

## ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Зміцнення здоров'я та ведення здорового способу життя – одна з найактуальніших проблем сучасного суспільства. Дефекти фізичного розвитку, відсутність здорового життя все частіше стають основою для формування в людини нових захворювань і ослаблення імунітету. Фізична активність становить основу уявлення людини про здоровий спосіб життя. Це уявлення починає формуватися у дитинстві і продовжує супроводжувати людину на всіх етапах її життя: у школі, у професійних навчальних закладах, на роботі тощо [3; 5].

Фізичне виховання людини вирішує два типи завдань: оздоровчий та виховний. Ці два типи взаємопов'язані та призначені для сприяння фізичному розвитку організму та підвищення витривалості [1; 4]. Слід зауважити, що на сучасному етапі у суспільному середовищі активно підтримують здоровий спосіб життя лише ті, кому прищеплена любов до спорту, правильне харчування та саморозвиток. Важливу роль у цьому процесі грають представники освітніх організацій: шкіл, технікумів, інститутів та університетів. Педагоги несуть відповідальність за залучення нових поколінь до активної фізичної культури та спорту [2; 3].

Важливо відзначити, що наявність кваліфікованих педагогів часто допомагає людині зацікавитись спортом та вести здоровий спосіб життя. Він не тільки повинен подавати приклад, доводячи, наскільки важливим є активний спосіб життя, а й тонко втілює цей образ навіть у найпасивніших зі своїх учнів. Грамотний підбір кваліфікованих викладачів, чіткий план занять та індивідуальний підхід до кожного – це разом складає основні підходи напрямів фізичної культури та фізичної педагогіки [4].

Науковці зауважують, що фізична педагогіка – це самостійна галузь педагогіки, яка активно розвивалася наприкінці минулого століття та розвивається досі [4; 6].

Діяльність вчителя фізичної культури [4; 2] в основному спрямована на:

- пропаганду здорового способу життя;
- вивчення та розвиток рухового апарату учня;
- розвиток та вдосконалення його морального виховання;
- підтримка здорової самооцінки;
- розвиток навичок командного спілкування;
- врахування індивідуальних особливостей.

Також варто відзначити те, що вчителі повинні володіти всіма прийомами та методами, які допоможуть класу працювати ефективно. Ці

методи включають як традиційні методи навчання, так і використання різних прийомів і методів, вироблених на етапі педагогіки як науки. Вчителям необхідно вивчати та освоювати нові стандарти, освоювати нові сучасні методи навчання, удосконалювати нові якості для задоволення потреб професійного та особистісного зростання [1; 2; 6].

Проведення фізкультури та фізкультурних заходів включає декілька критеріїв. По-перше, необхідно безпосередньо розглянути зміст та спрямованість курсу. Цей аспект включає в себе конкретні плани уроків, які вчителі мають скласти заздалегідь. Упорядкування такого плану – запорука раціонального розподілу часу. План має включати як зміст самого курсу, та й найближчу мету його виконання. Потім потрібно подумати про тип вправ, яким буде присвячений клас, і в якому форматі. Будь то спортивні змагання або прикладна гімнастика, важливо враховувати вік учня, вагову категорію та спортивну підготовку [3]. Тут необхідно дотримуватися принципу індивідуального підходу до кожної людини, щоб згодом поступово розвивати фізичні можливості будь-якої людини, незалежно від того, підготовлена вона заздалегідь чи ні. Наприкінці курсу необхідно зробити висновки, наголосивши на сильних сторонах кожного учня. Значення цього полягає в тому, щоб створити стимулюючі сходи для всіх. Саме ця здатність зацікавити кожного у розвитку своїх фізичних характеристик зрештою допомагає прищепити любов до предмета та спорту загалом. При дотриманні всіх цих норм у студентів сформується не тільки загальне уявлення про фізичну культуру та рухову активність, а й моральну свідомість, психічна готовність та витривалість. У випадках очного способу навчання ключову роль грає підвищення професійної якості та вдосконаленні професійних навичок.

Основними методами проведення занять фізичної культури та у спорті є:

- усний метод;
- сенсорний метод;
- змагальний метод;

і нагадувати про техніку безпеки [3] на початку кожного заняття.

Слід зазначити, що найактуальнішим методом нині є ігровий метод. Він дозволяє вирішити два завдання одночасно найпростішим способом – зацікавити учнів та створити базу для фізичного розвитку. Слід зазначити, що ігровий підхід враховує як фізичні аспекти заняття, а й моральні аспекти [1].

Студенти розвивають здатність працювати в команді, бажання продемонструвати себе та свої навички, а також створити благодатний ґрунт для підтримки своїх власних команд. Хоча педагогіка у фізичному вихованні не стоїть на місці, слід зазначити, що основні її напрямки вирішення проблем полягає у тому, що вона повною мірою враховує

індивідуальні особливості учнів і прояв індивідуалізованих методів. Слід зазначити, що врахування індивідуальності кожного учня чи студента в роботі, не тільки сприяє його позитивному розвитку, а й формує позитивне ставлення до предмета і навіть спорту в цілому, що дуже важливо в сучасному суспільстві для ведення здорового способу життя та є дуже важливим питанням для розгляду. З вищевикладеного можна дійти висновку, що фізичне виховання є дуже важливим на етапі у суспільному розвитку.

Саме вчитель у межах своєї роботи дозволяє учням вести активний спосіб життя, і саме він моделює, як зберегти їхнє здоров'я. Підбір грамотного спеціаліста та його вміль підхід до фізичної культури та спорту також дуже важливі для морально-психологічного розвитку особистості. Саме цей чинник відповідає за розвиток у людині сили волі, мужності та відваги. Крім прищеплення цих якостей, фізична культура та спорт розвивають у школяра вміння працювати в командах, що відрізняються темпераментом та індивідуальністю, і, нарешті, готують його до самостійного життя в суспільстві та виробляють стратегічні навички.

#### Список використаних джерел

1. Білоусова, Л. І., Кисельова, О. Б. Технологія формування у майбутніх педагогів компетентності самоосвіти з використанням потенціалу інформаційно-навчального середовища. *Інформаційні технології в освіті*. Херсон, 2009. Вип. III. С. 11–20.
2. Закопайло С. А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 140–146.
3. Ніколаєв К. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів ЗВО не фізкультурного профілю. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. Миколаїв, 2010. №1(31). С. 135–142.
4. Шалар О. Г. Практикум з педагогіки фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 128 с.
5. Шопша О. Л. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни «Педагогічна психологія» (для бакалаврів). Київ : МАУП, 2018. 14 с.
6. Юшко О., Боренко Н., Азаренкова Л. Витоки педагогічної майстерності. 2018. Вип. 22. С. 218–223.