

ЗНАННЯ ПРО ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Б. Короваєва, керівник громадської організації «Горизонт 17»

Науковий керівник Ю.В. Паришкара,

кандидат педагогічних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: засоби фізичної культури, майбутні фахівці фітнесу та рекреації, специфічні засоби фізичної культури.

Фахівець із фітнесу та рекреації має бути здатним засвоювати та реалізовувати досягнення світової цивілізації у своїй професійній діяльності, оволодіти академічними та сучасними надбаннями освіти та науки з урахуванням загальнолюдських цінностей, а також уміти пристосуватись у ринкові відносини на рівні участі в роботі організацій різних форм власності [2]. Він може виконувати типові практичні та узагальнюючого характеру прикладні професійні завдання, а отже має добре орієнтуватись як у теоретичних, так і прикладних проблемах галузі [1].

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми підготовки майбутні фахівці фітнесу та рекреації після виконання програм теоретичної та практичної підготовки повинні знати основні положення сучасної теорії та методики фізичної культури і спорту, зокрема засоби навчання у галузі [1].

Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи, а також, народні ігри та забави, військові, побутові та професійні дії.

Допоміжні засоби – оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори. Оздоровчі сили природи використовуються в двох напрямках: 1) як супутні фактори, що створюють найбільш сприятливі умови, в яких здійснюється процес фізичного виховання; 2) як відносно самостійні засоби оздоровлення та загартовування (сонячні, повітряні ванни і водні процедури). Гігієнічні фактори – особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря та ін.), дотримання загального режиму дня, режиму рухової активності, харчування, сну [2-3].

Комплексне використання цих засобів дозволяє ефективно вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання [1-2].

Фізичні вправи – це такі види рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані й організовані за його закономірностями.

Слово «фізична» відображає характер здійснюваної роботи, зовні проявляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин в просторі і в часі.

Слово «вправа» означає спрямовану повторність дії з метою впливу на рухові та психічні властивості людини та вдосконалення способу

виконання цієї дії.

Таким чином, фізична вправа розглядається з одного боку, як конкретна рухова дія, з іншого – як процес багаторазового повторення. Виконання вправи означає перехід на той чи інший рівень функціональної активності. Функціональні зрушення, що відбуваються під час виконання вправи, стимулюють подальші процеси адаптації та відновлення, завдяки чому, виконання фізичних вправ служить фактором підвищення функціональних можливостей організму та вдосконалення його структурних властивостей. Особливості змісту вправи визначаються його формою.

Форма фізичної вправи – це певна упорядкованість і узгодженість як процесів, так і елементів змісту даної вправи. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню і зовнішню структуру.

Внутрішня структура фізичної вправи характеризується тим, як під час її виконання пов'язані між собою різні процеси функціонування організму, як вони взаємодіють і узгоджуються один з одним.

Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів рухів. Зміст і форма фізичної вправи тісно взаємозв'язані між собою. По мірі зміни змісту змінюється і форма вправи.

Оздоровче значення. Виконання фізичних вправ викликає морфологічні та функціональні перебудови організму, що відбивається на поліпшенні показників здоров'я і в багатьох випадках має профілактичний та корегуючий ефект. Підбираючи відповідну методiku виконання фізичних вправ, в одних випадках масу м'язових груп збільшують, в інших випадках зменшують надлишкову масу тіла [3].

За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано впливати на розвиток рухових якостей людини, що природно покращує її фізичний розвиток і рухову підготовленість, одночасно вдосконалюються серцево-судинна та дихальна системи, що відобразиться на показниках здоров'я.

Освітня роль. Через виконання фізичних вправ пізнаються закони руху в навколишньому середовищі, а також власного тіла і його частин. Виконуючи фізичні вправи відбувається навчання керувати своїми рухами, опановують нові рухи, вміння та навички, що дозволяє освоювати більш складні рухові дії.

Виховна роль. Виконання фізичних вправ часто вимагає прояви цілого ряду особистісних якостей. Долаючи різні труднощі й керуючи своїми емоціями в процесі занять фізичними вправами, людина виробляє в собі цінні для життя риси і якості характеру (сміливість, наполегливість, працьовитість, рішучість та ін.).

Список використаних джерел

1. Борисенко В. Методи контролю в процесі занять фізичними вправами / В.Борисенко, К. Козерук, А. Денисовець, Ю. Козерук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал / голов.ред.

А.А.Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. – № 5 (89). С. – 23-29.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/stru>

3. Козерук Ю.В. Про не доречність зменшення годин на заняття фізичними вправами в навчальних закладах / Ю.В. Козерук, І.Ю. Субботенко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей II Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16–17 квітня 2015 р. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – С. 193-194.

УДК 796.332/.333-053.6+37.091.33-027.22+612.7

РОЗРОБКА МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Н.Рибак, здобувач освіти III курсу
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник Ю.В. Паришкара,
кандидат педагогічних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: юні футболісти, спорт, рухова підготовленість, модельні характеристики, педагогічний контроль.

Виробнича практика – необхідний етап в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Вона проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності. Вона спрямована на закріплення знань теоретичного курсу з теорії та методики фізичної культури і спорту, а також методики викладання спортивних дисциплін, зокрема футболу [1, 3-4].

Організація навчально-тренувального процесу можлива тільки за умови об'єктивної оцінки стану рухової функції спортсменів у часі при суворому обліку тренувальних навантажень. Ефект управління в процесі спортивного тренування залежить від об'єктивності та точності інформації, яку має в своєму розпорядженні тренер про спортсмена на конкретному етапі підготовки [1].

Під час виробничої практики нами був проведений констатуючий педагогічний експеримент. Обстежено 32 юні футболіста віком 7-11 років, які займаються футболом у ГО «СК КНУТД». Проводились педагогічні тестування з метою визначення показників рухової підготовленості юних футболістів у процесі занять фітнесом, що відбувались у рамках зальної рухової підготовки [2]. Для розробки оціночної шкали рухової підготовленості були встановлені критерії: низький, нижче середнього, середній, вище за середнє, високий у яких, починаючи з першого, привласнювалися бали від 1 до 5 (табл. 1).