

УДК 796.011

Терьохіна О. Л.

канд. пед. наук, доц. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ГОЛОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти є важливою складовою освітнього процесу, оскільки воно сприяє формуванню здорового способу життя, підвищенню працездатності та загальному фізичному розвитку молоді. У сучасних умовах важливість фізичної активності серед студентів зростає через малорухливий спосіб життя, викликаний навчальними навантаженнями та широким використанням цифрових технологій.

Основним аспектом розвитку фізичного виховання у ЗВО є формування мотивації студентів до занять спортом і фізичною активністю. Часто низька зацікавленість у фізичному вихованні пов'язана з відсутністю розуміння його значення для здоров'я та особистісного розвитку. Тому важливим завданням викладачів є створення таких умов, за яких фізична активність стане невід'ємною частиною життя студентів.

Розвиток фізичного виховання у ЗВО вимагає комплексного підходу, що включає не лише модернізацію навчальних програм, а й удосконалення методик викладання. Важливу роль у цьому процесі відіграють інтерактивні форми навчання, зокрема використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки для самостійного тренування, віртуальні спортивні клуби та платформи з відеоуроками. Це дозволяє зробити заняття більш цікавими та

доступними. Крім того, необхідно враховувати індивідуальні особливості студентів, пропонуючи різноманітні варіанти фізичних активностей. Наприклад, деякі студенти можуть віддавати перевагу традиційним командним видам спорту, таким як футбол чи волейбол, тоді як інші можуть зацікавитися йогою, плаванням або силовими тренуваннями. Гнучкість у виборі занять сприяє більшому залученню студентів до фізичної активності.

Важливу роль у розвитку фізичного виховання відіграє спортивна інфраструктура ЗВО. Якісно обладнані спортивні майданчики, сучасні тренажерні зали, басейни та зони для активного відпочинку мотивують студентів регулярно займатися спортом. Також важливою є співпраця ЗВО із професійними спортивними клубами та організаціями, що може сприяти залученню студентів до різних змагань та турнірів.

Ще одним важливим аспектом є психологічна підтримка студентів у процесі фізичного виховання. Деякі молоді люди можуть мати негативний досвід або низьку самооцінку, що заважає їм займатися спортом. Робота спортивних психологів, проведення мотиваційних лекцій та індивідуальні консультації можуть допомогти подолати ці бар'єри.

Фізичне виховання також відіграє соціальну роль, оскільки спорт сприяє розвитку командної роботи, відповідальності та лідерських якостей. Спільні тренування та участь у змаганнях допомагають студентам розвивати комунікативні навички та формувати корисні знайомства. Таким чином, розвиток фізичного виховання студентів у ЗВО повинен здійснюватися шляхом поєднання сучасних технологій, індивідуального підходу, удосконалення інфраструктури та соціальної підтримки. Все це сприятиме формуванню здорового способу життя та підвищенню загальної фізичної культури серед молоді.

Важливим напрямком є залучення студентів до здорового способу життя через організацію спортивно-масових заходів, фітнес-марафонів та турнірів. Регулярне проведення подібних заходів сприяє створенню позитивного ставлення до фізичної активності, формуванню культури здорового способу життя та підвищенню рівня фізичної підготовки студентів. Активна участь у змаганнях не лише покращує фізичну форму, але й допомагає розвинути навички командної роботи та взаємопідтримки, що є важливими у сучасному суспільстві.

Сучасний підхід до фізичного виховання повинен враховувати різноманітність потреб студентів. Впровадження гнучких програм, що дозволяють студентам обирати зручний час і формат занять, може суттєво підвищити рівень залученості. Використання індивідуалізованих підходів, таких як персональні тренувальні плани та онлайн-консультації з викладачами фізичного виховання, допоможе студентам ефективніше досягати своїх цілей у сфері фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мельник Т. О. Фізичне виховання студентів у контексті здорового способу життя. Київ: «Освіта України», 2017. 280 с. 256 с.
2. Петренко В. С. Теоретико-методичні засади фізичного виховання у закладах вищої освіти. Львів: «Львівська політехніка», 2018. 310 с.
3. Гнатюк І. М. Інноваційні підходи до фізичного виховання студентської молоді. Харків: «ХНУ імені В. Н. Каразіна», 2019. 225 с.
4. Сидоренко Л. А. Організація спортивно-оздоровчої діяльності у вищій школі. Одеса: «Чорноморський науковий центр», 2020. 190 с.