

чи боятися їх робити? У кожного спортсмена є межа страху скоєння помилки, межею якої є страх покарання. Звідси й мотиваційна установка - "повинен, зобов'язаний" або "хочу, можу, зроблю".

Список літератури.

1. Безносюк А.А., Маъмуров Б.Б. «Золотые» правила контролю емоціонального стану спортсмена во время гри на бильярде. Матеріали Міжнародної наукової конференції «Перспективи організації занять по фізической культурі і спорту на сучасному етапі розвитку: проблеми і рішення». Бухоро: Бухоро давлат університету, 2022. С. 163-165.

2. Маъмуров Б.Б., Безносюк А.А., Толипов У.К., Кочергина Т.И., Эльчиева Д.Т. Спортивная психология [текст]: Учебник - ООО "Бухоро детерминанти" издательство Камолот, 2023. 456 с.

3. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров. пер. с англ., 2000. 320 с.

4. Поль М. Теннис. Секреты мастеров. Фаир-Пресс, 2002. 336 с.

Божик М. В. <https://0000-0001-6037-6032>

Марценюк А. І.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ППФП

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Анотація. У статті розкриваються шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Дослідження дозволило визначити структуру вимог, що дало можливість сформулювати завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Розроблені і впроваджені комплекси вправ дали змогу покращити рівень показників фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, студенти.

Annotation. *The article reveals the ways of improving professional and applied physical training of students. The research made it possible to determine the structure of requirements, which made it possible to formulate the tasks of professional and applied physical training of students. The developed and implemented sets of exercises made it possible to improve the level of indicators of physical fitness of students.*

Key words: *professional and applied physical training, physical fitness, physical education, students.*

Актуальність теми дослідження. В „Декларації про загальні заходи державної молодіжної політики в Україні”, Законах України „Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні”, поставлена мета створити умови, за яких будуть викликані до життя творчі сили молоді особистості, відкриється простір до її саморегуляції.

Важливого значення в цьому аспекті надається формуванню фахівця з належним рівнем підготовки. Якісна реалізація молоддю своїх потреб через фізичну культуру і спорт неможлива без належного кадрового забезпечення галузі [1, 2].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і визначити шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Перед дослідженням ставились такі **завдання:**

1. На основі ретроспективного аналізу джерел визначити особливості використання професійно-прикладної фізичної підготовки у теорії і практиці.

2. Розробити та експериментально перевірити ефективність використання комплексів вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки, як компоненту професійної підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та методи математичної статистики.

Результати досліджень. У сучасній вищій школі основною задачею викладання предмету фізичне виховання є одержання студентами знань і формування навичок їхнього застосування на практиці [1, 2, 3, 4]. Це при цьому, що спроби [1] належного виховання фізичних якостей на аудиторних заняттях виявляються низько ефективними внаслідок малої тривалості занять, великих перерв між заняттями, їх не систематичністю. Очевидно, у цьому напрямку більш ефективними будуть індивідуальні, самостійні або заняття студентів в спортивних групах, як мінімум 3 - 4 рази на тиждень.

Практично це завдання повинно реалізуватись шляхом створення системи загальнооздоровчих і спеціальних регулярних занять фізичними вправами, як організованих (академічні, індивідуальні під керівництвом викладача), так і самостійних, в процесі навчання так і у вільний час.

Перший етап дослідження полягав у початковій оцінці показників фізичної підготовленості студентів. Другий етап експерименту полягав у впровадженні в практику фізичного виховання студентів комплексів вправ, які виконувались під час активних пауз та на перервах між заняттями.

Нами узагальнено більше ста вправ, що виконуються в різних умовах. Ці вправи опубліковані у методичних рекомендаціях [4].

Студентам пропонувались оптимальні розпорядки робочого і вихідного дня, в яких чітко вказувались варіанти використання різноманітних форм занять фізичними вправами у добовому циклі.

Запропонований режим дня розроблений нами на основі опитування студентів неспеціалізованих факультетів. Для складання розпорядку дня нами проаналізовано більше ста добових режимів студентів. Це дало нам змогу в поєднанні з методичними літературними рекомендаціями розробити, як на нашу думку, оптимальний режим буднього і вихідного дня. Даний

розпорядок нами розроблявся, окрім вирішення поставлених нашим дослідженням завдань, ще з гігієнічною метою. Лиш при дотриманні гігієнічних умов можна говорити про повноцінне формування професійно-прикладної фізичної підготовки.

Після використання цілого комплексу заходів, спрямованих на покращення професійно прикладної фізичної підготовки, вивчались зрушення у показниках фізичної підготовленості відносно початкового рівня (табл. 1).

Використання запропонованої методики дозволило покращити показники фізичної підготовленості студентів (табл.1.).

Таблиця .1.

Результати тестування показників фізичної підготовленості студентів (n-96)

Тести	Човниковий біг 4x9м.		Стрибок в довжину з місця.		Нахил тулуба		Віджимання від підлоги	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Mx	11,31	10,9	166,75	175,25	16	17	12,3	15,95
Sx	0,76	0,74	13,24	15,77	13,24	8,62	4,18	3,71
Smx	0,17	0,16	2,96	3,52	2,96	1,92	0,93	0,83
Max	13,3	12,8	205	215	25	30	17	20
Min	10,4	10	130	135	3	5	6	9
	P<0,01		P<0,05		P>0,05		P<0,05	

Всі зрушення, окрім показника „нахил вперед”, носять достовірний характер. Недостовірний результат у нахилі вперед пояснюється і так високим показником виконання цього тесту, а зрушення в один сантиметр на фоні цих

результатів дає змогу говорити про позитивний характер використаної методики.

Підводячи вище викладене, ми можемо зробити наступні **ВИСНОВКИ**:

1. Дослідження дозволило визначити структуру вимог, що дає можливість сформулювати завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів - майбутніх спеціалістів:

а) на теоретичних заняттях необхідно більш детально розкривати методичні принципи фізичного виховання, механізми процесів втоми (розумової і фізичної), принципи активного відпочинку, гігієнічні умови організації розумової і фізичної роботи, навчити складати комплекси виробничої і ранкової гімнастики, повідомляти про організацію фізкультурної і спортивної роботи, а також з області фізіології наукової організації праці;

б) на практичних заняттях більше уваги звертати на свідомість і активність студентів, використовувати ефективні засоби і методи для різносторонньої фізичної підготовки;

в) підвищувати стійкість організму студентів атмосферним діям і несприятливим факторам оточуючого середовища;

г) розвивати здатність концентрувати увагу, управляти своїми негативними емоціями і виховувати вольові якості;

д) призначати самостійні (домашні) завдання обов'язково пов'язуючи їх з конкретним матеріалом практичних і теоретичних занять.

2. Не дивлячись на те, що основною причиною втоми всіх досліджуваних є не фізичні, а розумові і емоційні навантаження, більшість студентів педагогічного ВНЗ для боротьби з втомою, в робочий і вільний час, віддають перевагу пасивним формам відпочинку.

3. Розроблені і впроваджені нами комплекси вправ дали змогу покращити рівень показників фізичної підготовленості студентів.

Список літератури.

1. Божик М. В. Підготовка майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої

школи: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Рівне, 2015. 282 с.

2. Божик М. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб розвитку фізичних якостей вчителів-предметників. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 3. С. 11–14.

3. Болюбаш Я. Я. Окремі аспекти підготовки національних педагогічних кадрів. *Матеріали другої Всеук. наук. прак. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні*. Київ-Луцьк : Вежа, 1996. С. 16-20.

4. Огнистий А. В., Кривокульський О. І., Огниста К. М., Божик М. В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Навчальний посібник. Тернопіль : ТНПУ, 2007. 104 с.

Галан Я.П.¹ <https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

Гнат Д.Л.² <https://orcid.org/0009-0001-9276-5152>

Колісник Х.-Ю. М.³ <https://orcid.org/0009-0007-7059-3437>

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

^{1,2,3} Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича

Анотація. Стаття розглядає особливості впровадження олімпійської освіти в Україні, яка є однією з ключових складових гармонійного розвитку сучасного покоління. Олімпійська освіта виступає важливим фактором у пропагуванні здорового та активного способу життя, відіграючи важливу роль у фізичному вихованні та педагогіці. Аналіз сучасного олімпійського руху в Україні демонструє, як об'єднання цих аспектів сприяє формуванню всебічно розвиненого індивіда з високими загальнолюдськими якостями. Стаття спрямована на розуміння та поглиблення знань про значення олімпійської