

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Отравенко О. В., канд. пед. н., доцент)

ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна

Як показує аналіз практики, недосконалість системи освіти та системи охорони здоров'я в Україні, низький рівень усвідомлення студентською молоддю цінностей здоров'я, призвели до створення несприятливих умов для ведення здорового способу життя. Тому необхідно шукати ефективні шляхи комплексного впливу на їх фізичний розвиток та зміцнення здоров'я, спрямовані на створення умов для залучення молоді до рухової активності [2].

За О. Ф. Крижанівською рухова активність – запорука фізичного здоров'я молоді [1]. Утім, О. В. Соколюк оздоровчо-рухову активність розглядає як складову фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання [3]. Але, на нашу думку, необхідно рухову активність розглядати, з одного боку, як суму рухів, яку людина виконує в процесі життєдіяльності, з іншого – як компонент рухової культури особистості, що виражається у фізичній, естетичній, духовній спрямованості особистості та визначається специфічними проявами у галузі освіти та фізичної культури.

Основна мета дослідження – проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження та сприяти реалізації таких завдань: диференціація здобувачів вищої освіти за рівнем підготовленості в організації освітньо-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи; вдосконалення індивідуальних життєво важливих рухових умінь та навичок здобувачів вищої освіти та поліпшення якості занять фізичного виховання за допомогою новітніх засобів оздоровчої рухової активності, що спрямовані на підвищення інтересу здобувачів до організованої дозвілєво-рекреативної діяльності.

Основне завдання диференційного навчання на заняттях фізичного виховання полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного здобувача, надати оптимальний руховий режим, мобілізувати його творчі та рухові здібності в умовах ускладнених ситуацій.

Основними складниками рухової активності здобувачів у закладах вищої освіти є: активність на заняттях з фізичного виховання; рухова активність під час навчання та у позааудиторній діяльності; суспільно корисна і трудова діяльність; спонтанна рухова активність у дозвілєвій діяльності.

Підкреслимо, що самостійність у роботі сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей здобувачів вищої освіти, забезпечує формування в них інтересу до вивчення предмета, виробляє вміння активно набувати знання та навички під час професійної підготовки. Оптимальний добір різних видів рухової активності, на нашу думку, може бути одним із основних показників ефективної роботи викладача у ЗВО. Головним в роботі викладача фізичного виховання є диференціація здобувачів вищої освіти за рівнем підготовленості в організації аудиторної та позааудиторної фізкультурно-оздоровчої роботи, де вирішуються

завдання зміцнення та збереження здоров'я, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок, підвищення ефективності занять, застосування їх у різних за складністю умовах.

У подальшому плануємо розробити систему оздоровчо-рекреативних заходів з диференціацією на різні види спеціальностей.

Література

1. Крижанівська О. Ф. Рухова активність – запорука фізичного здоров'я молоді / О. Крижанівська, О. Фотуйма // *Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту за матеріалами третьої регіональної наукової конференції.* – Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2006. – С. 97 – 101.

2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

3. Соколюк О. В. Оздоровчо-рухова активність як складова фахової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання / О. В. Соколюк // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* Старобільськ, 7 (312). Ч. 2, 2017. 109 –116.