

Продуктивний (функціональний) рівень сформованості проєктної компетентності майбутніх здобувачів в галузі фізичної культури і спорту – це знання способів фіксації інформації та різних варіантів їхнього поєднання; внесення певних змін на етапі створення проєкту, проміжний контроль результатів.

Креативний (системний) рівень сформованості проєктної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту передбачає знання способів самостійного отримання та фіксації інформації, моделювання різних компонентів проєктної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Гвоздецька Ю. В. Формування професійної компетентності майбутніх викладачів основ технологій харчових виробництв у процесі фахової підготовки: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Умань. 2018. С. 342.
2. Дряпіка В. І. Соціально-педагогічні основи формування орієнтацій студентської молоді на цінності музичної культури : дис. доктора пед. наук : 13.00.01. К., 1997. 399 с.
3. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії : монографія. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
4. Краевский В. В. Педагогика и ее методология: вчера и сегодня. Интернетжурнал «Эйдос». 2003. 2 декабря. URL: <http://www.eidos.ru/journal/2003/0711-03.htm>.
5. Терещук Г. В. Основи педагогічних досліджень. Ольштин: WSiE TWP, 2010. 326 с.

ВПЛИВ ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Прус І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.

Фізична культура – невід’ємна частина життя людини. Заняття фізичними вправами мають значний вплив на працездатність членів суспільства, саме тому знання та вміння у сфері фізичної культури повинні формуватися в закладах освіти. Чималий внесок у формування знань з фізичної культури молоді здійснюють заклади вищої освіти.

Складовою частиною методики навчання фізичної культури є система знань щодо проведення занять фізичними вправами зі студентами, навчальна діяльність яких за останні роки змінилася настільки, що їх адаптаційно-компенсаторні механізми не можуть впоратися з усіма навантаженнями. Навчання у закладах вищої освіти

збільшує навантаження на організм студентів, особливо у період екзаменаційної сесії. На думку провідних вчених (Маріонда І., Джуган Л., 2014), головною причиною погіршення здоров'я студентської молоді є низький обсяг рухової активності, що відбивається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної системи та дихальної, що веде до погіршення працездатності всього організму та особливо мозкової діяльності; зниження уваги, ослаблення пам'яті, порушення координації [3]. За даними досліджень цих ж учених 65% здобувачів закладів вищої освіти мають хронічні захворювання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [2], налічується 70 видів захворювань, пов'язаних із нездоровим способом життя студентів. Відповідно, збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Зростає і кількість студентів, звільнених від практичних занять із фізичної культури [3].

Враховуючи вище сказане, питання збереження та зміцнення здоров'я студентів нині є актуальними. У зв'язку з цим особливо важливим є оновлення форм і методів роботи з фізичного виховання студентів. Також назріла необхідність у формуванні у студентів пріоритетів здорового способу життя, збільшення режиму рухової активності та розробки програм, які задовольняють потреби студентів, підвищують мотивацію та інтерес до занять фізичною культурою [2]. На нашу думку, однією з причин, що перешкоджають подальшому розвитку системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, є суперечність між одноманітністю змісту освіти в галузі фізичної культури, з одного боку, та індивідуальною своєрідністю освітніх здібностей та потреб молоді – з іншого.

Мета дослідження – вивчити вплив вправ системи Пілатес на мотивацію студентів закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Навчання з фізичної культури на основі єдиної для всіх студентів програми призводить до того, що більшість з них не отримують на заняттях тих знань, умінь та навичок, які їм хотілося б отримати. Це одна з головних причин зниження задоволеності студентів заняттями фізичною культурою.

Програмно-нормативне забезпечення викладання фізичної культури базується на основних принципах державної політики в галузі освіти, зокрема: гуманістичного характеру освіти, пріоритетного вільного розвитку особистості; адаптивності системи освіти до рівнів та особливостей розвитку та підготовки молоді. Також акцентується увага на заходах щодо удосконалення програмного забезпечення фізичного виховання дітей та молоді. Однією з напрямів розв'язання цього завдання є вільний вибір

здобувачами занять з фізичної культури, що дозволяє враховувати їхні інтереси та здібності [1].

Однією з найважливіших умов виникнення та розвитку інтересу до певного виду діяльності є відповідність його змісту індивідуальній своєрідності схильностей і задатків особистості, що розвивається. Реалізація цієї умови виступає однією з основних передумов успішного вирішення завдання формування у молоді інтересу до занять фізичними вправами, що найбільш повно відповідають їх природі та потребам. З іншого боку, специфіка «Фізичної культури» як навчальної дисципліни, полягає в тому, що досягнення однієї з її важливих цілей – формування фізичної культури особистості, має можливість реалізуватися через засвоєння різної за змістом фізкультурної освіти, а також через заняття різними видами спорту та фізичними вправами фізкультурно-оздоровчих систем.

Тому диференціація змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти, з урахуванням інтересів та здібностей особистості кожного студента, є однією з головних умов реалізації гуманістичної спрямованості фізичного виховання.

З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО необхідно максимальне залучення студентів, у тому числі віднесених до спеціальної медичної групи, до фізкультурно-оздоровчих занять, що ґрунтуються на найбільш популярних видах рухової діяльності, зокрема з використанням різних фітнес-програм [4]. Сьогодні заняття фітнесом є одними найбільш затребуваними і популярними видами рухової активності. Фітнес – оздоровча методика фізичних вправ, а також певний спосіб життя, наповнений усвідомленням перемоги над собою, почуттям радості та гордості своїми успіхами, що веде до фізичного та ментального здоров'я людини.

Одним із різновидів фітнес-тренування є Пілатес, який нині є популярним. Пілатесом можуть займатися люди абсолютно різного віку та статі, а також рівня фізичної підготовленості. Методика Пілатес ефективно допомагає удосконалювати витривалість, силу, координацію, покращити гнучкість та вміння красиво й легко рухатися. Комплекси вправ Пілатеса одночасно включають у роботу велику кількість великих і дрібних м'язових груп, вимагаючи правильної техніки виконання, що відіграє ключову роль у формуванні правильної постави та красивої фігури [4]. Використовуючи методику Пілатеса, можна залучити більше студентів до відвідування занять фізичною культурою.

Отже, впровадження у навчальний процес з фізичного виховання студентів методики Пілатес сприятиме підвищенню у студентів мотивації до занять, полегшить оволодіння технікою виконання вправ, забезпечить покращення рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>
2. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №8. С. 36–40.
3. Маріонда І., Джуган Л. Застосування принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. № 31. 94–96
4. Хердман А. Система Пілатеса. Київ : Софія. 2004. 144 с.

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пупко А. І., Согоконь О. А.

Полтавській національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти, збільшення психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі звички гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Проте заняття з фізичного виховання у вищій школі не зацікавлюють, а навпаки – подекуди викликають негативні емоції у студентів [2, с. 37].

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій існує безліч самих різноманітних напрямків та розроблених за цими напрямками фітнес-програм і аеробних технологій. За даними І. Лінн, М. П. Івльова, А. В. Григоренко, нараховується понад 200 різновидів рухової активності з напрямків аеробіки і фітнесу. Обов'язковою умовою постановки різноманітних фітнес-програм є їх відповідність методиці оздоровчого тренування. Адже, оздоровчий ефект занять полягає у підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави, покращенні фізичної працездатності, що є важливими передумовами міцного здоров'я.

Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, що припускає зменшення кількості годин, відведених на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому.