

2. Клочко, Н. В. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н. В. Клочко, Т. Ю. Логвина. // Пралеска. 2019. №3. С. 3-7.

3. Кузьмина, С. В. Влияние занятий фитбол-аэробики на коррекцию опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста / С. В. Кузьмина. // Материалы российского форума «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения». 2011. С. 113-114.

4. Лисицкая, Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая. // Спорт в школе. 2009. №13. С. 12-16.

5. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. М. : Владос, 2004. 41.

**Кругляк О.<sup>1</sup>, Кругляк Т.<sup>1</sup>, Кругляк Н.<sup>2</sup>**

### **ФРІЗБІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФАХОВИХ КОЛЕДЖАХ**

<sup>1</sup>КЗЛОП «Самбірський фаховий педагогічний коледж ім.  
І.Филипчака»

<sup>2</sup>КЗЛОП «Самбірський фаховий медичний коледж»

**Анотація.** У статті висвітлено використання літаючого диску – фрізбі у на заняттях з фізичного виховання у Самбірських фахових педагогічному і медичному коледжах.

**Annotation.** The article describes the usage of the flying disk Frisbee at physical training lessons in Sambir Professional Medical College and Sambir Professional Pedagogical and Medical Colleges.

**Ключові слова:** фрізбі, заняття з фізичного виховання, фахові коледжі.

**Key words:** Frisbee, Physical Training Lectures, Professional Colleges.

**Актуальність теми дослідження.** У Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року наголошується, що фізичне виховання у закладах освіти сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, виховання фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей всіх учасників освітнього процесу, організації змістового дозвілля молоді [1].

Рекомендації передбачають вдосконалення та модернізацію форм мотивації студентів на заняттях фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти (ЗФПО). Вважаємо, що майбутні фахівці освіти та медицини повинні мати знання, які допоможуть їм зрозуміти суть фізичної культури, її значення для збереження і зміцнення здоров'я, володіти руховими вміннями і навичками, і найголовніше – мати сформовану мотивацію до самостійних занять фізичними вправами під час організації власного руханкового дозвілля.

Результати досліджень. Зміст фізичного виховання студентів ЗФПО регламентується Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт».

Педагогічний процес з фізичного виховання у фахових коледжах спрямований на фізичне і духовне вдосконалення молодих особистостей, оволодіння ними знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя. Циклові комісії фізичного виховання закладів фахової передвищої освіти укладають робочі програми навчальних дисциплін. У КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж» укладено робочі програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [5]. Принагідно зазначимо, що чинні робочі програми спрямовані на реальне розв'язання завдань фізичного виховання студентської молоді в умовах громадянського і демократичного українського суспільства з притаманним йому розмаїттям особистих інтересів студентів та підготовки їх до майбутньої діяльності у галузі медицини. У КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж ім. І.Филипчака» робочі програми з фізичного виховання спрямовані на формування особистої фізичної культури студентів, а також підготовки їх до майбутньої педагогічної діяльності – організації і проведення різних форм фізичного виховання в школі [4].

Багаторічний стаж викладацької праці вказує, що поряд із опануванням на заняттях з фізичного виховання традиційних видів спорту, студенти проявляють інтерес до сучасних нетрадиційних видів спорту чи фізичних вправ, а саме – використання на заняттях літаючої тарілки або диску – фрізбі.

Об'єктом нашого дослідження є процес фізичне виховання у ЗФПО; предмет дослідження – використання літаючої тарілки – фрізбі у на заняттях з фізичного виховання у Самбірських фахових педагогічному і медичному коледжах.

Завдання дослідження: представити методично-практичні засади щодо використання фрізбі на заняттях з фізичного

виховання у Самбірських фахових педагогічному та медичному коледжах.

Для розв'язання завдання дослідження використовували такі **методи дослідження**: вивчення і теоретичний аналіз літературних джерел, аналіз, синтез, опитування студентів педагогічного і медичного коледжів.

Викладацький склад циклової комісії фізичного виховання опрацював популярні і науково-методичні статті, що представляють даний вид фізичних вправ, а також вніс їх у зміст робочих програм.

Ряд авторів (Д. Безвербний, М. Васірук, Г. Ільницька, А. Огнистий) представляли у власних дослідженнях цей вид вправ.

Літаюча тарілка, яка придумана у середині минулого століття у США, набула популярності серед учнівської і студентської молоді всього світу. У цьому ми переконалися під час опитування студентів ЗФПО м. Самбора Львівської області, у якому взяли участь 180 осіб педагогічного і 120 осіб медичного коледжів. Тільки три відсотки студентів знайомі з виконанням деяких прийомів кидків фрізбі. Понад 90 % студентів виявили інтерес до використання фрізбі та хотіли б на заняттях з фізичного виховання навчитися основних прийомів.

Викладачі фізичного виховання закладів освіти переконані, що літаючу тарілку (диск) можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання. У процесі таких занять відбувається розвиток форм і функцій організму студента, основних фізичних якостей, збільшується обсяг рухової активності, зміцнюється здоров'я. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі. Вправи фрізбі формують рухові вміння і навички для оволодіння спортивними іграми (гандболом, волейболом, баскетболом), а також практичні навички щодо самостійних занять (проведення активного руханкового дозвілля). Під час виконання вправ з літаючою тарілкою виховується у студентів інтерес і мотив до щоденних систематичних занять фізичними вправами, моральні і вольові якості (чесність, правдивість, витримка, взаємоповага і взаємодопомога).

Фрізбі можна використовувати у підготовчій, основній і заключній частинах заняття з фізичного виховання. Найголовніша умова – бажання студентів і викладачів. Для проведення гри потрібно вивчити 2–4 головних кидки: бекхенд, форхенд, хаммер, скубер (з технікою їх виконання можна ознайомитися в Інтернет-мережах).

Нами представлено практично-методичні вправи-поради, які можна використовувати на заняттях з фізичного виховання, зокрема: загальнорозвивальні вправи з тарілками; ходьба і біг у паралельних колонах з кидками фрізбі; біг у повільному темпі по колу з кидками тарілки; кидки тарілки у шеренгах і зустрічних колонах; кидки тарілки у двійках, трійках ...; кидки тарілки сидячи.

Тарілку (диск) фрізбі ми використовували під час проведення рухливих ігор (м'ячі заміняли тарілкою фрізбі). Ми звернулися до посібника О.Кругляка «Рухливі ігри та естафети в школі» [3]. Представляємо рухливі ігри: «Злови фрізбі (м'яч)», «Фрізбі (м'яч) середньому», «Фрізбі (м'яч) капітану», «Виклик номерів», «Влуч фрізбі (м'ячем)», «Захисники фортеці», «Квач» («квач» ловить тарілку, «Влуч у ціль», «Міщень», Дальній пас», «Пас у зону» та різноманітні варіанти комбінованих естафет.

Студенти з великим задоволенням беруть участь у грі «Алтимат фрізбі» (3х3, 4х4). У спортивному залі площею (зонами) для зарахування очок є штрафний майданчик баскетболу, на свіжому повітрі площу визначаємо малими гумовими фішками яскравого кольору. Правила гри прості і доступні для студентів: будь-які кидки-передачі фрізбі; захист одним гравцем; заборона поштовхів; тарілку потрібно «доставити» у визначену площу (у нашому випадку – штрафний майданчик баскетболу).

Викладачі фізичного виховання фахового педагогічного коледжу пропонують студентам гру «Алтимат фрізбі» на футбольному полі міського стадіону ім. Л. Броварського, в якій беруть участь всі студенти навчальної групи (9х9, 10х10 ...). Площею (зонами) для зарахування очок є штрафний майданчик футбольного поля.

Висновки. Вважаємо, що літаючу тарілку (диск) можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання у ЗФПО.

У процесі таких занять успішно розв'язують оздоровчі, освітні та виховні завдання фізичного виховання. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі.

Проведені нами дослідження вказують, що поряд із опануванням на заняттях з фізичного виховання традиційних видів вправ, студенти ЗФПО проявляють інтерес до сучасних нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту, а саме: алтимат фрізбі, бадмінтону, пляжного волейболу, чирлідінгу, петанку, тенісу, мінітенісу, паделтенісу. Тому виникає необхідність

оптимізації змісту робочих програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ЗФПО.

### **Список літератури.**

1. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року. Режим доступу: [//C:/Users/User/Downloads/602e6adb3ed95324184309.pdf](C:/Users/User/Downloads/602e6adb3ed95324184309.pdf).

2. Безверхня Г. В. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 10–13.

3. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя / О. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2019. – 112 с.

4. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 013 «Початкова освіта» / Укладачі: Т. Кругляк, Т. Ногавиця, М. Войтович, С. Заріцький. – Самбір: СФПК, 2021. – 38 с.

5. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 223 «Сестринська справа» / Укладачі: Н. Кругляк, Б. Балицький, С. Балицька. – Самбір: СФМК, 2021. – 33 с.

**Курко Я.В., Кульчицкий З.Й., Казмірчук І.В.**

## **ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Тернопільський національний технічний університет  
ім. Івана Пулюя

**Анотація.** У публікації розглянуто основні показники якості життя студентської молоді. Виявлено взаємозв'язок параметрів суб'єктивного оцінювання рівня життя в залежності від спеціалізації навчання. Встановлено негативні тенденції погіршення рівня якості життя у студентів. Встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності, позитивним ставленням до якості свого життя і наявністю шкідливих звичок, надмірними психічними навантаженнями на організм студентів.

**Ключові слова:** студенти, параметри, якість, життя, здоров'я.

**Annotation.** The main indicators of the quality of life of college students. The correlation between the parameters of the subjective