



УДК: 796.44-057.875

**ANALYSIS OF PHYSICAL TRAINING HEALTHY LEARNING IS AN
IMPORTANT COMPONENT OF IMPROVING THE INITIAL PROCESS**
**АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ –
ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Antipova Zh.I. / Антіпова Ж.І.*Sen. vikladach of the department of physical education* /*ст. викладач кафедри фізичного виховання*

ORCID IN: 0000-0002-3052-0862

*National University "Odessa Law Academy»,**Odessa, Fontanska doroga, 23, 65000**Національний університет «Одеська юридична академія»,**Одеса, Фонтанська дорога, 23, 65000*

Анотація. У статті розглядається значущість навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та фізична підготовленість здобувачів вищої освіти, показана основна мета дисципліни - формування гармонійно розвиненої особистості майбутнього молодого фахівця, можливості спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури та спорту для збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування фізичних та психічних якостей здобувача для вирішення конкретних життєвих та професійних цілей. В результаті проведених досліджень визначено та показано необхідний рівень фізичної підготовленості здобувачів, який є основним показником готовності до навчання та вдосконалення у вибраній професії. Наведено результат аналізу на підставі шкали оцінювання рівня фізичної підготовленості в оцінці та в балах. При цьому висвітлено основне завдання – визначити вплив рівня фізичної підготовленості здобувача на успішність у навчанні та набутті навичок майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовленість, здобувач вищої освіти, здоров'я, фізичне виховання, заклади вищої освіти.

Вступ.

Наразі, процес реформування вищої освіти в Україні особливу увагу приділяє удосконаленню навчально-виховного процесу. При цьому фізичне виховання, як невіддільна складова формування всебічно розвиненої культури особистості здобувача, постає як провідний засіб, що сприяє формуванню моральних та вольових якостей, необхідних у процесі навчальної діяльності [1, С.158]. Підвищена увага до проблеми фізичної підготовленості, здоров'я здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. Тому перед фізичним вихованням поставлено основні завдання: необхідність формування у здобувачів потреби у руховій активності та фізичному розвитку, що сприятиме підвищенню фізичної підготовленості; збереження та зміцнення здоров'я; формування мотивації до ведення здорового способу життя [2, С. 28]. Такий напрямок зумовлений «соціальним замовленням» держави щодо підготовки висококваліфікованих молодих спеціалістів.

Проте, система фізичного виховання у закладах вищої освіти сьогодні спрямована на вирішення лише поточних проблем навчання – складання контрольних тестів та залікових нормативів, що не сприяє прагненню здобувачів до вдосконалення. Зазначена спрямованість призвела до того, що



здобувачі не розуміють та не сприймають здоров'я та фізичну підготовленість як життєве важливі цінності [3, С. 239]. Для цього необхідно змінити цільові установки у системі фізичного виховання: удосконалити навчальний процес, використовувати інноваційні форми та методи, що модернізує організацію та оновить методику викладання занять, підвищить відвідуваність та активність здобувачів. Основним критерієм підвищення ефективності навчального процесу визнано динаміку рівня фізичної підготовленості у процесі проведення занять з фізичного виховання [4, 37с.]. Рівень та динаміка фізичної підготовленості оцінюється за результатами виконання обов'язкових педагогічних тестів, що затверджуються кафедрами фізичного виховання окремо кожного навчального закладу.

Останнім часом у практиці фізичного виховання здобувачів вищої освіти використовуються як вже перевірені практикою, так і нові засоби фізичної культури, які раніше не застосовувалися [5, С.22]. Наявні роботи з цій темі свідчить про розширення кількості методів та засобів, необхідність подібних робіт безперечно, оскільки з'являються нові професії, змінюються умови праці, відбувається зміна навколишнього середовища тощо. Аналіз наявних робіт дозволяє зробити висновок - питання підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів вищої освіти за останні роки не втратило своєї актуальності, про що свідчить значна кількість досліджень та наукових публікацій.

Удосконалення фізичного виховання будується на основі інтуїції викладача, не враховуються індивідуальні особливості здобувача. Тому проблема визначення ефективності застосування конкретних засобів у фізичному вихованні потребує подальшого вивчення та уточнення, розв'язування зазначених питань сприятиме розробці засобів відповідно до специфіки та особливостей майбутньої професії.

Мета дослідження. Аналіз фізичної підготовленості здобувачів першого курсу Національного університету "Одеська юридична академія", вплив розділів програми на рівень фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу.

Професійний статус юриста передбачає також високий рівень фізичної підготовленості та психічного здоров'я. Це необхідно для виконання посадових обов'язків та для підтримки довіри населення. Ціннісне ставлення до здоров'я і фізичної підготовленості передбачає формування мотиваційного ставлення до рухової активності, потреби у здоровому способі життя, що вписується в програму підготовки професіонала-юриста та є предметом постійного соціального контролю та управління.

Для досягнення поставленої мети було створено експериментальну групу з юнаків, які навчаються на 1-му курсі факультетів: ПС КЮ, СМП, ЦГЮ Національного університету "Одеська юридична академія" (17-19 років, 156 осіб). Заняття проводилися двічі на тиждень за розкладом, велика увага приділялася підготовці здобувачів до здачі контрольних тестів. У першій частині дослідження проводилось аналіз науково-методичної літератури, у другій – педагогічні спостереження, на прикінцевому етапі – аналіз тестів. При



цьому, основним завданням викладачів був пошук варіантів удосконалення програми, яка буде сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та вихованню стійкій працездатності у нестандартних життєвих умовах [6.с.287].

Програма та контрольні тести були затверджені на засіданні кафедри фізичного виховання з урахуванням рекомендацій Міністерства освіти та науки України. Також були підготовлені методичні рекомендації зі сценаріями виконання комплексів вправ на розвиток різних фізичних якостей. Така форма проведення занять дозволила сформувати основні вміння та навички в ігрових видах спорту, базових прийманнях самооборони, атлетичній гімнастиці, вправах з обтяженнями та на тренажерах на окремі групи м'язів.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів було використано оцінювальну таблицю з контрольними нормативами для закладів вищої освіти: біг 100 м, біг 3000 м, підтягування на високій поперечині, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 x 9 м. Результати показали, що на початок дослідження зі 156 осіб нормативи здали на високий рівень - 5 осіб, що становило 3.4%; на достатній рівень - 34 особи, - 21.7%; на середній рівень - 75 осіб, - 48.5%; на низький рівень – 41 людина, - 26.4%.

Ми переконалися, що закінчуючи школу, багато першокурсників мають недостатній рівень фізичної підготовленості та психологічно не зовсім готові до освоєння навчального матеріалу. Нормалізувати це становище вдалося шляхом модернізації процесу фізичного виховання. Використовувались нові методики та технології, що сприяло формуванню усвідомленої мотивації до регулярної рухової активності: до участі у спортивно-масових заходах університету, участі в осінній та весняній спартакіаді з 12 видів спорту у складі збірних команд факультетів (найкращі – у збірних командах університету), відвідування занять у спортивних секціях, гуртках, клубах за видами спорту поза навчальним часом, а також до самостійних занять на базі отриманих на навчальних заняттях знань та умінь.

Втішно відзначити, що результати фізичної підготовленості після закінчення експериментальних занять змінилися на краще: високий рівень показали – 25 осіб – 16%, що на 12,6% більше; достатній рівень – 54 особи – 34,6%; що на 12,9% краще, середній рівень – 66 осіб – 42,3%; що на 6,2% менше; на жаль, низький рівень – 11 осіб – 7%, але це на 19,4% краще..

При цьому ми дійшли висновку, що система оцінки рівня фізичної підготовленості має бути більш диференціальною, нормативи повинні враховувати ступінь індивідуального прогресу при систематичних фізкультурно-оздоровчих заняттях. 7% тих, хто займався за представленою програмою, покращили свої індивідуальні результати та рівень фізичної підготовленості, але не набрали необхідної кількості балів при оцінюванні. Вимоги повинні зростати поступово та послідовно, враховуючи особисті досягнення у покращенні рівня фізичної підготовленості.

Висновок.

Результат розгляду системи фізичного виховання у закладах вищої освіти сформував глибоке переконання – фізичне виховання є найважливішою складовою у процесі формування гармонійно розвиненої особистості молодого



фахівця. Зроблено висновки, що тільки всебічно розвиваючись та удосконалюючи фізичну підготовленість можна підтримати та зміцнити своє здоров'я. Отримані результати щодо удосконалення навчального процесу сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів. Тільки успішне оволодіння знаннями, руховими навичками, розвиток фізичних якостей та індивідуальних здібностей забезпечить всебічне функціональне вдосконалення організму, що сприяє набуттю необхідної для держави юридичної спеціальності.

Для глибшого вивчення даної теми необхідні подальші дослідження, пошук нових форм та методів проведення навчальних занять, що передбачає пошук нових комплексів, тренінгів, завдань, методів, метою яких підвищення рівня фізичної підготовленості та розвиток психологічних якостей, силових і швидкісне-силових здібностей, індивідуальної витривалості та якнайшвидшої адаптації до навколишнього оточення.

Гарний рівень фізичної підготовленості, гармонійний розвиток особистості здобувача вищої освіти сприятиме досягненню високого рівня професіоналізму та вдосконаленню розумових здібностей. Все це запорука успішності у майбутній професійній юридичній діяльності.

Література:

1. Коршунов, А.А., Шевченко В.П. Шляхи оптимізації фізичної підготовки учнівської молоді // Фіз. виховання студ. творческіх спец.: -Харків, 30.03.2009. С. 156 -162.
2. Кудрявцев М.Д., Кіраміді І.Е., Ермаков С.С., Осіпов А.Ю. Динаміка розвитку особистісних компонентів здорового способу життя у відносно здорових студентів // Фіз.виховання студентів : - Харків, 30.12.2016. С.26-33.
3. Фідірко, М.О., Антіпова, Ж.І. Збереження та зміцнення здоров'я студентів //Всеукраїнська науково-практична конференція «Соціальна та життєва практика в структурі професійної підготовки: теорія і практика»: - Запоріжжя, 17.05.2018. С. 239 - 241.
4. Крюковська О.С., Рожеченко В.М., Гончаренко Г.П. Фізична самопідготовка здобувачів у ЗВО //метод. рек. Дніпро: «Журфонд», 2021. – 37с.
5. Антіпова Ж.І., Шурхал Л.О. Аеробіка для студенток на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти // Наукові часописи Університету. Серія 05. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 79 (т.1) С.22-26. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34475>
6. Антіпова, Ж., Гоголева, О. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти // *Grail of Science*, (25), 2023. С. 523–525. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.03.2023.093>

References.

1. Korshunov, A.A., Shevchenko V.P. Ways to optimize the physical training of student youth // Fiz. education of students. creative specials: - Kharkiv, 30.03.2009. pp. 156-162.
2. Kudryavtsev M.D., Kiramidi I.E., Ermakov S.S., Osipov A.Yu. Dynamics of the development of special components of a healthy way of life in apparently healthy students // Physical education of students: - Kharkiv, 12/30/2016. S.26-33.



3. Fidirko, M.O., Antipova, Zh.I. Saving and improving the health of students // All-Ukrainian scientific and practical conference "Social and life practice in the structure of professional training: theory and practice": - Zaporozhzhya, 17.05.2018. pp. 239 - 241.

4. Kryukovska O.S., Rozhechenko V.M., Goncharenko G.P. Physical self-preparation of health workers in ZVO //method. rec. Dnipro: Zhurfond, 2021. - 37c.

5. Antipova, Zh., Gogoleva, O. Athletic gymnastics is an important element of physical development of the foundations of higher education // Grail of Science, (25), 2023. pp. 523–525. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.03.2023.093>

6. Antipova Zh.I., Shurkhal L.O. Aerobics for female students in the classroom from physical training in the foundations of higher education // Naukovi chapissi Universitetu. Series 05. Pedagogical sciences: realities and prospects. Issue 79 (vol. 1) S.22-26. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34475>

Abstract. *The article discusses the importance of the discipline "Physical Education" and the physical fitness of applicants for higher education, shows the main goal of the discipline - the formation of a harmoniously developed personality of a future young specialist, the possibility of directed use of various means of physical culture and sports to preserve and strengthen health, preparedness and formation of physical and mental qualities of the applicant for solving specific life and professional goals. As a result of the research, the required level of physical fitness of applicants was determined and shown, which is the main indicator of readiness for training and improvement in the chosen profession. The result of the analysis based on the scale of assessing the level of physical fitness in the assessment and in points is given. At the same time, the main task is reflected - to determine the influence of the level of physical fitness of the applicant on success in training and acquiring the skills of future professional activity.*

The article says that today the problem of preserving and strengthening the health of student youth is especially relevant, insufficiently formed motivation to maintain a healthy lifestyle, to maintain health by means of physical culture and sports is noted. The question of students' attitude to their health is raised: health is the highest value, not fully formed positive, socially significant behavioral stereotypes are disturbing. In connection with the situation, it is concluded that only the reform of the educational process, the use of innovative means and methods in conducting training sessions can help increase the level of physical fitness of students of conscious activity in the classroom, the formation of a positive attitude towards their health, a healthy lifestyle. which are among the highest priorities in modern pedagogy, especially in institutions of higher education. This focus will contribute to the solution of the most important tasks of the state policy in the field of higher education:- the transition to a dynamic, step-by-step system of training specialists, which allows satisfying the needs of an individual in obtaining a certain educational and qualified level in accordance with his abilities, forming the individuality of each applicant;- raising the educational and cultural level of education in order to form a comprehensively developed, physically prepared, healthy personality of a young specialist;- bringing national higher education to the global level and its integration into the international scientific and educational space.

Key words: *physical fitness, applicant for higher education, health, physical education, institutions of higher education.*

Статтю надіслано: 12.08.2023 р.

© Антіпова Ж.І.