

Мезенцева М.О.

студентка,

Науковий керівник: Кондратенко В.В.

доцент,

Університет митної справи та фінансів

ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ. МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Важливість оптимізації організації фізичного виховання та моніторингу фізичного стану студентів полягає у тому, щоб покращувати стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Насьогодні загальна кількість студентів, що віднесені до спеціальної медичної групи, постійно зростає. Науковці пов'язують таку тенденцію з тим, що у цей період студенти не приділяють належну увагу своєму фізичному стану та витрачають ресурси свого організму, що негативно впливає на дієздатність, знижує творчі можливості молоді. Лише за період з 2010–2015 рр. їхня кількість збільшилася з 16,2% до 36,2% [4, с. 110], тому в сучасних закладах вищої освіти простежується гостра потреба у вирішенні цієї проблеми.

Мета статті – проаналізувати та визначити сучасні та ефективні способи оптимізації організації фізичного виховання та моніторингу фізичного стану студентів.

Багато науковців (Соколова О. В., Максимова К. В., Антікова В. А., Чеснова Е. Л., Кузьміна Л. А., Шлегіна Р. В. та інші) у своїх статтях приділяли належну увагу порушеним у статті питанням. Проаналізувавши праці вказаних авторів, для детального розгляду ми обрали класифікацію Соколової О. В. [3], яка поділяє базові моделі оптимізації фізичного виховання на:

– секційну (її суть полягає у тому, щоб створювати широкі мережі загальнооздоровчих або спеціалізованих спортивних секцій у фіксований, зручний та вільний від навчального процесу час студентів);

– професійно зорієнтовану (розроблення особливого комплексу вправ фізичної підготовки для окремої спеціальності, враховуючи чіткі особливості майбутньої професії студентів);

– традиційну (впровадження стандартної системи фізичного виховання з наданням студентам можливості обирати додаткові

спортивні секції з запропонованих університетом, заохочення їхньої зацікавленості додатковими балами за відвідування занять);

– індивідуальну (полягає у закріпленні за кожним студентом викладача кафедри фізичного виховання, який має рекомендувати здобувачу освіти особливо важливі для нього види фізичної активності) [3].

На нашу думку, саме ця класифікація надає змогу якомога ширше розглянути порушене питання та визначити сучасні способи вирішення проблеми.

Моніторинг фізичного стану студентів відіграє максимально важливу роль для оптимізації організації фізичного виховання. Таким чином викладачі кафедри мають змогу чітко підбирати індивідуальний підхід до кожного студента, вчасно визначати проблему та ефективно з нею боротися, пильніше слідкувати за станом здоров'я здобувачів внаслідок можливості створення статистики та загального розуміння стану фізичного розвитку студентів. У більшості випадків саме це заохочує їх приділяти більше уваги своєму здоров'ю. Для аналізу ми обрали класифікацію Белкіна А. С. [1], який поділяє принципи моніторингу освітнього процесу на:

– безперервності (науковець зазначає, що цей принцип пропонує розглядати моніторинг як цілісну, несаморегульовану систему, в якій постійно відбуваються перебудови, перехід однієї якості в іншу, які і має чітко визначати, корегувати моніторинг, посилюючи або послаблюючи ті чи інші тенденції для оптимізації освітнього процесу фізичного виховання);

– науковості (відповідно до цього принципу, велику увагу слід приділяти саме теоретичним основам та інструментарію, таким чином організовувати стеження, що базується на первісних наукових принципах);

– виховної доцільності (згідно цьому принципу, моніторинг не є кінцевою ціллю, а виступає чітким інструментом управління та оптимізації педагогічного процесу фізичного виховання);

– діагностично-прогностичної спрямованості (отримана в ході спостереження інформація має бути чітко проаналізована, співвіднесена до заздалегідь створених критеріїв оцінки, які, у свою чергу, у результаті створюють певну картину педагогічного процесу);

– прогностичності (принцип передбачає аналіз отриманої інформації, визначення певних тенденцій та прогнозування тих чи інших наслідків, вказує на можливі шляхи покращення процесу фізичного виховання);

– цілісності та наступності (на думку Белкіна А. С., процеси стеження, діагностики, корегування, прогнозування та управління освітнім процесом мають бути тісно взаємопов'язані для ефективності,

при цьому першочерговою метою є формування моделі моніторингу, формування її показників і оцінок [1].

Ми переконані, що саме ця класифікація має використовуватися у вищих навчальних закладах комплексно з класифікацією Соколової О. В., адже поєднання умінь чіткого моніторингу та навички оптимізації фізичного виховання здатні показати вражаючі результати покращення фізичного стану студентів.

Як свідчать дослідження науковців, здоров'ям студентів можна успішно керувати з допомогою правильно підбраного комплексу фізичних вправ. Для спостережень за станом здоров'я здобувачів вищої освіти слід поєднати моніторинг процесів фізичного виховання із моніторингом їхнього соматичного (фізичного) стану. На думку Максимової К. В., «характеризуючи сутність поняття соматичного, більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежать фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи, як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму» [2]. На нашу думку, саме це визначення допомагає чітко зрозуміти головну суть терміну «соматичне здоров'я». Відштовхуючись від цього, завдяки вдалому аналізу фізичного стану організму студента викладач матиме змогу дібрати особливий, унікальний комплекс вправ, що матиме позитивні наслідки.

Підбиваючи підсумки, слід зазначити, що фізичне виховання відіграє неабияку роль у формуванні як соматичного, так і емоційного здоров'я. Головна задача викладачів вищих навчальних закладів полягає у заохоченні студентів слідкувати за станом свого здоров'я та виконувати ефективні вправи. Для цього слід впроваджувати зазначені вище методи оптимізації фізичного виховання, базуючись на основних принципах моніторингу. У поєднанні вони позитивно впливатимуть на фізичний розвиток студентів, а результат буде помітним вже у найкоротші строки.

Список використаних джерел:

1. Белкин А.С. и др. Основы педагогических технологий: краткий толковый словарь. Екатеринбург, 1995. С. 15–22.
2. Максимова К.В. Моніторинг стану соматичного здоров'я студенток і курсів вищих навчальних закладів м. Харкова. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2017. № 7. С. 30–34.
3. Соколова О.В. Комплексна оцінка рівня здоров'я студентів-випускників вищих навчальних закладів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : *Збірник наукових праць за матеріалами ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського*. 2014. № 18. С. 75–81.

4. Христова Т.Є., Пюрко В.Є., Казакова С.М. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення; Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.