

## **РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ**

### **ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Аліпова Т. С.*

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

**Анотація.** У статті розглянуті проблеми зниження рівня фізичної підготовленості молоді, окреслено актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, визначено значення індивідуального підходу на заняттях з фізичного виховання.

**Вступ.** Гармонійний розвиток людини – це мета і результат якісної вищої освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та усвідомлених дій [6].

Здоров'я, фізичний розвиток і фізична активність студентської молоді викликають велике занепокоєння. Зокрема, спостерігається негативна тенденція – поступове збільшення кількості хворих студентів, викликане зниженням опору організму під впливом несприятливих соціальних факторів і природного середовища.

Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [3].

Суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами спорту. Дана проблема ускладнюється і ще тим, що до вузів студентська молодь приходить вже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому [5].

Найчастіше система фізичного виховання використовує підхід не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями, а до навчальної групи, не враховує

регіональні, кліматичні, національні особливості; відсутність належної навчально-тренувальної бази в навчальному закладі.

Досить великий відсоток молоді не має належної фізичної підготовки та не в змозі виконати нормативи державного тестування. Студенти мають різний рівень фізичної підготовленості, різні можливості та індивідуальні потреби, а отже і в засвоєнні програми повинні використовуватись різні методи викладання.

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження є пошук дієвих методів та засобів підтримки та покращення фізичної підготовленості студентів з різною фізичною підготовленістю, застосовуючи індивідуальний підхід.

**Завдання дослідження.** Ознайомитися з літературними даними та проаналізувати рівень фізичної підготовки студентів, виявити проблемні аспекти у викладанні предмету та в засвоєнні практичних навичок.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів, вивчення педагогічного досвіду закладів вищої освіти з організації фізичного виховання студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз існуючих точок зору дозволяє стверджувати, що під індивідуальним підходом до студента можна вважати застосування сукупності методів, засобів, технологій навчання, які відповідають індивідуальним особливостям тих, хто навчається, з метою забезпечення навчальної діяльності студента на рівні його потенційних можливостей з урахуванням цілей навчання.

Індивідуальний підхід – один з основних загально дидактичних принципів навчання. Суть його полягає у передбаченні для кожного учня своїх способів опанування навчального матеріалу [2].

Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей [1].

Досить великий відсоток молоді не має належної фізичної підготовки та не в змозі виконати нормативи державного тестування. Студенти мають різний рівень фізичної підготовленості, різні можливості та індивідуальні особливості.

Деякі студенти можуть отримати велику користь від однієї методики викладання, а для інших вона буде не ефективною. Тому, ми вважаємо, якщо студент стикається з деякими

труднощами в засвоєнні завдання, викладачу слід використовувати більш гнучкі та індивідуальні підходи.

Індивідуальний підхід націлений у першу чергу на зміцнення позитивних якостей і усунення недоліків.

Використовуючи індивідуальний підхід на заняттях з фізичного виховання, викладач не відступає від єдиної програми, але враховує індивідуально-психологічні особливості студентів. Важливо допомогти їм оволодіти базовими знаннями та навичками.

Обсяг й інтенсивність навантаження, пропонувані студентам, повинні відповідати рівню їх фізичної підготовленості, з урахуванням працездатності і темпів сприйняття та засвоєння навчальної програми.

На нашу думку, дотримання принципу індивідуального підходу до навчання студентів у закладах вищої освіти веде до:

- покращення фізичної підготовленості;
- підвищення інтересу до предмету;
- систематичних відвідувань занять;
- досягнення студентами спільної мети, але різними засобами;
- зростання мотивації до самовдосконалення.

**Висновки.** Отже, індивідуальний підхід до студентів – це ефективний метод покращення навчального процесу. Він забезпечує максимально-продуктивну діяльність кожного студента, оптимальний руховий режим, сприяє розкриттю потенційних можливостей, забезпечує формування інтересу до вивчення предмета, виробляє вміння активно набувати знання та навички.

Для кращої реалізації підготовки до професійної діяльності студентів необхідне знання рівня їх фізичної підготовленості та пошук ефективних методів її підвищення з урахуванням індивідуальних схильностей та здібностей. Таким чином, питання фізичної підготовки майбутніх фахівців та знаходження ефективних методів її підвищення є актуальною проблемою і потребують поглибленого вивчення [3].

В умовах закладу вищої освіти якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості [7].

Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у закладах вищої освіти вказує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання

особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента.

### **Список використаної літератури**

1. Зеленський Р. М. Шляхи оптимізації викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у ВНЗ. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи (46)*. Харків 2016. С. 55-63.
2. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особистості. Київ. *Рад. шк.* 1989. С. 608.
3. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений: зб. наук. праць*. 2016. №3 (30). С. 611-615.
4. Красуля М. А. Дослідження впливу занять аеробікою на фізичну підготовленість студенток. *Фізичне виховання студентів*. 2011. № 2. С. 54-57.
5. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. Херсон. 2020. №6. С.41-43.
6. Сорокіна Т.Р. Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених*. Суми. 2016. Т. 1. С. 122-127.
7. Сотник О. В. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. №1. С. 251-256.

## **ФОРМУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)**

*Антипенко А. В.*

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

**Анотація.** У статті розкрито проблеми формування та забезпечення здорового способу життя у майбутніх вихователів. Запропоновано засоби їх мотивації до здорового способу життя за допомогою застосовування сучасної фітнес-технології – фітбол-аеробіки. З'ясовано, що використання фітбол-аеробіки сприяє зміцненню окремих м'язових груп, добре виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави.