

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконав: здобувач другого рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Сергій БЛИЗНЮК

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

Людмила ЧАЛІЙ

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання та адаптивної фізичної культури

МЕГУ імені акад. Степана Дем'янчука

Вікторія РОМАНОВА

Рівне – 2025 рік

ПЛАН

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1. Фізичне виховання як шлях до здорового способу життя.....	8
1.2. Сучасні тенденції та виклики у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.....	18
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1. Обґрунтування методів дослідження.....	34
2.2. Етапи та завдання дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	46
3.1. Діагностика впливу фізичного виховання на стан здоров'я студентів.....	46
3.2. Динаміка показників фізичного стану та рівнів здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі секційних занять.....	49
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Для здобувачів вищої освіти заняття фізичною культурою і спортом є основним джерелом дотримання норм здорового способу життя та загального гармонійного розвитку. Кожна молода людина повинна усвідомити і пам'ятати, що цілеспрямована фізична активність є «основою» міцності організму, системи, душевного стану і самопочуття. Це важлива частина подальшої діяльності, зростання в професійних сферах, зрілості, багатогранного життя. Заняття фізичними вправами повинні здійснюватися під впливом спонукань, стимулів, які будуть привабливі для особистості і вимагатимуть особливого і дбайливого ставлення до власного здоров'я, фізичної підготовки і, власне, навчальної діяльності. Ця орієнтація на майбутні починання та життя лежить в основі мотиваційної та когнітивної сфери людини. Вчені довели, що будь-яка робота починається з потреби, яка є основною причиною діяльності.

Аналіз різних точок зору вчених дозволяє стверджувати, що ця потреба є усвідомленою необхідністю і є причиною певної діяльності. Більшість педагогів пов'язують поверхневе ставлення підлітків до активної діяльності з несприятливими соціально-економічними умовами життя, екологією, відсутністю батьківської опіки та замкнутого оточення, відсутністю позитивних зразків для наслідування в цій стороні життя, відсутністю здорового способу життя, фізичної культури, активне дозвілля немодне. А ще в житті є чимало прикладів, коли батьки ведуть здоровий спосіб життя і систематично займаються заняттями різних спортивних гуртків, відділів, а їхні діти думають, що цей час даремно витрачений і ніякі корисні діалоги не впливають на свідомість молоді. Бувають також випадки, коли матеріальне становище сім'ї дозволяє фінансувати будь-яке спортивне захоплення дитини, але її пріоритетні бажання стосуються лише більш просунутих гаджетів, комп'ютерних ігор, різноманітних програм тощо.

Зниження якості навчання в шкільні роки, а згодом і у вищих навчальних закладах залежить від певної втрати інтересу до спорту серед молоді, апатії до спортивних подій, рекордів та зниження ефективності систем фізичного вдосконалення. Традиційні заходи та методи, які використовуються в сучасному викладанні фізичного виховання, не мають належного впливу на бажання студентів закладів вищої освіти покращувати рівень своєї фізичної підготовленості та фізичних здібностей.

Реорганізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України вимагає пошуків нових напрямлень, нової стратегії і політики у даному питанні. Викладачі визнають, що діюча на сьогоднішній день система по організації фізичного виховання недостатньо ефективна для здобувачів вищої освіти. Заняття у спортивних секціях, часто перетворюються з педагогічного процесу на проведення вільного часу хоча і активного, але не інформативного, не систематизованого, не навчального. Частина навчального плану з фізичного виховання часто перетворюється на марнування вільного часу. Хоча вона є дуже активною, вона не насичена інформацією, не систематизована і не має освітнього значення [1].

Процес становлення гармонійної особистості відбувається на заняттях з предмету «Фізичне виховання», де поєднуються всі компоненти фізичної підготовленості, знання, уміння, історичні та сучасні події розвитку обраного виду спорту, правила змагань тощо. У цьому контексті значних досягнень досягнуто в участі студентів вищих навчальних закладів в активному житті освітніх центрів, міст і країн. Спорт повною мірою виконує свою основну місію та завдання – оздоровчу та розважальну функції, забезпечуючи досягнення учнями та підлітками необхідного рівня адаптаційних можливостей, зміцнення здоров'я та розвиток професійних здібностей. Тому нещодавня тенденція скорочення термінів навчання у закладах вищої освіти країни за предметами «фізична культура» є недалекоглядним кроком до здорового національного майбутнього. Треба нарешті зрозуміти, що сьогодні вирішується доля наступного покоління, його працездатність, народжуваність, гармонійний та гідний європейської думки розвиток.

Сьогодні ні для кого не є новиною, що освіта потребує модернізації, і у фізичній культурі аналогічні процеси необхідні, тому словосполучення «інноваційні технології» у всіх на вустах. Але ці процеси зовсім не вимагають забути позитивну класику. Тому у багатьох дослідженнях опора йде на такі «затерті до дірок» спонукання до здорового способу життя, до посилення мотивації.

Відповідно до статистичних даних показники рухової активності студентської молоді не відповідають тим фізіологічним нормам, що забезпечують якісне здоров'я людини. Нові соціально-економічні умови, соціальні запити суспільства диктують упровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання закладів вищої освіти. Нагальною потребою впровадження інноваційних технологій у процесі фізичного виховання в університетах є незадовільний стан фізичного здоров'я та рухової активності молоді. Тому виникає потреба у переосмисленні ролі і місця фізичного виховання молоді в Україні, інтегрування наукових досягнень та обмін інформацією щодо фізичного виховання [2].

На схожій позиції стоять багато науковців, які вбачають ефективність фізичного виховання здобувачів вищої освіти у освітніх інноваціях, і ці інновації вчені розуміють або як щось зовсім нове, або як вдосконалені і вже практиковані, навіть це може стосуватися не усієї системи дидактичної чи виховної, а лише деяких компонентів.

Як відомо, фізичне виховання – це процес, який вирішує освітні завдання, йому притаманні всі загальні ознаки педагогічного процесу, він спрямований на формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей. Однак все буде саме так за умови свідомого відношення до фізичних вправ, а отже, як було вказано вище, знову важливою є власне мотивація до занять.

Фізична бездіяльність є серйозною загрозою для здоров'я студентів і одним із значимих факторів ризику, що призводить до відхилень у стані здоров'я та психофізичного стану [3].

Які погляди на фізичне виховання превалюють у сучасних дослідників: навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є невід'ємною частиною вищої

освіти, спрямованою на формування гармонійно розвиненого сучасного фахівця через раціонально організовану рухову активність [4, 5]; разом з тим фізична бездіяльність становить серйозну загрозу для здоров'я і є одним із значимих факторів ризику глобальної смертності [6, 7].

Наш інтерес є частиною великої кількості публікацій, що піднімають схожі питання. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної та розумової працездатності, а також підвищенню якості навчання. Перебування у стані постійного стресу негативно впливає на фізичний і психічний стан, що може призвести до порушення численних параметрів здоров'я. Водночас належний рівень рухової активності є ключовим фактором, від якого залежить як фізичне, так і психологічне благополуччя [8, 9].

Є ряд досліджень спільно з Міністерством охорони здоров'я України, за якими встановлено, що регулярна фізична активність є найменш зрозумілим фактором здорового способу життя серед студентів [6].

Всім відомо, що недостатня активність може призводити до набору зайвої ваги, порушення режиму дня, проблем з дисциплінованістю, а тривала відсутність руху спричиняє неадекватний фізичний розвиток [9, 10].

Дослідники стверджують, що запобігання проблемам із здоров'ям починається з їхнього кращого розуміння [6].

Наукові дослідження підтвердили зв'язок багатьох хвороб із малорухливим способом життя [6, 8, 9].

Важливість фізичної активності, яка бореться з негативними процесами, що спричиняють відхилення від норм у показниках здоров'я у студентів, є доведеною і незаперечною. В умовах воєнного стану розвиток рухової активності студентів набуває особливої значущості у контексті завдань фізичного виховання.

Таким чином, визначення сучасних тенденцій фізичного виховання останніх років пов'язаних з викликами сьогодення є надзвичайно актуальними питаннями для збереження здоров'я здобувачів вищої освіти [11].

Нагальні проблеми у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти зумовили тему нашого наукового пошуку: **«Роль секційних занять у формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти».**

За мету ми взяли дослідити секційну форму занять фізичною культурою як шлях до здорового способу життя.

Мета наукового пошуку вимагає виконати ряд завдань:

1. Дослідити відповідну навчально-методичну літературу, що висвітлює фізичне виховання у вищій школі;
2. Розкрити поняття здорового способу життя та яку роль цей спосіб відіграє у житті молодих людей;
3. Проаналізувати секційну роботу, виявити її переваги та недоліки;
4. Провести педагогічний експеримент на прикладі роботи секцій.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – секційні заняття в закладі вищої освіти.

Практичне значення роботи полягає у пошуку шляхів розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти, а особливої значущості мав факт переформатування вже наявних та доступних форм фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Результати роботи були представлені у матеріалах конференції здобувачів вищої освіти «Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти», була підготовлена стаття на тему «Вплив занять у секції на стан здоров'я здобувачів вищої освіти».

Робота містить усі структурні елементи, виконана на 68 сторінках, використано 67 інформаційних джерел.