

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ОСВІТНЬОГО ЕЛЕМЕНТА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ORGANIZATIONAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AS AN EDUCATIONAL ELEMENT IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Дана стаття розглядає наявні проблеми організаційних аспектів фізкультурно-виховного процесу у сучасних реаліях ЗВО, а також можливість забезпечення відповідних умов щодо зміцнення та охорони здоров'я здобувачів вищої освіти. Нами наведено приклади дієвих способів вдосконалення здоров'язберігаючого освітнього середовища, проведено аналіз чинників, що здатні негативно впливати на здоров'я сучасної молоді у відповідності із умовами розумової діяльності впродовж навчального процесу у закладах вищої освіти.

Складні умови сьогодення вимагають від студентської молоді не тільки всебічного розвитку та високих духовних принципів, але і міцного фізичного здоров'я. Ускладнює ситуацію перехід на дистанційний та змішаний формат навчання, що допускає значне зменшення кількості годин, які відвелись на заняття з фізичного виховання, та перенесення їх до розряду самостійної роботи, що з високою імовірністю проявиться зменшенням рухової активності здобувачів загалом, як наслідок мотивації неформованості до занять.

Сьогодні активно запроваджуються оздоровчі рухові комплекси, модернізовані відновні технології, у яких враховано та гармонійно поєднано (адаптовано, диференційовано, індивідуалізовано,) усі компоненти формування здорового способу життя:

- дозовані фізичні вправи,
 - оздоровча ходьба та біг,
 - раціональне харчування,
 - комплекси дихальної гімнастики, тощо.
- Забезпечення виконання ключової мети фізичного виховання – покращення та збереження стану здоров'я здобувачів вищої освіти – виконується через систематичне долучення студентів до рухових активностей, проведення занять з фізичного виховання із метою розширення функціонального потенціалу тощо. Саме цей вектор розвитку повинен стати сьогодні пріоритетним для освітніх закладів.

Значний потенціал у питанні формуванні стійкого здоров'я здобувачів вищої освіти проявляється у комплексному застосуванні нових інформаційно-комунікаційних технологій, методів, форм та оздоровчо-фізкультурних заходів із активізації рухової активності студентства, а також системи навчально-виховних заходів із популяризації ЗСЖ та підвищення мотивації до фізичного вдосконалення.

Ключові слова: фізичне виховання, освітній елемент, здобувачі вищої освіти.

This article considers the existing problems of organisational aspects of the physical education process in the modern realities of higher education institutions, as well as the possibility of providing appropriate conditions for strengthening and protecting the health of higher education students. We provide examples of effective ways to improve the health-preserving educational environment, analyse the factors that can negatively affect the health of modern youth in accordance with the conditions of mental activity during the educational process in higher education institutions.

The complex conditions of today require not only comprehensive development and high spiritual principles, but also good physical health from students. The situation is complicated by the transition to distance and blended learning, which allows for a significant reduction in the number of hours allocated for physical education classes and their transfer to the category of independent work, which is likely to result in a decrease in the physical activity of students in general, as a result of the motivation of unformedness to study.

Today, health-improving movement complexes and modernised rehabilitation technologies are being actively introduced, which take into account and harmoniously combine (adapted, differentiated, individualised) all the components of a healthy lifestyle:

- dosed physical exercises,
- recreational walking and running,
- rational nutrition,
- breathing exercises, etc.

The key goal of physical education – improving and maintaining the health of higher education students – is achieved through the systematic involvement of students in physical activities, physical education classes to expand their functional potential, etc. It is this vector of development that should be a priority for educational institutions today.

Significant potential in the formation of sustainable health of higher education students is manifested in the integrated use of new information and communication technologies, methods, forms and health and fitness activities to enhance the motor activity of students, as well as a system of educational activities to promote healthy lifestyles and increase motivation for physical improvement.

Key words: physical education, educational element, higher education students.

УДК 37.012.3–051:796:373.3(046)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.2.2>

Прокоф'єва Л.А.,

канд. пед. наук,
ст. викладач кафедри спортивних ігор
Навчально-наукового інституту фізичної
культури, спорту та реабілітації
Університету Ушинського

Ігнатенко С.О.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних
дисциплін
Навчально-наукового інституту фізичної
культури, спорту та реабілітації
Університету Ушинського

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Складні умови сьогодення вимагають від сучасних освітніх реформ забезпечення виховання фізично та психологічно здорової, активної, освіченої особистості, із гармонійно поєднаними духовними та моральними принципами та гарною фізичною формою молоді

людини. Підготовка майбутніх фахівців до повноцінного життя, перспектив на ринку праці та розкриття творчого потенціалу закладається саме в період студентства.

Саме тому фізичне виховання має бути не лише «примусовою» освітньою дисципліною, а радше масовим громадським рухом, певною сферою для загартування морально-вольових

якостей, так званим плацдармом для становлення майбутнього висококваліфікованого, професійного та конкурентоздатного фахівця.

Чи можливе віднайдення альтернатив зменшеній кількості навчальних годин, задля компенсації часу на зміцнення здоров'я молоді? Необхідно врахувати, що для покращення рівня фізичного стану студентства потрібно підвищувати їхню рухову активність. Основним завданням освітньої дисципліни сьогодні є формування у здобувачів чіткого розуміння того, що заняття з фізичного виховання – це ефективний засіб зміцнення здоров'я, покращення працездатності та психоемоційного стану індивіда у сучасному суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Після проведення ретроспективного аналізу літературних джерел можна свідчити, що особливості організації занять із фізичного виховання, структура професійних здібностей та умінь викладача, особливості навчальної діяльності та її методи вдосконалення досліджувались низкою авторів:

Принагідно зазначити, що у питаннях підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання, дослідники акцентують на важливості фізичного, теоретичного та методичного аспектів, розвитку професійних здібностей, мотивуванню студентства до самостійної роботи, тощо.

До прикладу, у галузі профільного фізичного виховання дану тему вивчали Латипов І., Іванова Л., Зубалій М.

Науковці Круцевич Т., Дубогай О., Пангелова Н. розглядають дисципліну фізичне виховання як метод створення цілісної особистості, із активним впливом не тільки на її фізичний потенціал, але і на усвідомленість, психологічний стан та інтелект.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

- Недостатня розробленість, обґрунтування сучасної теорії та методики галузі фізичного виховання.

- Потреба активного впровадження сучасних оздоровчих та спортивних технологій, які сприятимуть підвищенню інтересу до фізичних вправ та стануть мотиваторами до регулярних занять.

Формулювання цілей статті (постановка завдання).

- Проведення аналізу питання підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти;

- Окреслення перспективних методів покращення навчального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження.

«Здоров'я нації через освіту. Пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних і індивідуальних цінностей» – зазначається

у Національній доктрині розвитку освіти України. [1, с. 75–79].

Провідне місце у процесі формування валеологічного ставлення до свого здоров'я як запоруки успішного особистого життя та професійного зростання посідають заходи (методи, форми, прийоми) фізичного виховання, а також здоров'язберігаючі, що є компонентом навчального процесу в закладах вищої освіти [3, с. 39–50].

Основна мета фізичного виховання – забезпечення та підтримання фізичного, психологічного, соціального та духовного та здоров'я суспільства.. Важливо розуміти, що база для формування усвідомленого ставлення до свого здоров'я створюється шляхом:

- підвищення рівня грамотності у здобувачів (розуміння основних процесів, що відбуваються в організмі, важливості фізичної підготовленості, впливу фізичних вправ на стрес;

- популяризації фізичної культури та здорового способу життя серед студентства тощо [5].

Низький рівень рухової активності (гіподинамія) у студентів має негативний вплив на фізичний розвиток та рівень підготовленості. Нестача фізичної активності може стати провокатором незворотних змін в організмі молоді людини та причиною виникнення захворювань серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, ендокринної та дихальної систем [1, с. 75–79].

Справедливо стверджувати, що низька рухова активність, у поєднанні із великим обсягом нової інформації до засвоєння, тривалою концентрацією уваги – нищівний комплекс для розумової діяльності. Унаслідок даного симбіозу безумовно настає розумове виснаження, що зумовлює психоемоційне перенапруження із можливим пониженням рівня адаптації організму здобувача до тривалої інтелектуальної праці (рівня працездатності, розвитку соматичних захворювань тощо) [1, с. 75–79].

Так як, зазвичай освітній процес обмежується лиш аудиторними заняттями, частково доповнюючись практичною, самостійною, індивідуальною видами робіт, заліками, консультативними годинами тощо, то такі види діяльності, як бесіди, дискусії та інтерв'ювання здобувачів дасть змогу входити у глибший вимір студентського життя, сприятиме організації більш усвідомленого дозвілля, що буде корисними для стану здоров'я здобувачів. Саме через це впродовж навчально-виховного процесу у закладі вищої освіти, поряд із обов'язковими дисциплінами, функціонують факультативні види занять-практикумів із оздоровчо-фізкультурної роботи зі студентством. Під час цих занять проводиться якісна підготовка студентів до групової роботи, флешмобів, туристичних мандрівок, із прищеплення навичок та вмінь з фізичної культури, а також забезпечується

навчання для майбутніх фахівців щодо організації, проведення рухливих ігор, спортивних змагань та інших видів фізкультурно-масової роботи із дітьми [4, с. 340–346].

Принагідно зазначити, що доволі важливим є процес організації відпочинку та оздоровлення здобувачів вищої освіти впродовж навчального процесу у ЗВО, а також під час проживання у студентських гуртожитках, відвідування спортивно-оздоровчих таборів та у випадку організації якісного студентського дозвілля. Це багатогранний комплекс зі зміцнення та підтримки здоров'я, попередження захворюваності, укорінення здорового способу життя як пріоритетного напрямку у молодій людини. Важливо пам'ятати, що вдала результативність у процесі залучення здобувачів до ЗСЖ першочергово залежатиме від високих професійних здібностей науково-педагогічного працівника, що простежуватиметься у чіткому підборі та доцільному застосуванні нових, цікавих, методик, засобів та прийомів, форм та технологій не лише у процесі навчання, але і у позааудиторній роботі студентства; у якісній, доцільній та змістовій організації, плануванні та проведенні відпочинкової діяльності здобувачів [2].

Так, при розробці нових форм та технологій фізичного виховання важливим є збереження різноманітних аспектів, таких як:

- кількість специфіки бактерій,
- вікові, індивідуальні та фізіологічні особливості студентства,
- активність здобувачів у суспільній та соціальній сферах,
- індивідуальні захоплення та інтереси.

Важливо зазначити, що позитивний ефект від фізичного виховання забезпечується за умови постійної взаємодії між процесами навчання, що

забезпечить передачу освітнього досвіду та виховання, направлено на формування мотивації та усвідомленого заняття руховою активністю [5].

Висновки. Для повномірного виконання основного завдання фізичного виховання – покращення та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти – необхідне систематичне залучення студентів до активної рухової діяльності, проведення цікавих фізичних тренувань задля вдосконалення функціональних здібностей організму, наповнення позааудиторного дозвілля дозованими фізичними вправами. На сьогоднішній день, це повинно стати провідною стратегією закладів вищої освіти (відповідно до сучасної системи безперервної освіти).

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) Харків : ХДАФК, 2016. 228 с. (15). 2011. С. 75–79.
2. Бобрицька В.І. *Формування здорового способу життя у майбутніх учителів* : монографія. Полтава, 2006. 432 с.
3. Гринченко І. Б. *Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання : досвід європейських країн Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. Вип. 42. 2014. С. 39–50.
4. Мединський С.В. *Модель сучасного фахівця фізичної культури й спорту як основа його професійної підготовки у вищих навчальних закладах. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. № 6. 2010. С. 340–346.
5. Степанченко Н.І. *Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах*: дис. на зд. наук. ст. док. пед. наук: спец. 13.00.04. Теорія і методика професійної освіти. Вінниця. 2017. 629 с.