**Наталія БЕЗПАЛОВА**

*кандидат біологічних наук, доцент*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту*

*Західноукраінського національного університету*

**Олександр ХОМЕЦЬКИЙ**

*здобувач 1 курсу магістратури*

*спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

*освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»*

*Західноукраїнський національний університет*

**ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ   
ТА АКТИВНОСТІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Теоретична основа фізичного виховання, як і будь-яка узагальнювальна фізична дисципліна, вимагає під час ознайомлення з її змістом чіткого визначення найзагальніших вихідних понять. Йдеться, насамперед, про поняття «фізичне виховання» і «система фізичного виховання», а також про такі безпосередньо пов’язані з ними поняття, як «фізичний розвиток», «фізична досконалість», «фізична культура».

Саме «поняття «фізичне виховання», про що свідчить уже сам термін, входить у загальне поняття «виховання» в широкому сенсі. Це означає, що так само, як і виховання загалом, фізичне виховання являє собою процес розв’язання певних виховно-освітніх завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу або здійснюється в процесі самовиховання. Відмінні ж риси фізичного виховання визначаються насамперед тим, що це процес, спрямований на формування рухових навичок і розвиток так званих фізичних якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою визначає її фізичну працездатність» [2].

В процесі тренування в спортивних іграх розрізняють дві специфічні сторони, або «частини»: навчання рухів (рухових дій) і виховання фізичних якостей (здібностей).

Загалом, «…фізичне виховання є різновидом виховання, специфіка якого полягає в навчанні рухів і вихованні фізичних якостей людини. У прикладному плані фізичне виховання є процесом фізичної підготовки людини до соціально зумовленої діяльності (трудової, військової, тощо). У єдності з іншими видами виховання може набувати значення одного з основних чинників всебічного розвитку особистості. Застосування закономірностей фізичного виховання дістали своє відображення в низці принципів, що мають більш-менш широку сферу застосування» [1].

Фізичне виховання – суспільне явище. Воно виникає разом із суспільством і розвивається за законами суспільного розвитку. Ідеї, що спрямовують соціальну практику фізичного виховання, і форми її організації завжди зумовлені конкретними суспільними відносинами, що знаходить свій вираз в особливостях систем фізичного виховання, які створюють в умовах суспільних формацій.

«Визначення «система фізичного виховання» відображає загалом історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, тобто доцільно впорядковану сукупність її вихідних основ і форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації» [2]

«Розуміння суті завдань в спортивних іграх, як і активне зацікавлене виконання їх, прискорює перебіг навчання, сприяє результативності здійснюваних дій, зумовлює творче використання набутих знань, умінь і навичок у житті. Ці давно помічені закономірності й лежать насамперед в основі принципу свідомості й активності» [3].

Принцип свідомості й активності розкривається в таких вимогах:

* формувати осмислене ставлення та стійкий інтерес до загальної мети й конкретних завдань тренувальних занять. Мотиви, що спонукають займатися баскетболом, стрітболом, футболом, волейболоі і т.ін., різноманітні.

«Разом з осмисленням сутності фізкультурної діяльності розвивається і стійкий інтерес до спортивних ігор. Ні розважальний характер занять, ні інші чинники, які не випливають із сутності фізичного виховання, не можуть служити повноцінним стимулом, який мобілізує до систематичних занять фізичними вправами. Реалізація принципу свідомості й активності полягатиме, отже, насамперед у тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети проведених тренувальних занять, розкрити перспективну лінію вдосконалення, зробивши її внутрішнім прагненням кожного, хто займається ігровими видами спорту» [3].

Активувати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил під час виконання фізичних вправ. Науковці наголошують, що вагоме значення в заняттях ігровими видами спорту мають також ідеомоторні методи, що включають уявне відтворення рухів з установкою виправити або вдосконалити ті чи інші моменти дій, перш ніж вони будуть реально виконані. Цікаво, що за деякими експериментальними даними така уявна практика дає в певних випадках не менший ефект, ніж фактичне виконання вправ.

Одним з предметів вивчення і водночас основним засобом розвитку здібностей у процесі тренувальних занять в спортивних іграх є активна рухова діяльність, навіть під час опанування широко відомих видів рухової діяльності кожен ніби заново створює їх відповідно до своїх індивідуальних можливостей [1].

Активність зумовлена зацікавленістю. Проблема пробудження і розвитку інтересу вирішується певною мірою шляхом добору захопливого матеріалу для занять ігровими видами спорту і відповідною організацією їх.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Вільчковський Е. С, Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. Олімпійська література : 2023(4). 103с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Навчальний посібник. В 2-х частинах. Навчальна книга Богдан : 2006. 272с.