

3. Чоботько М., Чоботько І., Счастливец В. Викориснання фітболів в спортивних іграх дзюдо. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи*. Том VIII: діалог у розвитку науки та освіти / ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький. Конін–Ужгород–Київ–Херсон: Посвіт, 2020. С. 377.

4. Трішин К.О., Головка В.М. Роль спортивних ігор для вдосконалення координаційних здібностей курсантів ОДУВС МВС України. *Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць*, Одеса, / редкол. О.І. Форостя та ін. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 114-117.

5. Савчук П. К., Шестерова Л. Є. Розвиток координаційних здібностей під час навчально–тренувальних занять зі СФП правоохоронців МВС України. *Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях*. 2012. С. 330.

ГРИБАН В. Г.,
*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор
(Україна)*

МЕЛЬНИКОВ В. Л.,
*доцент кафедри природно-наукових дисциплін,
Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет,
кандидат біологічних наук, доцент
(Казахстан)*

ВИМОГИ ДО ФАХІВЦЯ ТА ПРИНЦИПИ, НА ЯКИХ ГРУНТУЄТЬСЯ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Hryban V.G. Melnikov V.L. Expert requirements and principles on which physical education is based.

Keywords: principles, physical education.

Фахівець фізичного виховання повинен знати і вміти застосовувати на практиці:

- норми раціонального рухового режиму осіб усіх категорій;
- медико-біологічне обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання;
- педагогічні і медичні методи контролю за процесом фізичного виховання і фізичної підготовки;
- механізми розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок;
- особливості проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, соціального стану, фізичного розвитку тощо;

– санітарно-гігієнічні вимоги і вимоги щодо безпеки проведення занять фізичними вправами; вміння надати першу медичну допомогу в разі травмування тощо [1].

В теорії і практиці фізичного виховання існують різні групи і види принципів: загальні принципи системи фізичного виховання, методичні принципи, принципи окремих видів фізичного виховання (наприклад спортивного тренування) тощо. Вони пов'язані між собою і складають єдину систему принципів.

Під принципами (від лат. *principium* – основа) у теорії фізичного виховання розглядають загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Основні вимоги до змісту, методики та організації виховання, вихідні положення, які спрямовують виховний процес і відображають результати узагальнення досвіду виховної практики, визначають принципи виховання.

У сучасній теорії і методиці фізичного виховання виділяють такі принципи:

1. *Принцип оздоровчої спрямованості* - орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення необхідних норм фізичного стану, відповідного високому рівню здоров'я.

2. *Принцип всебічного розвитку особистості* – оптимальне поєднання фізичного і духовного розвитку особистості.

3. *Принцип індивідуалізації* – підбір адекватних за-собів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей людей і їх рівня фізичного стану.

4. *Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості* – побудову системи фізичного виховання в цілому й окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, зважаючи на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників.

5. *Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей* – раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, у побуті і під час відпочинку населення.

6. *Принцип гуманістичної орієнтації* – заборона застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують людську гідність і завдають шкоди здоров'ю [2].

Таким чином, основне призначення загальних принципів фізичного виховання полягає в наступному:

– створення найбільш сприятливих умов і можливостей для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання;

– об'єднання загальної спрямованості процесу фізичного виховання (всебічності, прикладності, оздоровлення);

– визначення основних шляхів, гарантуючих досягнення позитивних результатів фізичного виховання і шляхів реалізації їх на практиці.

Основною організаційною формою фізичного виховання у вищому навчальному закладі є: лекція, семінарське та практичне заняття, які проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечуючи студентам (курсантам) базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок. Крім навчальних занять, широко використовуються позаурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо. Важливими формами фізичного виховання дітей і молоді є заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначєєв Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студентів вищих навч. закладів фізич. виховання і спорту. К., 2008. 392 с.

ГРИБАН В. Г.,

*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,*

*Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор
(Україна)*

МЕЛЬНИКОВ В. Л.,

*доцент кафедри природно-наукових дисциплін,
Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет,
кандидат біологічних наук, доцент
(Казахстан)*

МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Hryban V. G. Melnikov V. L. Mechanism of formation of motor skills in physical education and sports.

Keywords: formation mechanism, stages, motor skills, physical education, sports.

Діяльність спортсмена виступає у формі нормативно закріпленого стереотипу, в якому узагальнений як власний досвід та здібності, так і попередників. Засвоєння нормативно закріпленого способу діяльності відбувається на основі формування інтегрального образу дій, спрямованих на досягнення результату відповідно до образу-мети. Образ-мета як ідеальне