

**ЗУБЧЕНКО Л.В.**, к.пед.н., доцент

*Донецький юридичний інститут, м. Кривий Ріг*

## **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

**Анотація.** У статті розкрито сутність навчальних та самостійних занять з фізичного виховання студентів Донецького юридичного інституту. Визначена роль самовиховання студентів через використання фізичних вправ, які пов'язані із самопізнанням власного «Я» майбутнього правоохоронця.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, фізичні вправи, спорт, навчальний процес.

**Вступ.** Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки [2, с.85].

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини [4, с.102].

Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому у законах України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI ст.)», «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні» поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкриється простір до її активної самореалізації.

Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша. Тому останнім часом все більшої актуальності набуває питання покращення стану здоров'я студентської молоді, який через нераціональний розподіл часу на навчання та відпочинок, малорухливий спосіб життя, поступово знижується. Отже, нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Тісний взаємозв'язок між фізичним вихованням, добовою руховою активністю і здоров'ям молоді підтверджений роботами багатьох вітчизняних і зарубіжних учених, таких як О. Бар-Ор, Г. Безверхня, А. Демінський, Т. Круцевич, В. Кузнецов, Л. Матвеев, Є. Приступа, Т. Ротерс, Ж. Холодов, Б. Шиян та інші.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання підлітків та студентської молоді присвячені праці М. Батищевої, О. Головченко, М. Пальчук, О. Отравенко та багато інших. При цьому, як відмічає Л. Матвеев, «...фізичне виховання є невід'ємним фактором повноцінного розвитку індивіду, особливо фактором прогресуючого розвитку фізичних якостей і здібностей, попередження та усунення порушення здоров'я, покращення імунітету організму і збільшення його адаптаційних можливостей, а також подовження періоду активно-діяльностного життя в онтогенезі» [3, с.171].

Дослідники О. Томенко, С. Лазоренко, які досліджували рівень розвитку соматичного здоров'я студентів ВНЗ зазначають, що показники фізичного здоров'я студентської молоді знаходиться на незадовільному рівні. С. Гогінава, О. Румба визначали оздоровчий ефект поєднання навантажень аеробного та анаеробного характерів, орієнтуючись при цьому на вправи з атлетичної гімнастики й оздоровчого плавання, та дійшли висновку про перспективність роботи у даному напрямку в оздоровчих заняттях зі студентами з метою досягнення взаємообумовлених фізіологічних змін в організмі, які сприяють підвищенню соматичного здоров'я [1, с.5-6].

**Мета дослідження.** Проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентів Донецького юридичного інституту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Конкретні напрями та організаційні форми визначаються статтю, віком, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, а також наявною спортивною базою, традиціями вищого навчального закладу. Фізичне виховання студентів у Донецькому юридичному інституті (ДЮІ) здійснюється протягом усього періоду навчання в різних формах: навчальні заняття; самостійні заняття фізичною культурою та спортом; фізичні вправи в режимі дня; масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

Навчальна програма з фізичного виховання реалізується під час навчальних занять з цього предмету. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми [4, с.103]. Цю проблему можливо розв'язати завдяки плануванню та проведенню студентами самостійних занять із фізичного виховання впродовж 4–6 годин на тиждень.

Ми організуємо самостійну роботу студентів з фізичного виховання за такими напрямками:

а) проведення лекцій, бесід, дискусій про життя і діяльність видатних людей, які досягли високих результатів за допомогою занять, у тому числі й самостійних, з фізичного виховання та спорту. При проведенні бесіди (дискусії) за основу заняття з фізичного виховання беруться факти з біографії видатних

спортсменів, тренерів, заслуховуються доповіді учнів про життя і спортивну діяльність С. Бубки, Ю. Калини, І. Радивілова, Д. Юрченка, О. Усіка та ін.. До проведення таких занять студенти залучають і відомих спортсменів та тренерів міста Кривого Рогу. Наприклад, у жовтні 2016 р. була організована та проведена творча зустріч з видатним спортсменом, майстром спорту з боротьби самбо (тепер заслуженим тренером, головою федерації самбо у м. Кривий Ріг) Кантуром Анатолієм. Також у грудні 2016 р. відбулася плідна зустріч з срібним призером Чемпіонату Європи, майстром спорту міжнародного класу з кульової стрільби Денисом Кушніровим.

Такі форми роботи сприяють усвідомленню студентами необхідності в самостійній роботі, формуванню теоретичної бази знань для виховання стійкого переконання про цінність здоров'я для майбутніх фахівців-правоохоронців.

б) організація анкетування і проведення спостережень, розробка необхідних програм для розвитку ключових фізичних якостей, враховуючи особисту орієнтацію студентів у виборі засобів, методів (створення для кожного студента оптимальних умов для гармонійного розвитку, інтелектуальної, духовної і рухової сфер діяльності), використання контрольних тестів і залікових нормативів для аналізу рівня розвитку рухових якостей студентів (вироблення індивідуальної методики самостійних занять).

Також особливе місце в процесі занять студентів ДЮОІ посідає самовиховання з фізичного виховання та спорту. Цей процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи кожного студента над собою, використовуючи різні фізичні вправи. Він охоплює три етапи: а) перший етап пов'язаний із самопізнанням власного "Я", виділенням позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних, які необхідно подолати. Основні методи, які використовуються на цьому етапі: самоспостереження, самоаналіз та самооцінка. Кожен студент приймає рішення, яким чином працювати над собою; б) на другому етапі визначається мета і програма самовиховання, а на її основі – особистий план самовиховання. Він містить такі основні завдання: зміцнення здоров'я; загартовування організму; формування цінностей до ведення здорового способу життя; виховання наполегливості, витривалості, а також ефективні засоби й методи розв'язання поставлених завдань; в) третій етап фізичного самовиховання студента пов'язаний безпосередньо з його практичною реалізацією. Він ґрунтується на використанні засобів впливу на самого себе через самонавіювання, самопереконання, самонаказ, самокритику, самозвіт, самоконтроль та корекція.

Також для активізації фізичного виховання майбутніх фахівців-правоохоронців, орієнтації їх на самостійні заняття фізичним вихованням та спортом, ми намагаємося надавати нашим заняттям привабливості та емоційності через ознайомлення студентів з новими видами спорту та фізичних вправ. Наприклад, 15.03.2017 р. було організовано і проведено заняття з фізичного виховання в плавальному басейні «Локомотив», де студенти мали

змогу познайомитися з новим, але вже дуже популярним видом спорту – акватлоном (плавання та орієнтування під водою, а також боротьбу під водою).

Ефективність фізичного виховання в цілому, й самостійних занять зокрема, значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність студентів: фізичне вдосконалення пов'язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися поваги до себе; дружня солідарність продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; відповідальність зумовлена необхідністю щодня відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми; суперництво пов'язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж, бути першим; спортивний мотив зумовлений прагненням досягнути значних результатів; ігровий мотив полягає у сприйнятті занять спортом як засобу розваги, нервової розрядки, відпочинку та ін. [5, с.188].

Таким чином, фізичне виховання як система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму студентів – майбутніх правоохоронців, реорганізована таким чином, що вони самі стають зацікавлені в заняттях. Це дає змогу закладати підвалини розвитку фізичного і морального здоров'я у студентів – майбутніх правоохоронців, готує їх до активного життя і професійної діяльності через використання саме принципу індивідуального підходу.

**Висновки.** Отже, використання в навчальному процесі з фізичного виховання ще й самостійних занять дають змогу прискорити темпи розвитку фізичних якостей студентів, активізувати їхню самостійну діяльність, що передбачає по-перше, встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; по-друге, знання студентами способів досягнення поставлених цілей; опанування системою теоретичних знань та практичних умінь з фізичного виховання; по-третє, систематичне обґрунтоване виявлення динаміки процесу розвитку рухових якостей через формування індивідуальної методики самостійних занять з фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальше дослідження передбачає глибоке вивчення особливостей організації самостійної роботи з фізичного виховання та спорту студентів – майбутніх правоохоронців у процесі їх професійної підготовки під час навчання у магістратурі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ажиппо О.Ю. Фізичний розвиток студенток ВНЗ I-II рівня акредитації /О.Ю.Ажиппо, Н.В.Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Х.: ХДАФК, 2015. – С. 5–9.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособ. / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – М.: Академия, 2001. – 261 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник. /Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, Т. 2., 2003. – 364с.

4. Куртова Г.Ю. Проблеми та перспективи неперервної освіти в галузі фізичної культури та спорту /Г.Ю.Куртова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. ЄрмаковаС.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2011. - №6. – С.102-104.

5. Сіренко Р. Методичне забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Р.Сіренко // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім.Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С.187–189.