

3. Особистісно-професійний розвиток майбутнього педагога : монографія / за ред. проф. М.В. Савчина. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. 331 с.

4. Паласевич І., Федорович А. Формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців дошкільної освіти у педагогічних ВНЗ. *Формування цінностей особистості: теорія і практика* : монографія / за заг. ред. Марії Чепіль. Дрогобич: РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. С. 293–344.

Катерина ФЕЩАК
(Дрогобич, Україна)

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

З давніх-давен у людства була велика потреба у фізичному вихованні, щоправда, його завдання з плином часу постійно змінювалися, як і змінювалися процеси, що відбувалися у суспільстві [1, с. 254]. На початку свого розвитку людство у контексті виховання і мало на увазі виховання саме фізичне. Оскільки люди в основному займалися важкою фізичною працею, то, зрозуміло, важливо було звертати особливу увагу на їхній фізичний розвиток. Від цього безпосередньо залежало, чи будуть у них засоби до існування [6, с. 48].

Звісно, в сучасному світі від фізичної спроможності вже не залежить виживання, позаяк велика кількість людей зараз займаються інтелектуальною працею, що вже не потребує застосування важкої фізичної сили. Але це зовсім не означає, що потреба у фізичному вихованні знизилася. Навіть зовсім навпаки. У результаті розвитку ми отримали суспільство, члени якого ведуть малорухливий спосіб життя, що дуже негативно впливає на їхнє здоров'я. Зараз багато вчених у своїх дослідженнях підкреслюють важливість пропагування серед населення

здорового способу життя, невід'ємною складовою якого є рухова активність [2, с. 23].

Студентська молодь – дуже вразлива категорія населення з точки зору дотримання основ здорового способу життя. Рідко хто з молодих людей усвідомлює важливість занять фізичним вихованням для здоров'я. Серед них побутує думка, що заняття фізичною культурою потрібні лише тим, хто готується до спортивних змагань та хоче займатися спортом професійно. Немає чіткого розуміння, що рухова активність просто необхідна складова нормального функціонування організму, особливо молодого. Окрім того, студентська молодь нерідко має шкідливі звички, такі як тютюнопаління, вживання алкоголю, а інколи навіть наркотиків [1, с. 257].

У наш час ситуація ще більше ускладнилася. Спочатку студенти, узв'язку з пандемією, перейшли на дистанційну форму навчання, скасовувалися спортивні заходи, змагання. Молодь навчалася вдома і відпочивала теж вдома. Як наслідок, великою проблемою стала гіпокінезія, студенти почали катастрофічно мало рухатися, знизилася резерви їхнього здоров'я та фізична підготовленість. Згодом війна внесла свої корективи. Люди живуть у постійних стресових ситуаціях. Оскільки до емоційного напруження в освітньому середовищі додається інтелектуальна інтенсивність, а фізичні показники здоров'я студентів на початок війни вже були низькими, то стає зрозумілим, що ця проблема є дуже актуальною. Більше того, сьогодні не можемо знизити стреси, пов'язані з війною, тому важливо хоча б поліпшити фізичний стан студентської молоді, щоб організм мав опірність і міг боротися зі стресом.

Основним засобом для зміцнення здоров'я студентської молоді є фізичне виховання. У цих заняттях – своя мета. На них студенти мають поліпшити свої фізичні якості, а також набутися відповідних вмінь і знань щодо дотримання основ здорового способу життя. Це дуже важливо для підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців [3, с. 117].

Заняття фізичного виховання також мають свої завдання: досягнути загальної фізичної підготовленості у нормах, що визначені програмою закладів вищої, опанувати основні види рухової активності, усвідомити необхідність систематичного фізичного тренування та оволодіти принципами здорового способу життя. Фізичне виховання студентів має три основні компоненти: фізичне виховання як навчальна дисципліна, студентський спорт і активне дозвілля, тобто є трикомпонентною структурою [4, с. 13].

Організація занять з фізичного виховання у ЗВО відбувається згідно із розробленою робочою програмою навчальної дисципліни. Вона складаються на основі нормативних документів та державних стандартів. Проводить заняття кваліфікований спеціаліст у цій галузі [3, с. 121].

Перш ніж отримати допуск до занять з фізичного виховання студент має пройти комісію, яка закінчується відповідним медичним висновком, щодає розуміння щодо функціонального стану організму та його можливості чи неможливості займатися фізичними вправами. Відповідно до цих висновків, студентів розділяють на основну, підготовчу та спеціальну медичну групу. Кожна з них має свої особливості та займається за іншою програмою, згідно зі своїми фізичними можливостями [5, с. 401].

В основній групі займаються студенти, які мають достатній рівень фізичного розвитку та чиє здоров'я дозволяє повноцінно займатися фізичним вихованням. Заняття таких студентів проходить в повному обсязі, відповідно до затвердженої робочої програми. Важливо лише враховувати індивідуальні особливості студента. Проте це не означає, що таким студентам можна займатися підвищеними фізичними навантаженнями у різноманітних спортивних секціях. Такий дозвіл дається тільки після поглибленого обстеження [4, с. 19].

У підготовчій групі займаються студенти, в яких триває реабілітаційний процес після перенесеної травми чи захворювання, але які ще не потребують курсу спеціальної лікувальної фізичної культури. Займаються

такі студенти з поступовим збільшенням навантаження, але без здачі нормативів. Їм заборонено займатися у спортивних секціях, але рекомендованов домашніх умовах виконувати невеликі комплекси ранкової гігієнічної гімнастики для підтримки здоров'я організму [5, с. 405].

До спеціальної медичної групи належать студенти, у яких наявні значні фізичні порушення, що не перешкоджають їм навчатися у звичайному закладі вищої освіти, але потребують суттєвого обмеження у фізичному навантаженні. Ці порушення можуть мати як постійний, так і тимчасовий характер, тобто рівень функціонально-резервних можливостей таких студентів є досить низьким. У такому випадку постає запитання, як же мають займатися такі студенти на заняттях фізичного виховання. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах заняття, а також засвоюють інформацію, яку подає викладач. За умови поліпшення їхнього стану можуть також виконувати окремі елементи основної частини заняття, але зі значно меншою амплітудою та зі зниженою інтенсивністю. Для таких студентів виключають стрибки, психоемоційне навантаження з елементами змагань (різного роду ігри, спортивні естафети), а вправи виконуються без затримки дихання. Проте навіть в таких випадках помірна рухова активність приносить користь [6, с. 41].

З огляду на різноманітні дослідження багатьох вчених, можна дійти висновку, що сидячий (малорухливий спосіб) спосіб життя негативно впливає на здоров'я людини. В неї з'являється надмірна вага, внаслідок чого страждають системи організму, виникають болі в спині та навіть можуть розвиватися різноманітні хронічні захворювання. Тоді як рухова активність покращує концентрацію та розумову активність, допомагає боротися зі стресом, зміцнює опорно-руховий апарат, поліпшує сон, зміцнює імунітет, заряджає енергією, підвищує дисципліну, а також є профілактикою розвитку багатьох серцево-судинних та інших хронічних захворювань [1, с. 261].

Враховуючи все, що описано вище, стає зрозумілим, наскільки важливо створити в освітньому середовищі закладу вищої освіти відповідні умови, щоб всі студенти могли займатися фізичним вихованням тією мірою і з тією інтенсивністю, яку дозволяють індивідуальні особливості їх молодого організму [2, с. 26].

ЛІТЕРАТУРА

1. Гладуш В.А., Зимівець Н.В., Бондаренко З.П., Ніколенко Н.М. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості : колективна монографія. Дніпро : ЛПРА, 2020. С. 254-261.
2. Шпак А. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі : метод. посіб. Хмельницький, 2023. С. 23-26.
3. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Краматорськ, 2021. С. 117–121.
4. Товт В., Дуло О., Щерба М. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. С. 13–19.
5. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : ОВС, 2007. С. 401–405.
6. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах : навч. посіб. Львів, 2001. С. 41–48.

Інна ХОМЕНКО

(Івано-Франківськ, Україна)

МОВЛЕННЄВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

І КУЛЬТУРА МОВЛЕННЯ ВИКЛАДАЧА ЗВО

Мова – незамінний інструмент кожного в щоденній боротьбі за життя, на ринку праці, в самовдосконаленні, успіхові і популяризації нашої культури. Зокрема, вона є важливою складовою педагогічної майстерності викладача вищої школи. Одне з провідних завдань ЗВО – формування мовленнєво компетентного фахівця, який, зважаючи на теоретичний та практичний арсенал знань з культури мовлення, реалізує його у розв'язанні