

7. Спостереження за птахами. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
8. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. / М.П.Кляп, Ф.Ф.Шандор. – К.: Знання, 2011. – 334 с.
9. Ті, хто дивляться за птахами. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.theinsider.ua/rus/lifestyle/5587ee456ee0d/>
10. How popular is birdwatching? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://chirpbirding.com/blog/81/how-popular-is-birdwatching/>
11. Шотландські лікарі прописують спостереження за птахами як ліки.[Електронний ресурс].– Режим доступу: <https://platfor.ma/shotlandski-likaripropysuyut-sposterezhennya-za-ptahamy-yak-liky/>
12. <http://ecoternopil.gov.ua>

**Кругляк Н.,  
Балицька С.,  
Балицький Б.**

#### **ВИКОРИСТАННЯ ФРІЗБІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ САМБІРСЬКОГО ФАХОВОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ**

КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж»

**Анотація.** У статті представлено використання літаючої тарілки – фрізбі у процесі проведення занять з фізичного виховання у Самбірському фаховому медичному коледжі.

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

Актуальність дослідження. Формування української національної системи фізичного виховання вимагає оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання студентської молоді у фахових передвищих закладах освіти, у тому числі – медичних коледжах. Фізичне виховання – це педагогічний процес, який спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя [1,2,4]. Це означає, що майбутній фахівець медицини повинен мати знання, які допоможуть йому зрозуміти суть фізичної культури,

її значення для збереження і зміцнення здоров'я людей, і найголовніше – оволодіти вміннями і навичками самостійних занять фізичними вправами під час організації власного дозвілля. Вважаємо, що такі вміння і навички повинні отримати студенти на заняттях з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Зміст фізичного виховання студентів медичних коледжів регламентується Законами України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту». Заклади освіти самостійно укладають освітньо-професійні програми і навчальні плани спеціальностей, циклові комісії – робочі програми навчальних дисциплін. У Самбірському фаховому медичному коледжі укладена нові робочі програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [3]. 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.

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

Завдання дослідження: розкрити практично-методичні поради щодо використання літаючої тарілки – фрізбі на заняттях з фізичного виховання у Самбірському фаховому медичному коледжі.

Для розв'язання завдання дослідження використовували такі методи дослідження: вивчення і теоретичний аналіз літературних джерел, аналіз, синтез, індукція, дедукція та опитування студентів.

Викладацький склад циклової комісії фізичного виховання опрацював популярні і науково-методичні статті, що представляють цей новий 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 коледжу. Близько 80 % студентів хотіли б на заняттях з фізичного виховання навчитися основних прийомів фрізбі.

Вважаємо, що літаючу тарілку можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання у медичних закладах освіти. У процесі таких занять відбувається розвиток форм і функцій організму студента, розвиток 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 (футболом, 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, основні і заключній частинах заняття. 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:

- 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 групах;
- кидки тарілки сидячи;
- загальнорозвивальні вправи з тарілками.

Фрізбі використовують під час проведення рухливих ігор (м'ячі замінюють тарілкою). Ми використовуємо посібник О.Кругляка «Рухливі ігри та естафети в школі» [3]. До таких ігор належать: «Фрізбі (м'яч) середньому», «Фрізбі (м'яч) капітану», «Виклик номерів», «Влуч фрізбі (м'ячем)», «Захисники фортеці», «Злови фрізбі (м'яч)», «Квач» (квач ловить тарілку, «Влуч у ціль» та різноманітні варіанти естафет.

Популярністю у студентів користується гра «Алтимат» (3x3, 4x4). У спортивному залі площею для зарахування очок є штрафний майданчик у баскетболі, 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 у баскетболі або визначена площа фішками).

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

Літаючу тарілку можна успішно використовувати на заняттях з фізичного виховання у фахових передвищих закладах освіти. У процесі такого заняття розв'язуються оздоровчі, освітні та виховні завдання фізичного виховання. Доступність використання фрізбі дає змогу проводити заняття не тільки у спортивних залах, але й на свіжому повітрі.

#### **Список літератури:**

1. 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.
2. Голик А. Ставлення учнів 5–11 класів до фізичної культури особистості / Альона Голик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 33–38.
3. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя / О. Кругляк. – Т. : Підручники і посібники, 2019. – 112 с.
4. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придністров'я, Дніпропетровськ: Інновація. – 2015. – № 2. – С. 119–124.
5. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальностей «Сестринська справа», «Фармація, промислова фармація» / Укладачі: Н. Кругляк, Б. Балицький, С.Балицька. – Самбір: СФМК, 2020. – 32 с.