2. Маренич Т. Г. Сучасні виклики професійної підготовки аспірантів у наукових установах. *Актуальні проблеми освітньо-виховного процесу та шляхи їх вирішення в умовах сучасних викликів*: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської конференції з проблем вищої освіти і науки (15 листопада 2024 р.). Харків, ХНАДУ, 2024. С. 107–115. URL: https://fmab.khadi.kharkov.ua/fileadmin/F-FUB/Обліку_оподаткування_та_міжнародних_економічних_відносин/ЗБІРНИК_НАУКОВИХ_ПРАЦЬ_за_матеріалами_Всеукраїнської_конференції_з_проблем_вищої_освіти_і_науки_15.11.2024.pdf (дата звернення: 08.10.2025).

3. Освіта і наука України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Міністерство освіти і науки України. Київ, 2023. 64 с. URL:https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/serpneva-115 konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirnOsvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf (дата звернення: 08.10.2025).

УДК 796.012.6

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Кірсанов М.В., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні

зробити понад можливе для себе, здивувати оточуючих своїми можливостями. Але для цього від часу народження потрібно постійно та регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання. Основним етапом виховання цих якостей є освітній період, протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального матеріалу щодо його подальшого застосування у житті.

Фізичне виховання містить необмежені можливості всебічного розвитку особистості. Воно допомагає розкрити свої рухові здібності, мобілізувати психічні та фізичні сили. Саме завдяки фізичним вправам, що впливають на розвиток мозку, ендокринної та дихальної систем, значно оздоровлюється організм, формуються психофізичні якості, культура почуттів, моральні та інтелектуальні особливості особистості, культура жесту.

Досить великою кількістю робіт вітчизняних та зарубіжних авторів показано, що вдосконалення якості рухової діяльності, прогресивне зростання спортивних результатів можливе лише за максимально високого рівня рухової активності. На розвиток фізичних якостей оптимальний вплив має високий рівень рухової активності, будучи руховим базисом людини.

Фізіологічний ефект від уроку фізичної культури на організм залежить від його завдань і характеру навчальної роботи при цьому величина фізичного навантаження для учня може бути значно нижчою від величин оптимально доступних. Ступінь таких уроків на організм, що займаються в цілому, і на вегетативні функції невелика. Однак, на уроках загальної фізичної підготовки та на заняттях спортивних секцій навантаження може значно збільшуватися та досягати належних науково-обґрунтованих норм рухової активності. Чергування днів занять та днів відпочинку, на початковому етапі занять, має бути регулярним: 2-3 заняття на тиждень, але щотижня.

Принципи навчання взаємопов'язані та взаємозумовлені, що дозволяє забезпечити ефективну спрямованість процесу навчання.

Реалізація програми занять здійснюється послідовно, коли заняття одним видом фізичних вправ через деякий час змінюються іншим видом, або комплексно, коли в одному занятті є різні види фізичних вправ. Комплексні заняття ефективніші. Доцільно підбираються для кожного заняття вправи і застосовуються змагально-ігровий метод, це підвищує емоційність занять, що дозволяє домогтися від тих, хто займається максимальним проявленням їх фізичних здібностей.

Для підвищення інтересу до занять фізичною культурою проводять змагання всередині групи, а також студенти беруть активну участь у змаганнях та спортивно-масових заходах міста та області. Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання.

Під час спортивних змагань вирішуються також педагогічні завдання, як і заняттях фізичної культурою і спортом загалом, тобто. вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості.

Конкретний зміст завдань випливає з основного принципу роботи у навчально-тренувальних групах - універсальності підготовки з елементами ігрової спеціалізації (за ігровими функціями):

- зміцнення здоров'я та загартовування організму, сприяння правильному фізичному розвитку, підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості;
- розвиток спеціальних фізичних якостей та здібностей, необхідних при вдосконаленні техніки та тактики;
- визначення індивідуальних якостей для кожного учня і з урахуванням його підготовленості;
- привчання до змагальних умов.

Змагання – один із дієвих заходів підвищення тренованості спортсмена. В іграх та спортивних змаганнях укладено багато можливостей для формування норм колективної поведінки. Під керівництвом викладача зміцнюються такі важливі моральні риси, як відповідальність перед колективом, почуття обов'язку, гордість за успіхи команди.

Один із способів оцінки фізичного стану - тестування як застосування контрольних нормативів (біг на 100 м (показник якості швидкості), підтягування для студентів, піднімання та опускання тулуба зі становища, лежачи для студенток (показник силової підготовленості) та біг на 2000 м для студенток та на 3000 м для студентів – показник витривалості).

Заняття фізичною культурою та спортом розгортається на тлі спілкування, у колективі, керівництвом викладача. Саме спілкування є наймогутнішим чинником формування моральних якостей студентів, від початку занять фізичною культурою і спортом вони починають усвідомлювати причетність до колективу і відповідно до правил і розпоряджень, навчаються керувати своїми діями, співвідносити їх діями інших. Так зміцнюються воля, виробляється дисциплінованість, формується звичка дотримання норм моральної поведінки.

Література :

1. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2020. 89 с.

2. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія, Рівне : Волинські обереги, 2018. 416 с.