна мова справляли ефект, ними не слід користуватися надто часто.

10. Якісне та своєчасне отримання інформації, тими, хто тренується, про свої помилки та успіхи. Важливе поєднання вказівок та зауважень тренера із внутрішніми самонаказами вихованців. Тренер повинен бути дуже уважним, виправляти помилки, тих, хто займається, в міру їх появи і не допускати їх закріплення. Бажано, щоб той, хто тренується, відчув сам рух і результати докладених зусиль до того, як педагог висловить свою думку. Іноді можна запропонувати неправильно виконати вправу для того, щоб індивід краще відчув, чого йому слід уникати. Професійна, розумна та конструктивна порада особливо цінна на початку навчання при становленні умінь та навичок.

11. Наприкінці заняття необхідна його словесно-інтелектуальна оцінка, резюме виконаного. Вихованців, на всіх рівнях їх кваліфікації, слід навчати як думаючих, свідомих людей, а чи не як роботів. Якщо можливо, можна організувати спільний перегляд відеозапису тренування.

12. Поточна корекція у плануванні подальших тренувань з урахуванням індивідуальних досягнень у попередній.

Викладені принципи поведінки викладача, тренера придатні при підборі вправ та плануванні тренувальних занять для більшості видів спорту, проведення занять з фізичного виховання зі студентами закладів вищої освіти. Заняття не лише покращують загальне самопочуття, підтримують здоров'я та роблять організм людини сильним та витривалим. За допомогою різних видів спорту, молоді люди можуть повною мірою задовольняти свої потреби у вдосконаленні, подоланні стресу та зняття зайвої нервової напруги. Якщо займатися спортом на регулярній основі можна досягти підвищення соціального статусу, крім того, задовольнити одну з найважливіших потреб – бути частиною соціальної групи. Задоволення цих потреб є найсильнішою мотивацією до занять спортом. Регулярні заняття спортом сприятливо позначаються на стані здоров'я, психологічної стабільності студентів і благотворно валяють на їхню успішність та працездатність. А освітні заклади можуть підвищувати мотиви студентів до спорту, розширюючи спектр секцій або надаючи пільгові абонементи на відвідування спортивних об'єктів.

**Література:**

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеєв Д. Г. Фізичне виховання : підручник. / В. Г. Грибан, В. Л. Мельников, Л. В. Хрипко, Д. Г. Казначеєв. Дніпро : ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навч. посіб. / Зоряна Коритко. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 223 с.
3. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, Т. 1, 2008. 391 с.