

УДК 37.015.3

**PHYSICAL EDUCATION AS A MANDATORY PART OF THE
EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОБОВ'ЯЗКА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В
ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Antipova Zh.I. / Антипова Ж.І.*Senior Lecturer, Department of Physical Education/
Старший викладач кафедри фізичного виховання*<https://orcsd.org/0000-0002-3052-0862>**Barsukova T.O. / Барсукова Т.О.***Senior Lecturer, Department of Physical Education/
Старший викладач кафедри фізичного виховання*<https://orcsd.org/0000-0002-1370-4475>*National University "Odesa Law Academy",**Odesa, Fontanskaya doroha 23, 65000 /**Національний університет «Одеська юридична академія»,**м. Одеса, Фонтанська дорога 23, 65000*

Анотація. В роботі аналізується значення та проблематика фізичного виховання в юридичних закладах вищої освіти. Підкреслюється, що фізичне виховання студентів відіграє ключову роль у забезпеченні гармонійного розвитку особистості та підготовці ефективних майбутніх фахівців. Особливо важливо, що увагу звернута на цю проблему у контексті професійної підготовки юристів, адже їхня діяльність вимагає високого рівня відповідальності, стресостійкості, самодисципліни та емоційної врівноваженості. При цьому, зважаючи на специфіку юридичних дисциплін, високе навчальне навантаження та особливості майбутньої професійної діяльності, фізичне виховання повинно бути не просто додатковим компонентом, а обов'язковою складовою освітнього процесу [1]. Тільки регулярна фізична активність студентів-правників допоможе уникати інтелектуального надмірного напруження, покращує здатність концентрувати увагу, підвищує працездатність і сприяє стійкості до стресових ситуацій [2].

У статті розглядаються ключові аспекти, пов'язані з природою та організацією фізичного виховання в юридичних закладах освіти. Такий підхід дозволяє не лише проаналізувати сучасний стан системи фізичного виховання, але й запропонувати дієві рекомендації щодо її вдосконалення, що сприятиме підвищенню якості навчального процесу та зростанню мотивації студентів до занять у цьому напрямку.

Ключові слова: фізичне виховання, заклади вищої освіти, здоров'я здобувачів вищої освіти.

Abstract. The work analyzes the importance and problems of physical education in legal institutions of higher education. It is emphasized that physical education of students plays a key role in ensuring the harmonious development of the personality and training of effective future specialists. It is especially important that attention is paid to this problem in the context of professional training of lawyers, because their activities require a high level of responsibility, stress resistance, self-discipline and emotional balance. At the same time, taking into account the specifics of legal disciplines, high academic load and features of future professional activity, physical education should not be just an additional component, but a mandatory component of the educational process [1]. Only regular physical activity of law students will help to avoid intellectual overstrain, improve the ability to concentrate, increase efficiency and contribute to resistance to stressful situations [2]. The article

considers key aspects related to the nature and organization of physical education in legal institutions of education. This approach allows not only to analyze the current state of the physical education system, but also to offer effective recommendations for its improvement, which will contribute to improving the quality of the educational process and increasing students' motivation to study in this area.

Key words: *physical education, higher education institutions, health of higher education students.*

Вступ.

У теперішніх умовах реформування системи вищої юридичної освіти питання фізичного виховання робиться надзвичайно актуальним. У своїй майбутній діяльності студенти юридичних спеціальностей стикаються зі значним інтелектуальним навантаженням, постійним стресом, потребою швидко адаптуватися до змін і витримувати високу конкуренцію. За таких обставин особливий наголос необхідно робити на підтримці та зміцненні як фізичного, так і психічного здоров'я студентів. Фізичне виховання відіграє ключову роль у всебічному розвитку особистості, підвищенні рівня працездатності, а також у формуванні важливих для фаху навичок, таких як витривалість, стійкість до стресу та дисциплінованість.

У контексті Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2025 року підкреслює важливість формування у студентів відповідального ставлення до власного здоров'я, що неможливе без обов'язкового фізичного виховання [3]. Крім того, реалізація ідеї “здоров'я через освіту” є важливою частиною європейської освітньої політики, інтеграцію до якої активно прагне Україна [4]. У сфері юриспруденції одним із визначальних чинників професійного успіху є психофізіологічна готовність до виконання посадових обов'язків. Практична діяльність у цій галузі часто пов'язана з ризиками, конфліктами, необхідністю підтримувати тривалу концентрацію, а в деяких випадках — із вимогами до фізичної витривалості (наприклад, у роботі слідчих, прокурорів, суддів чи працівників правоохоронних органів).

Основні аспекти фізичного виховання:

1. Фізичне виховання як елемент професійного становлення юриста. Регулярна фізична активність сприяє розвитку вольових якостей, витривалості та самодисципліни, які є ключовими для успішної юридичної діяльності. Ці риси

допомагають працювати ефективно навіть в умовах емоційного напруження, дефіциту часу та значного інформаційного навантаження.

2. Фізична культура як спосіб запобігання психоемоційному вигоранню. Юридичні студенти зазвичай стикаються з обмеженою рухливістю через сидячий спосіб навчання та високим інтелектуальним навантаженням, що призводить до стресу і хронічної втоми. Заняття фізичним вихованням допомагають знижувати ризики виникнення депресивних станів і професійного вигорання.

3. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. В умовах реформування вищої освіти фізичне виховання розглядається як частина підходу до здоров'язбережувальної педагогіки. Інноваційні формати занять, такі як йога, функціональні тренування і фітнес-програми, здатні зацікавити студентів, враховуючи їхні особисті захоплення.

4. Фізичне виховання як частина європейських освітніх стандартів. Згідно з рекомендаціями ВООЗ та принципами Болонського процесу, фізична активність є важливою складовою розвитку ключових компетенцій молоді. Українська освітня система має інтегрувати принципи здорового способу життя у свої програми, орієнтуючись на європейські стандарти.

Окрім того, вправи з фізичної активності сприяють розвитку командних навичок, що є надзвичайно важливими в юридичній практиці. Не менш важливо зазначити, що фізичне виховання може бути ефективно поєднане з правничою освітою через обговорення тематики правового регулювання спорту, медичного контролю, боротьби з допінгом та спортивного права, що розширює кругозір студентів-юристів.

Проблеми реалізації фізичного виховання:

Попри включення фізичного виховання до навчальних планів юридичних закладів вищої освіти, його ефективність залишається доволі низькою. Основні труднощі полягають у наступному:

1. Формальний підхід до організації занять. Нерідко заняття проводяться без належного методичного забезпечення чи чітких освітніх

цілей, через що їх значення недооцінюється студентами.

2. Недостатній рівень мотивації. Багато студентів не усвідомлюють користь фізичної активності для своєї професійної підготовки, вважаючи цю дисципліну "непрофільною".

3. Матеріально-технічна база. На факультетах бракує сучасних спортивних споруд, інвентаря чи тренажерного обладнання.

4. Ігнорування індивідуальних потреб студентів. Однотипний підхід до занять не враховує різницю у фізичній підготовці, стані здоров'я чи особистих вподобаннях.

5. Обмежена інтеграція фізичного виховання у професійну підготовку. Бракує чіткого розуміння того, як фізичний та психоемоційний стан впливають на успішність у юридичній кар'єрі.

Таким чином, для покращення ефективності фізичного виховання необхідна модернізація його підходів та збільшення уваги до його ролі у підготовці майбутніх правників.

Шляхи вирішення:

Для вирішення зазначених проблем пропонуються такі заходи:

1. Оновлення змісту фізичного виховання. Необхідно адаптувати програми фізичного виховання до сучасних потреб молоді, впроваджуючи модульні заняття, що включають функціональні тренування, йогу, фітнес, командні ігри та інші популярні види рухової активності.

2. Мотиваційно-просвітницька робота серед студентів. Варто організовувати лекції, майстер-класи та тренінги за участі спеціалістів зі спорту, психології та медицини, акцентуючи увагу на важливості фізичної активності для професійної самореалізації.

3. Покращення матеріально-технічної бази. Слід модернізувати спортивну інфраструктуру, створити умови для занять на відкритому повітрі, а також укладати співпрацю з місцевими фітнес-клубами для забезпечення доступу студентів до якісних послуг.

4. Індивідуалізація підходів Пропонується формувати групи занять залежно від рівня фізичної підготовленості, надаючи студентам можливість обирати види фізичної активності відповідно до їхніх інтересів і потреб.

5. Інтеграція фізичного виховання в професійну підготовку Доцільно підкреслювати важливість фізичних властивостей, які сприяють підвищенню професійної компетенції юристів, таких як витривалість, швидкість реакції, стресостійкість і впевненість у собі.

6. Підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури Посилення уваги до навчальних методики із використанням сучасних технологій та орієнтація на розвиток soft skills (командна робота, лідерство, відповідальність) через спорт допоможуть підвищити ефективність навчального процесу.

Висновки

Було розглянуто фізичне виховання як невід'ємним елемент підготовки майбутніх правників. Завдяки йому забезпечується не лише зміцнення здоров'я, але й розвиток морально-психологічної стійкості, що необхідна для успішного здійснення діяльності у правовій сфері.

Були отримані висновки, що з огляду на зростання психоемоційного навантаження на студентів юридичних спеціальностей та важливість гармонійного розвитку особистості, фізичне виховання слід не тільки зберігати в навчальному процесі, але й покращувати його якість за рахунок впровадження сучасної методики та формування зацікавленості студентської молоді до рухової активності та ведення здорового способу життя.

Література:

1. Балабанова І. М. Фізичне виховання студентів у контексті психоемоційної адаптації до навчання. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2021. - № 1. - С. 9-14.

<https://www.sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs>

2. Антіпова Ж.І. Мотивація студентської молоді до рухової активності – завдання фізичного виховання в період навчання у юридичних закладах вищої освіти / *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*: Україна, Черкаси, МЦНД., 29 липня 2022р., С. 304-307.

<https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/download/191>

3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2025 року // Міністерство освіти і науки України. <https://mon.gov.ua>

4._ Петрук В. М. Формування психофізіологічної стійкості студентів-юристів засобами фізичної культури. // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2020. – Вип. 8. – С. 34–39

5. Міністерство освіти і науки України. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2025 року. <https://mon.gov.ua>

Статтю відправлено: 29.05.2025 р.

© Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О.