

20. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. [за ред. М. В. Тимчика]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014; 172 с.

Банах В. І. <https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>
Синішин В. А.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка

Анотація. У публікації розкривається питання удосконалення процесу навчання у закладах вищої освіти. Особистісний підхід повинен виступати суттю побудови освітнього процесу, його теоретичних основ і практики. Одним із способів поліпшення ефективності навчання дослідники відзначають перспективність використання персоналізованого підходу до організації освітнього процесу, зокрема і у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, особистість, підхід, навчання.

Annotation. The article reveals the issue of improving the learning process in higher education institutions. The personal approach, as a universal component for educational purposes should be the essence of the educational process, its theoretical foundations and practice. Researchers note that the use of a personalized approach to the organization of the educational process, including physical education, is one way to improve the effectiveness of learning.

Keywords: physical education, personality, approach, learning.

Актуальність теми дослідження. Серед актуальних проблем у фізичному вихованні на сьогодні залишається

невідповідність запитів і потреб здобувачів освіти [7]. Впровадження секційної чи гурткової роботи у ЗВО з вільним вибором виду спорту, через ряд чинників, не в повній мірі дозволяє задовільнити потреби усіх студентів та реалізувати завдання особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні. На думку фахівці [9] сьогодні фізичне виховання повинно бути звернене до особистості, його інтересів, потреб, мотивів як у сфері фізичного так і в сфері духовного вдосконалення. Власне побудова особистісно-орієнтованого процесу передбачає відмову від традиційної системи фізичного виховання та унітарності застосування типових, одноманітних фізкультурно-оздоровчих методик у педагогічній практиці [7]. Це вимагає пошуку нових ефективних форм та підходів до організації фізичного виховання.

Мета дослідження: визначити особливості змісту персоналізованого підходу у процесі фізичного виховання та перспективи його застосування у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань використовувався метод теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури; окремі загальнонаукові методи: системний аналіз і синтез; метод аналогій.

Результати досліджень. Серед напрямків оптимізації процесу фізичного виховання у здобувачів вищої освіти фахівці [1-6] вбачають застосування персоналізованого та персоніфікованого особистісно-зорієнтованого освітнього процесу, що сприяє розвитку морально-вольових якостей, поліпшенню мотивації із врахуванням емоційно-почуттєвої сфери індивіда. Відповідно до застосування технологій і методів викладання виокремлюють чотири форми персоналізованого освітнього процесу: розширення автономності студента; самоосвіту; диференційоване навчання; адаптивне навчання [3]. Під час організації фізичного виховання сьогодні реально застосовуються на практиці лише деякі психолого-педагогічні умови, що сприяють персоналізованому впливу [1; 4].

Цільовими установками стосовно організації персоналізованого освітнього процесу є створення відповідних умов для такого процесу діяльності, створення умов для розвитку самостійності і спілкування, стимулювання потреби персоналізації, сприяння формуванню здатності до персоналізації. Як зазначають фахівці, персоналізація освітнього процесу пов'язана не тільки зі становленням самої особистості індивіда, але й з тими педагогічними явищами, що сприяють цьому становленню [3].

Оптимізація освітнього процесу, зокрема у фізичному вихованні, передбачає створення студентами власної освітньої траєкторії, зважаючи на особисті цілі та орієнтовані мотиви. Власне у таких умовах студент має можливість самостійно здійснювати контроль над власним процесом навчання [8]. Застосування гуманно-особистісних технологій, технологій співпраці здобувача з викладачем та технології вільного виховання сприятиме поліпшенню ефективності процесу фізичного виховання [7]. В таких умовах справедливим є твердження, що процес фізичного виховання повинен забезпечувати розуміння, пізнання, розвиток та самореалізацію особистості в її цілісності та гармонійності, що можливе тільки за умов особистісно спрямованої трансформації форм і методів освітньо-виховної роботи [10].

В цьому напрямку, для оптимізації дистанційної форми організації процесу фізичного виховання, автори рекомендують застосування проєктів. Цей метод теоретичної підготовки студентом матеріалів перетворює студента з об'єкта на суб'єкт навчання, коли здобувач самостійно вчиться й активно впливає на зміст власної освіти, самостійно організовуючи власну діяльність. Такий підхід дає можливість усвідомити, що заняття дозволяють розвивати не тільки фізичні якості, а й інтелектуальні можливості. В цьому руслі проєктна діяльність є одним із компонентів системи продуктивної освіти, що має нетрадиційний, нестандартний спосіб організації освітнього процесу через активні способи впливу та дій (аналіз, синтез, планування, прогнозування) [8]. В такій

діяльності педагог здійснює консультативно-координуючої функції сприяє переходу викладача з позиції лідера в позицію консультанта і координатора, що дозволяє учням отримати реальну автономію і здатність проявити власні ініціативи та самостійність у процесі виконання проєкту, сприяє формуванню саморозвитку особистості [8].

В процесі фізичного виховання диференційований процес повинен виражатися в організації фізичного виховання у ЗВО, що передбачає побудову занять із урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів розвитку ставлення здобувачів до самих занять фізичного виховання. Відповідно до цих рівнів, автори рекомендують умовний поділ студентів на п'ять груп. Це дозволить диференційовано здійснювати підбір змісту, форм і методів навчання на кожен з його компонентів. Враховуючи особистість індивіда, важливим в організації фізичного виховання в освітньому процесі є здійснення диференціації за соматичним типом конституції або соматотипом [6].

Незважаючи на усі суперечності освітніх нормативних положень і невідповідність їх стандартам загальної системи освіти, застосування в оцінюванні рівня фізичної підготовленості із врахуванням індивідуальних особливостей різних типів статури тіла, маси тіла, довжини тіла, довженних чи обхватних антропометричних показників сегментів тіла, товщини шкірно-жирових складок і вмісту жиру в тілі сприяє формування в учнів необхідної мотивації. Окрім застосування в контролі уніфікованих нормативів для оцінювання одного віку і статі учнів фахівці рекомендують зважати на позитивну динаміку показників розвитку рухових якостей за певний проміжок часу, а також їх динаміку та зміну в залежності від початкового рівня досягнень [2].

В процесі реалізації персоналізованого підходу важливим є побудова методики занять із врахуванням власних цілей та особистих орієнтованих мотивів студентів. У фізичному вихованні існує значна кількість різноманітних форм педагогічних тестів для визначення загального рівня розвитку окремої фізичної якості.

Зважаючи на власні мотиваційно-ціннісні орієнтації студентів, їх вільний вибір сприятиме бажанню до особистого самовдосконалення у вибраній руховій активності та поліпшенню рівня фізичного розвитку.

Одним із способів оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО та формування власної траєкторії студента може бути схема вільного вибору окремих модулів із видів спорту навчальної програми. Застосування вільного більш гнучкого графіку вибору часу та місця проведення занять протягом дня і тижня в залежності від потреб здобувача, сприяє створенню комфортного та продуктивного вільного часу, формуванню у студентів самостійності та відповідальності та здатності прийняття самостійних рішень і відповідати за їх наслідки.

Також в організації занять формуванню власної траєкторії сприятиме застосування у коловому тренуванні: вільний вибір вправ на станціях, спосіб їх виконання.

Формуючи у фізичному вихованні таку траєкторію, здобувач вищої освіти повинен мати можливість самостійно здійснювати контроль над власним освітнім процесом та вміти його організувати, здійснювати ґрунтовний підбір засобів та методів, що сприятиме самовдосконаленню, поліпшенню мотивації, задоволенню особистісних потреб. Необхідно відзначити, що питання реалізації в освітньому процесі персоналізованого підходу зумовлюється підвищеним інтересом суспільства до педагогічних персоналій [1]. Приклади персоналій, видатних людей, спортсменів і їх досягнень, способів подолання труднощів можуть стати значущим мотивом у досягненні поставлених цілей. Застосування таких мотивів часто використовується в методиках та інноваційних підходах залучення студентів до рухової діяльності шляхом проведення квестів, флешмобів, батлів та інших заходів у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять [5].

Висновок. Застосування персоналізованого підходу у фізичному вихованні з врахуванням індивідуальних особливостей та можливостей кожної людини дозволяє

поліпшити ефективність процесу фізичного виховання та адаптувати його до особистих потреб здобувачів вищої освіти.

Список літератури.

1. Банах В.І. Деякі теоретичні аспекти персоналізованого фізичного виховання студентської молоді. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : мат. Міжн. наук.-пр. інтернет-конференції. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 137-140.

2. Банах В.І. Оцінка фізичного розвитку здобувачів освіти. *Litteris et Artibus: нові горизонти: збірник наукових статей*. Випуск VII / за заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець : КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2022. С.130-133

3. Банах В.І. Персоналізований підхід до фізичного виховання. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. С.24-30*

4. Банах В. І. Психолого-педагогічні умови фізичного виховання у ЗВО Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 12-16

5. Банах В.І. Шляхи удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти : матеріали VI наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 9 грудня 2020 р.) / ред. В. В. Чижик. – Луцьк: ЛІРоЛ 2020. С. 16-19.

6. Банах В.І. Трифонюк В.М. Особливості застосування диференційованого фізичного виховання у закладах освіти. ТНПУ 2023. С.44-51. [Електронний ресурс] URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30904/1/>

Vanakh.pdf (Дата звернення: 04.10.2024)

7. Грибан Г. Солодовник О., Крук А., Пилипчук П. Особистісно орієнтоване фізичне виховання здобувачів закладів вищої освіти як чинник підвищення рухової активності та збереження здоров'я. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. Вип. 12 (31). С. 5–13. [Електронний ресурс] URL: <http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/12796> (Дата звернення: 04.10.2024)

8. Дмітрієва Н.С. Проектна методика викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020 Вип. 76. С. 63-67 [Електронний ресурс] URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32812/Dmitriieva.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення: 04.10.2024)

9. Осіпова І.В., Пастернацький В.В., Бандура В.А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес) Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах Випуск № 72, Том 1 [Електронний ресурс] URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/72/part_1/14.pdf (Дата звернення: 04.10.2024)

10. Сущенко Людмила Петрівна. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: дисертація д-ра пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2003. [Електронний ресурс] URL: <http://www.disslib.org/teoretyko-metodolohichni-zasady-profesiynoyi-pidhotovky-majbutnikh-fakhivtsiv.html> (Дата звернення: 04.10.2024).