



Тетяна Гулько

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ

Вступ. Особливої актуальності набуває проблема оптимізації рухової активності студентів в умовах цифровізації суспільства, коли використання гаджетів призводить до гіподинамії та малорухливого способу життя. Практичне вирішення цієї проблеми вбачаємо в організації навчально-тренувального процесу спортивних секцій в межах реалізації комплексної програми соціально-економічного розвитку суспільства, залучення молоді до спорту через популяризацію здорового способу життя і фізичного загартовування, досягнення спортивних результатів.

Мета дослідження полягає у виокремленні та науковому обґрунтуванні педагогічних умов і способів оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій.

Методи дослідження. Методологія наукового дослідження базується на системі методологічних положень, які базуються на застосуванні компететнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів до організації навчально-тренувального процесу студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Науково-педагогічний пошук дослідження був спрямований на оптимізацію рухової активності студентів засобами спортивних тренувань. Досліджено, що нині в системі фізичної культури та спорту існує суттєвий резерв, який слід активно використовувати в умовах навчально-тренувальної практики. До таких резервів відносимо педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу в системі підготовки студентів, що включає загально-педагогічні положення, дидактичні принципи педагогічної діяльності тренера-викладача, а також створення таких педагогічних умов, які б оптимізували рухову активність студентів засобами спортивного тренування.

Педагогічні умови оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій ЗВО розглядаємо як систему заходів, спрямованих на ефективне спортивне тренування молоді. Адже, діяльність викладача-тренера є, перш за все, педагогічною, тобто такою, що спрямована на організацію навчально-тренувального процесу в його логічній послідовності, програмності та системності [1; с. 64].

Під час дослідження виявлені педагогічні умови оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій ЗВО (рис. 1).

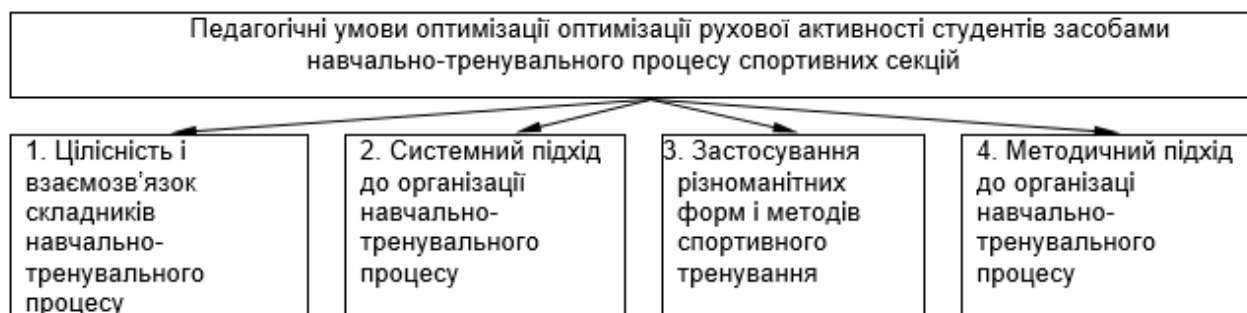


Рис. 1. Педагогічні умови оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій

1. *Цілісність і взаємозв'язок складників навчально-тренувального процесу.* Ця умова передбачає цілісне охоплення процедурою вибору усіх суттєвих складників навчально-тренувального процесу, а не окремих із них. Цілісний підхід дозволяє викладачу-тренеру уникнути однобічності вибору, робить його обґрунтованим, а не лише механічним.

2. *Системний підхід до організації навчально-тренувального процесу* передбачає необхідність

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік



виявлення з боку викладача-тренера системного підходу до цього процесу. Відомо, що в сучасній практиці спортивного тренування не має єдиної і універсальної структури навчально-тренувального процесу, яка була б здатною вирішувати всі дидактичні та тренувальні завдання в повній мірі. Функція тренера полягає у реалізації завдань навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів, щоб, використовуючи інформацію про призначення засобів, методів і форм спортивного тренування, обґрунтовано вибрати структуру навчально-тренувального процесу (мікроцикл, мезоцикл, макроцикл), враховуючи при цьому особливості конкретного контингенту та зміст тренувального процесу [2, с. 57].

3. *Застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування.* Ця педагогічна умова підкреслює важливість застосування різноманітних форм і методів спортивного тренування, що є важливим елементом новизни, умовою всебічного розвитку спортсменів, засобом, який дозволяє враховувати специфіку різних аспектів фізичної підготовленості спортсмена.

4. *Методичний підхід до організації навчально-тренувального процесу.* Дана педагогічна умова визначає необхідність динаміки у виборі підходів до організації навчально-тренувального процесу, про-яв викладачем-тренером творчості, інноваційної активності, врахування нових сучасних умов визначення змісту і технології спортивного тренування. Ця умова виключає з практики застосування репродуктивних підходів і шаблонів в організації навчально-тренувального процесу [3, С. 222].

Висновки. Дотримуючись педагогічних умов оптимізації рухової активності студентів засобами навчально-тренувального процесу спортивних секцій ЗВО, зможемо досягти успіхів і покращити ментальне здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Гулько Т.Ю. Превентивне виховання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «фізична культура і спорт». *Сучасні виклики та актуальні проблеми науки, освіти, технологій і суспільства*: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Ізмаїл, 6 жовтня 2023 р.): у 2 ч. Ізмаїл: ЦФЕНД, 2023. Ч. 2. С. 63–65.

2. Hulko T.Yu., Yopa T.V., Kravchenko M.V. Training of specialists in physical culture and sports in the conditions of sustainable development of society. *Scientific forum: theory and practice of research: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference*, October 6, Valencia, Kingdom of Spain: International Center of Scientific Research. 2023. P. 57–60.

3. Rybalko L. & Yopa T., Hulko T. Education of students based on the principles of sustainable development education. *Modern approaches to ensuring sustainable development*: Collective monograph. Edited by Valentyna Smachylo and Oleksandr Nestorenko, The University of Technology in Katowice Press. 2023. P. 220–239.