

**МЕДИКО - БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНІ
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В
СУМСЬКОМУ МІЖРЕГІОНАЛЬНОМУ ВИЩОМУ
ПРОФЕСІЙНОМУ УЧИЛИЩІ**

Горбунова І.І., Сорокін Л.В.

ДНЗ« Сумське міжрегіональне вище професійне училище»
Суми, Україна

***Анотація.** В статті розглянуто проблему сучасного стану організації занять з фізичного виховання в умовах професійно-технічного закладу освіти. Проведений аналіз динаміки зміни показників функціонального стану здобувачів освіти. Доведено, що знання та повсякденне дотримання медико-біологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання покращує рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем та фізичної працездатності, що дозволяє цілеспрямовано впливати на гармонійний розвиток учнів Сумського міжрегіонального вищого професійного училища.*

***Ключові слова:** медико-біологічні, психолого-педагогічні аспекти, здобувачі освіти професійно – технічного училища.*

Horbunova I.I. Sorokin L.V. MEDICAL - BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL - PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN SUMY INTER-REGIONAL HIGHER PROFESSIONAL SCHOOL

***Summary.** This article examines the current state of organization of physical education classes in the context of a vocational education institution. An analysis of the dynamics of changes in the indicators of the functional state of students is carried out. It is proved that knowledge and daily observance of medical and biological and psychological and pedagogical aspects of physical*

education improves the level of functional capabilities of the cardiovascular and respiratory systems and physical performance, which allows purposefully influencing the harmonious development of students of the Sumy Interregional Higher Professional School.

Key words. *medical and biological, psychological and pedagogical aspects, students of vocational education institutions.*

Вступ. Фізичне виховання є невід'ємною частиною підготовки кваліфікованих кадрів у Сумському міжрегіональному вищому професійному училищі. Воно сприяє не лише розвитку фізичних якостей та навичок учнів, але й формуванню їх особистості, вихованню здорового способу життя та підготовці до майбутньої професійної діяльності, є важливим елементом всебічного розвитку учнів, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей. Фізичне виховання в нашому училищі виступає, з одного боку як фізкультурно – спортивна діяльність, а з іншого – є навчальною дисципліною, орієнтованою на виконання соціального замовлення – підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість і відповідає вимогам навчально – кваліфікаційної характеристики[2]. В процесі фізичного виховання учнів закладу, ми формуємо навички та вміння оперативних і колективних дій; забезпечуємо досить високий рівень загальної працездатності, функціонування центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, зорового, слухового, рухового аналізаторів; уміння дозувати невеликі силові напруження, обсяг, розподіл і переключення уваги, оперативне мислення, емоційну стійкість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму [6]. Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у закладах професійно – технічної освіти. Проте аналіз спеціальної літератури [4] доводить, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості учнів. За останні роки методика проведення навчальних занять особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам [5].

Мета дослідження. Пошук новітніх технологій, які дозволять зміцнювати здоров'я, підвищувати фізичну підготовленість учнів в процесі практичних занять з фізичного виховання. Для досягнення поставленої мети ми впроваджували

в навчальні заняття ряд завдань, це по-перше особистісно-орієнтоване навчання, це робота в групах, впровадження здоров'язбережувальних технологій. [1,6]

Результати дослідження. Оцінка стану фізичної підготовки здобувачів освіти доводить, що учні які активно займаються фізичною культурою на навчальних заняттях та займаються самостійно в позаурочний час, мають значний приріст в фізичних показниках, а також мають вищий рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

На нашу думку, у процесі фізичного виховання, особливо треба враховувати медико-біологічні особливості підлітків. З віком у дітей та молоді змінюються фізичні показники, такі як сила, швидкість, витривалість, координація рухів. Тому важливо підбирати вправи та навантаження відповідно до віку учнів. В своїй роботі використовуємо індивідуальні картки, які розраховані на різний рівень фізичної підготовленості учнів. Кожна людина має індивідуальні фізіологічні та психологічні особливості, які необхідно враховувати при плануванні та проведенні занять з фізичного виховання. [3] Важливо, щоб учні були зацікавлені у заняттях фізичною культурою. Для цього необхідно використовувати різноманітні методи та форми роботи, створювати сприятливу атмосферу на уроках. Проводити уроки-змагання, рухливі ігри під час підготовчої частини уроку. До кожного учня необхідно підходити індивідуально, враховуючи його особистісні особливості, рівень фізичної підготовки, інтереси. На уроках фізичного виховання виховуються такі якості особистості, як воля, дисципліна, відповідальність, співпраця. Під час вивчення теоретичних знань, учні знайомляться з основами анатомії, фізіології, гігієни, вчать правильно дозувати фізичне навантаження. Фізичне виховання в училищі має ряд важливих значень:

- Сприяє розвитку фізичних якостей та навичок учнів: сила, швидкість, витривалість, координація рухів.

- Зміцнює здоров'я учнів: покращує роботу серцево-судинної, дихальної, імунної систем, сприяє профілактиці захворювань.

- Виховує особистість: розвиває волю, дисципліну, відповідальність, співпрацю.

- Підготовлює до майбутньої професійної діяльності: фізично підготовлені люди краще справляються з фізичними навантаженнями, мають меншу схильність до травм.

- Формує здоровий спосіб життя: фізична активність стає звичкою, людина веде активний спосіб життя, що сприяє її загальному здоров'ю та самопочуттю. [4]

Висновки. Фізичне виховання є важливою складовою частиною підготовки кваліфікованих кадрів у Сумському міжрегіональному вищому професійному училищі. Важливо, щоб воно проводилося з урахуванням медико-біологічних та психолого-педагогічних аспектів. Це дозволить максимально ефективно використовувати фізичне виховання для розвитку фізичних якостей та навичок учнів, формування їх особистості, виховання здорового способу життя та підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Список літератури:

1. Беляк Ю. І. Опришко Н. О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково - спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. 2009. № 3. С. 58-61.
2. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2007. 21 с.
3. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старшої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4 (20). С. 299 – 231.
4. Мильнер Е.Г. Шляхи підвищення ефективності оздоровчого тренування. Теорія и практика фізичної культури. 2000. № 9. С. 43– 45.
5. Харченко С. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців аграрного профілю у процесі професійно прикладної фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд.пед. наук. Суми, 2018. –19с.
6. Цимбалюк Ж.О., Піддубний О.Г., Маракушин А.І., Кирпенко В.Н. Оптимізація фізичного виховання студентів внз на основі технологізації педагогічного процесу викладання дисципліни. Теорія та методика фізичного виховання.2012. №9. С. 7 - 10.