

***Фідірко Марина Олександрівна***

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент*

***Антіпова Жана Ігорівна***

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ**

У світі подій Болонського процесу хотілося б звернути увагу на те, що основною метою сучасної освіти є підвищення якості та ефективності навчання. Підвищення якості вищої професійної освіти є однією з активних проблем освіти в Україні. Фізичне виховання студентської молоді є невід'ємною частиною системи професійної освіти, важливим компонентом гармонійного розвитку особистості, формування у молоді патріотичних почуттів, вдосконалення фізичної, психологічної та моральної підготовки до активного життя і професійної діяльності. Однак, у дослідженнях багатьох авторів зазначається загрозливий стан здоров'я випускників шкіл, який має тенденцію погіршення з кожним роком. У процесі навчання в середній школі намітилася тенденція до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. Майже 90% учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку. [1, с.93]. Аналізуючи стан фізичного виховання абітурієнтів та студентів можна стверджувати, що серед більшості з них не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я, відсутня стійка мотивація до знання з фізичного виховання.

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної трудової діяльності. Рівень культури

людини виявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати свій вільний час. Від того як він використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності.

Одна з головних задач вузу - підвищення якості освіти, приведення рівня професійної підготовленості майбутніх спеціалістів у відповідності з нормативними актами та вимогами Болонського співвідношення. Пріоритетною метою вищої освіти є досягнення професійної компетентності випускників вузів [2, с.251]. При цьому необхідно забезпечити культурне, інтелектуальне, духовне та фізичне становлення, саморозвиток та самовдосконалення, тісний взаємозв'язок теоретичного та практичного навчання у вищому навчальному закладі. Погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентів вказує на недостатність традиційного підходу викладання фізичної культури в навчальному закладі. Як відомо, сучасна система вищої професійної освіти детермінована задачами навчання на здобуття майбутньої професії і, на жаль, недостатньо уваги приділяється комплексному здоров'ю, що не забезпечує їх використання для особисто-професійного розвитку студентів. Для переважної більшості студентів фізична культура не є життєво необхідною проблемою. Нажаль, вони ставлять фізичну культуру серед життєвих цінностей на одне з останніх місць, не вбачають сенсу в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури, не вважають необхідними для себе заняття з фізичного виховання.

Одною з причин низького інтересу студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом є незадовільна організація навчального процесу з фізичного виховання у вузах, слабке програмно-методичне і матеріально - технічне забезпечення. Таким чином, пошук шляхів та технологій оздоровлення студентської молоді представляє собою велику теоретичну і

практичну значущість в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Фізичне виховання і спорт у вузі сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, протидіяти негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у вузі, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формувати загальну і професійну культуру здорового способу життя і т.д.

Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців. У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника вузу з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності. Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці студентів до продуктивної праці. Крім відомих фізичних якостей також розвиваються цінні психічні якості такі як наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання.

На жаль, ми маємо цілий ряд професій, зв'язаних із обмеженням рухів і професія юриста не є виключенням. Обмеження рухів є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зростає схильність людини до різноманітних стресових факторів. Сутність використання фізичних вправ полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення його адаптації до навколишнього середовища.

З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку.

Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла. Одночасно, слід зауважити, що оскільки фізичний розвиток обумовлений природними задатками, які передаються за спадковістю, можливості виховання не безмежні. Вони визначаються вродженими здібностями, тому кожен може досягти лише обумовленого ними результату.

Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичним вихованням у вузах повинні бути охоплені практично всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалення фізичних можливостей організму.

Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді в НУ «ОЮА» є формування фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. Це потребує дотримання державної політики і вироблення стратегії розвитку фізичного виховання і спорту студентської молоді до соціальних і економічних змін, що відбувається в Україні.

Гармонійно розвиненого студента не можна уявити без досконалого фізичного розвитку і міцного здоров'я, що є основою повноцінної праці та захисту Батьківщини. Фізичне виховання у нашому вузі спрямоване саме на

вирішення цих знань. Проте, розробляючи основні положення фізичного виховання нами було спочатку переосмислено проблеми колишньої системи, що негативно впливало на кінцевий результат. Розроблена нами робоча програма враховує технології оптимізації навчального процесу з фізичного виховання за допомогою використання інноваційних форм та методів і адаптована до нашого універсального спортивного комплексу. Вона також має можливість використовувати студентами персональної програми навчання, враховуючи їх фізичний стан та рівень розвитку фізичних якостей.

Навчальні заняття з фізичного виховання мають освітньо-виховний характер, тобто формують, в першу чергу, фізкультурну освіченість і мотиви фізичного самовдосконалення. Проблема вдосконалення професійно важливих психофізичних якостей студентів - юристів у процесі фізичного виховання є актуальною, оскільки особливості професійної діяльності юриста вимагають від нього дисциплінованості, сумлінності, наполегливості, емоційної стійкості, високих показників функцій уваги та пам'яті, стійкості до виконання довготривалої монотонної роботи, ініціативності, продуктивності, аналітичності та оперативності мислення. Розвиток цих важливих рухових якостей є основою фізичної підготовки студентів – юристів що сприяє їх професійної компетентності.

#### ***Список використаної літератури:***

1. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза. –и К: Здоров'я, 1991. – 254 с.
2. Раевский Р.Т. Информационное обеспечение физического воспитания студенческой молодежи в контексте Болонского процесса / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Інформаційне забезпечення навчального процесу у Вищій школі: тези доп.наук.-практ. конф., м. Одеса, 19-21, 2007 р. – О.: Наука і техніка, 2007. – С. 251-253.