

Кушнірук А.О.

студентка,

Науковий керівник: Янков С.В.

старший викладач,

Хмельницький університет управління та права

імені Леоніда Юзькова

АНАЛІЗ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

Здоров'я – найважливіша цінність не лише кожної людини, а й загалом суспільства. Саме здоров'я молоді – важливий компонент якості життя суспільства та держави, адже молодь є тим ресурсом, що буде будувати та розвивати це суспільство. Тому формування основ здорового способу життя є важливою складовою усієї освіти, починаючи від дошкільних закладів та закінчуючи вузами. Питання розвитку фізичної культури у ЗВО є надзвичайно важливим, адже у заклади вищої освіти молодь приходить уже із сформованими поглядами на фізичний розвиток, а також із певними показниками здоров'я, які часто бувають незадовільними, певним рівнем фізичної підготовленості. Сьогодні, особливо в сучасних умовах, маємо нагальну потребу формувати здорову фізично та ментально молодь, перед навчальними заклади постає потреба формування вимагають нових підходів щодо виховання та соціалізації сучасної молоді.

Бажання займатися фізичною культурою і спортом формується у молодій людини під впливом певних стимулів, бажань, залежать також від того, як у них був сформований фізичний розвиток у дитинстві. Більшість сьогоденішніх студентів у дитинстві відвідували спортивні гуртки, танцювальні заняття, тощо. Такі студенти позитивно ставляться до уроків фізичної культури, можуть ефективно виконувати спортивні

нормативи, передбачені навчальним планом, більше того, самі можуть мати та передати свій досвід спортивного життя [3, с. 68].

На жаль, існує частина молоді і вона неухильно збільшується, яка не має навичок здорового способу життя. Інформаційний прогрес, активний розвиток соціальних мереж, вдосконалення методів навчання – усе це негативно впливає на здоровий спосіб життя. Сучасна молодь веде малорухомий спосіб життя. А це негативно позначається на загальному стані здоров'я, фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості. Ось чому надзвичайно необхідними є заняття фізичною культурою та спортом, які дозволяють зміцнювати здоров'я, цілеспрямовано впливати на увесь організм, вдосконалювати рухову діяльність та формувати фізичні якості. Їх ставлення до уроків фізичної культури у вузі можна охарактеризувати як негативне або нейтральне. Саме, для зацікавлення таких студентів викладачу потрібно застосувати усі можливі шляхи мотивації.

Два роки пандемії коронавірусу, а зараз воєнні дії на території України негативно вплинули на систему фізичного виховання у вітчизняній освіті і у вищій школі в тому числі. Тут, звичайно, основним шляхом та виходом із проблеми виступає дистанційне навчання, яке в даних реаліях має змогу дати студентам необхідну інформацію та знання. Для ефективності такого навчання воно має бути цікавим, структурованим та змістовно насиченим.

Реалізації креативних задумів викладача фізичної культури може здійснюватися на наступних сучасних онлайн-ресурсах:

Google Classroom – на цьому сервісі можна проводити тести, вікторини, ділитися враженнями від уроку, надсилати зворотний зв'язок та спілкуватися з студентами тощо.

Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook – ці месенджери підходять для зручного спілкування з студентами. Там можна створити як індивідуальний, так і груповий чат. Проте більшість уроків проходять у програмі Zoom, де викладач подає студентам різноманітну інформацію, навчальні матеріали. Також студенти виконують нормативи, записуючи це на відео та викладаючи в програму, пишуть лабораторні, готують презентації тощо.

Таким чином важливою складовою сучасних занять фізкультури у вузах виступає саме самостійна підготовка студентів.

Основними її формами є наступні:

– виконувати домашні завдання з теоретичної підготовки, вміти виконувати рухи (рухові дії), вдосконалення рухових якостей;

- виконання щоденних фізичних вправ, гімнастики, зарядки, силових тренувань;

- можна також виконувати спеціалізовану зарядку (домашні тренування);

- здійснення занять в спортивних секціях, участь у спортивних змаганнях, фізкультурно-оздоровчих заходах;

- виконання індивідуальних тренувальних занять із різних видів спорту;

- виконання вправ протягом навчального (робочого) дня;

- виконання спеціальних розминок перед змаганнями або основною частиною тренувальних занять в спортивних секціях та ін. [1, с. 21].

Процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах проводиться на підставі програми з фізичної культури. Ця програма визначає мету формування у студентів стійкої мотивації у студентів для збереження свого здоров'я, фізичного розвитку, ведення здорового способу життя, формування знань про свій організм, його ресурси та можливості. Також програма має на меті формувати в студентів основ фізичної підготовки, гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Також в сучасних умовах заняття фізичної культури спрямовані на формування у студентів ментального та психічного здоров'я, що напряду впливає на фізичний розвиток сучасної молоді.

Сучасні заняття фізичної культури у ЗВО реалізована комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань, а саме:

- формувати загальні уявлень про фізичну культуру, її роль в житті людини та суспільства;

- розширити руховий досвід, вдосконалити навички життєво необхідних рухових дій, вміти використовувати їх у повсякденному житті.

- розширити функціональні особливості та здатності організму молодій людини завдяки цілеспрямованому розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формувати ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ, індивідуальних силових та кардіо-тренувань як важливих чинників здорового способу життя, розвитку гнучкості, витривалості, сили студента;

– формувати практичні навички щоб здійснювати самостійні заняття фізичними вправами та проводити активний відпочинок [2, с. 23].

Підсумовуючи, можна зазначити, що на ставлення здобувачів освіти ЗВО до занять фізичною культурою впливає ряд як позитивних так і негативних чинників. До позитивних можна віднести високий рівень свідомості сучасної молоді, яка дотримується основ здорового способу життя, основи фізичної підготовки, закладені у них з дитинства, бажання розвивати свої фізичні якості та здібності. До негативних можна віднести малорухомий спосіб життя, залежність від гаджетів, шкідливі звички. Негативними чинниками більш глобального масштабу виявилась епідемія коронавірусу та війна, які кардинально вплинули на можливості фізичного розвитку молоді. Однак, сподіваємося, що ця ситуація незабаром вирішиться. І вища школа має розробити ряд ефективним та потужним методів і інструментів, щоб заохотити студентську молодь більше приділяти увагу фізичній культурі та спорту. Адже здорова молодь – це здорова нація, здорове суспільство.

Список використаних джерел:

1. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. – Дніпро, 2020. – 199 с.
2. Носко М. О., Гаркуша С. В., Восілова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. – К.: СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 45 с.
3. Овчарук В. В. Педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання / В. Овчарук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 15. – Випуск 12(106). – 2018. – С. 67–73.