

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Селезньова В.О.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Наразі, ефективність процесу фізичного виховання студентів факультативних груп досить низька. Серед чинників, що стримують фізичну активність студенток, треба назвати, в першу чергу, недостатню кількість годин, яка відведена для дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, оздоровчі технології.

Summary. Seleznova V.O. Problem issues of physical education and their solutions in modern conditions. Currently, the effectiveness of the process of physical education of students of optional groups is quite low. Among the factors restraining the physical activity of female students, it is necessary to mention, first of all, the insufficient number of hours allocated for the discipline «Physical education» in a higher educational institution.

Keywords: physical education, students, health technologies

Вступ. Фізична культура і спорт, фізичне виховання у вищих навчальних закладах є нагальною потребою, важливою необхідністю, викликаною різними видами епідемій та військовим станом. Дистанційне навчання негативно впливає на організм студентів. Тривале сидіння за комп'ютером (4-5 пар підряд) чинить негативний вплив на морфологічний та функціональний стан студентів і спричиняє незворотні зміни. А недостатня кількість годин на фізичне виховання не компенсує втраченого здоров'я. Тож, важливість найбільш раціонального використання фізичних вправ і впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в сучасних умовах є темою нашого дослідження.

Мета дослідження – визначення значущості раціонального використання фізичних вправ та сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Методи дослідження. Використано методи спостереження, аналізу й узагальнення досліджуваного матеріалу.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні постає проблема фізичної та психологічної підготовленості до непростих кризових ситуацій та викликів, з якими доводиться стикатися кожному студенту у повсякденному житті. Психологи стверджують, що наразі в українців часто спостерігається депресія, неврівноваженість, відчай і нерідко – агресія. То ж, збереження фізичного та психологічного здоров'я студентів є безперервний процес, який передбачає своєчасне попередження змін у їх фізичному та психічному стані.

Перехід до активного, рухового способу життя супроводжується позитивними зрушеннями в стані серцевосудинної системи та обмінних процесів організму людини. Систематична фізична активність, фізичні вправи покращують умови життєдіяльності, забезпечують швидке відновлення і є важливою умовою запобігання стресів, захворювань опорно-рухового апарату та інших систем організму. То ж, сьогодні, враховуючи вищевказані чинники, існують реальні загрози для здоров'я студентської молоді. Варто зазначити, що зменшення рухової активності сприяє й накопиченню зайвої ваги людини.

В ході дослідження було виявлено, що онлайн заняття один раз на тиждень не вносить позитивних змін у здоров'я студентів, і показники пульсу під час виконання вправ свідчать про низький рівень загальної фізичної підготовки. Аналіз ефективності та значущості окремих напрямків у фізичному вихованні студенток факультативних груп виявив, що використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на заняттях з фізичного виховання забезпечує високу емоційність, зацікавленість та фізичну активність молоді. Впровадження в процес фізичного виховання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій дають змогу студенткам швидше і якісніше оволодіти новими вміннями і навичками, які сприяють

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студенток.

Висновки. Проаналізувавши літературні джерела з вищезначеної теми ми прийшли до висновку, що застосування у факультативних заняттях з фізичного виховання сучасних фізкультурно оздоровчих технологій та раціонального використання підвідних та спеціальних вправ сприяє всебічному, гармонійному розвитку студенток. Розуміючи значущість фізичного виховання для майбутніх вчителів, кожен з сторін має прагнути створити умови для формування загальних фізичних та спеціальних компетентностей під час навчання онлайн.

Список використаної літератури

1. Асаулюк І, Дяченко А. Особливості впровадження технології корекції фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 31. С. 12-17.
2. Білогур В.С. Становлення та розвиток парадигми філософії спорту в умовах глобалізації. *Гуманітарний вісник ЗДА*, 2015. №60. С. 78-89.
3. Дяченко А. Особистісні передумови розробки концепції здоров'яформувальних технологій студентів закладів освіти. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип.30. С. 33-37.
4. Краснобаєва Т. М., Галайдюк М.А. Підготуй себе сам. 2010. 286 с.
5. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК. 2018. 252 с.

ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Супрун М.Ю., Мартошенко Є.І., Люльчак І. С., Овчар А.С.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У дослідженні за допомогою методу анкетування вивчається ставлення учнів 10 класів до уроків фізичної культури та факторів, що його обумовлюють.

Ключові слова: урок фізичної культури, школярі, анкетування.

Summary. **Suprun M.Yu., Martoshenko Ye.I., Liulchak I. S., Ovchar A.S. Study of attitudes of school students towards physical education lessons.** The research uses the questionnaire method to study the attitude of 10th graders to physical education lessons and the factors that determine it.

Keywords: physical culture lesson, schoolchildren, questionnaire.

Вступ. Зміцнення здоров'я, забезпечення нормального фізичного розвитку підростаючого покоління – є запорукою формування здорового працездатного населення [1, 4 та ін.]. Разом з тим, в останні десятиліття все гучніше звучать голоси науковців про тенденцію до зниження рівня здоров'я дітей, підлітків і молоді [3, 5 та ін.] внаслідок зменшення рухової активності та збільшення рівня захворюваності [2, 6, 7 та ін.]. Серед причин такої ситуації називають зниження інтересу школярів до уроків фізичної культури. З огляду на це, своєчасним і перспективним є вивчення проблеми ставлення школярів до уроків фізичної культури та вивчення факторів, що її обумовлюють.

Мета дослідження – вивчити ставлення учнів 10 класів до уроків фізичної культури та факторів, що його обумовлюють.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, статистичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Використовуючи метод анкетування, ми вивчали ставлення юнаків 10 класів до уроків фізичної