

<http://www.moderntechno.de/index.php/meit/article/view/meit27-03-010>

DOI: 10.30890/2567-5273.2023-27-03-010

THEORETICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF STUDENT EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Filipenko Oleksandr

Trainee teacher

<https://orcid.org/0009-0005-2626-7242>

Pavlo Tychyuna Uman State Pedagogical University,
Uman, Sadova Street, 28, 20300

Анотація. Мета фізичного виховання є тим вихідним становищем, яке у повному обсязі визначає його спрямованість та зміст. Її сутність має виходити з об'єктивних потреб особистості та суспільства.

У вищому навчальному закладі процес фізичного виховання має будуватися так, щоб студент як суб'єкт соціальних відносин був його центральною фігурою.

Виходячи з цього положення, зміст занять має відповідати інтересам, мотивам та потребам молодих людей, їх уявленням про ідеал фізично сучасної особистості. Ідеал стає дієвим мотивом, коли його досягнення є однією з життєво важливих цілей особистості. На основі ідеалу під впливом педагогічних впливів, навчальних вимог, інших соціальних відносин формується встановлення індивіда на фізкультурно-спортивну діяльність щодо його досягнення.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, студенти, спортивна діяльність, теоретичні знання, спорт.

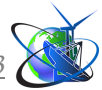
Вступ.

Успішність фізкультурно-спортивної діяльності визначається рівнем фізичної культури особистості, який у сукупності характеризується певним рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, сформованістю інтересів, мотивів, потреб та ціннісних орієнтацій.

Мету фізичного виховання у ЗВО можна визначити як процес формування фізичної культури особистості студента [3].

Для визначення завдань фізичного виховання студентів необхідно визначити конкретні характеристики студентського рівня фізичної культури особистості. Рівень фізичної культури особистості студента характеризується такими показниками:

- ✓ емоційно-ціннісною значимістю та переконаністю у необхідності практичного використання фізичної культури та спорту для всебічного та гармонійного розвитку особистості, готовністю до повноцінної реалізації їх можливостей для формування соціально та професійно значущих особистісних якостей;
- ✓ фундаментальністю знань з фізичної культури, що дозволяють оперувати загальними поняттями, закономірностями, принципами, правилами використання фізичних вправ, що формують наукове та практичне мислення випускників вищої школи; вмінням ставити та вирішувати творчі завдання при виконанні виробничої, організаційно-управлінської та виховної роботи засобами фізичної культури;



- ✓ практичним володінням вміннями та навичками фізичного вдосконалення та використання їх у повсякденному житті, при виконанні військового обов'язку; вмінням методично правильно організувати здоровий спосіб життя, володіння методикою самостійної спортивної та професійно-прикладної підготовки; вмінням використовувати засоби фізичної культури для реабілітації після перенесених захворювань чи високих нервово-емоційних навантажень; творчим впровадженням фізичної культури у трудову та виховну діяльність виробничого колективу, у сімейне життя [2].

Виклад основного матеріалу.

Мета фізичного виховання студентів конкретизується такими завданнями, що забезпечують досягнення необхідного рівня фізичної культури:

- формування у студента індивідуального ідеалу фізично сучасної особистості;
- формування мотивів, необхідних для фізичного вдосконалення та самовдосконалення;
- створення у студентів системного комплексу знань теоретичних основ та практичних навичок для реалізації їх потреб у руховій активності у побуті, сім'ї, виробництві та раціональній організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей фізичної культури як компонента загальної культури майбутнього висококваліфікованого фахівця;
- забезпечення різнобічної фізичної підготовленості студентів та освоєння ними одного з видів фізкультурно-спортивної діяльності;
- сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів;
- зниження негативного впливу напруженого режиму навчання у виші, підвищення розумової працездатності засобами фізичної культури;
- забезпечення необхідного рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії;
- формування фонду професійно-прикладних умінь та навичок;
- збереження та зміцнення здоров'я студентів засобами фізичної культури, формування навичок та потреб у здоровому способі життя; зниження захворюваності;
- освоєння студентами теоретичних знань у галузі сучасних спеціальних технологій теорії та методики фізичної культури;
- формування гігієнічних умінь та навичок [5].

Завдання фізичного виховання студентів вирішуються різними формами організації навчальних та позанавчальних занять, які у ЗВО представлені в системі, взаємопов'язані між собою та мають спадкоємність.

Основною, базовою формою організації навчального процесу є обов'язкові заняття з фізичного виховання, які проводяться в основному, спеціальному та спортивному навчальних відділеннях.

Організація навчальних відділень проводиться на початку навчального року та починається з аналізу стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації та фізкультурних інтересів [7].



Для вирішення завдань використовуються загальнорозвиваючі вправи без предметів, з предметами, з обтяженням власної ваги тіла, у парах, з додатковими обтяженнями. У групах із недостатнім рівнем фізичної підготовленості корисні вправи у розвиток координаційних здібностей. Ефективні вправи для розвитку сили та силової витривалості, гнучкості. Для цього застосовуються вправи на гімнастичній лавці, гімнастичній стінці, паралельних та різновисоких брусах, на низькій та високій перекладинах, різних тренажерах.

Відчутний оздоровчий ефект дає розвиток загальної витривалості як базової фізичної якості. З цією метою застосовуються оздоровчий біг, ходьба, рухливі та спортивні ігри. Для розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей корисні різні види стрибкових вправ, прискорення та ін.

Заняття у групах загальнофізичної підготовки основного відділення відрізняються комплексним характером і мають яскраво виражену тричастинну структуру, що є підготовчою, основною та заключною частиною. У підготовчу частину заняття включаються комплекси загальнорозвивальних вправ, що мають на меті підготовку організму до її основної частини. Для більшості комплексного заняття характерне використання широкого кола вправ з різних видів спорту. Найбільш раціонально така побудова основної частини заняття, при якому спочатку вирішуються завдання та їх удосконалення, потім виховання фізичних якостей. Причому спочатку вирішуються завдання виховання координаційних, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, потім силових. Вправи у розвиток витривалості виконуються в останню чергу. За такої послідовності на одному занятті для навчання та вдосконалення рухів, комплексного виховання фізичних якостей створюються більш сприятливі умови, ніж за будь-якої іншої. Для розвитку фізичних якостей можуть бути використані рухливі та спортивні ігри, засоби легкої атлетики, атлетичної та ритмічної гімнастик, лижного спорту та інших [1; 2].

У заключній частині заняття застосовуються вправи на розслаблення, визначається зміст домашніх завдань.

До спеціального навчального відділення зараховують студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та віднесені внаслідок цього до спеціальної медичної групи. Ці студенти ослаблені фізично, у них знижено опірність організму по відношенню до несприятливих факторів навколишнього середовища. У зв'язку з цим головною метою навчального процесу у спеціальному відділенні є оздоровлення студентів. Ця мета є визначальною, щодо якої формуються завдання фізичного виховання.

До спеціально-медичних груп студенти переводяться у будь-яку пору року при появі захворювання.

Крім обов'язкових занять з фізичного виховання, передбачених навчальними планами факультетів, важливу роль в оздоровленні студентів, підвищенні їхнього фізичного статусу відіграють різні форми фізкультурно-спортивної та оздоровчо-масової роботи у вузі [5].

До таких форм відносять: ранкову гігієнічну гімнастику, фізичні вправи в режимі навчального дня, самостійні заняття фізичними вправами у



позанавчальний час, внутрішньофакультетські, внутрішньовузівські та міжвузівські спортивні змагання, заняття в оздоровчих групах, спортивних секціях та клубах, робота студ та спортивний туризм та ін.

Різні форми фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів є дієвим методом залучення студентів, аспірантів, викладачів та співробітників до фізичної культури, створюють умови для змагальної ігрової діяльності з урахуванням інтересів та потреб учнів. Доступність цих заходів забезпечується завдяки спеціальному підбору змагальних вправ, елементів видів спорту або виду спорту в цілому, дистанцій певної складності та протяжності, ваги використовуваних снарядів, кількості інтенсивності виконуваних вправ [3].

Вибір видів спорту, за якими організуються та проводяться спортивні змагання у ЗВО, визначаються кількома факторами. Насамперед, це облік інтересів та потреб студентів; спортивної спеціалізації викладачів; матеріально-технічних можливостей кафедри фізичного виховання та спорту, спортивних традицій ЗВО [6].

Основними напрямками фізкультурно-масової роботи серед студентів є: гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний та лікувальний.

Організацію та проведення всіх форм фізкультурно-спортивних та оздоровчо-масових заходів у вузі здійснює спортивний клуб спільно з кафедрою фізичного виховання та спорту [2].

Фізична культура – органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна область. Разом з тим, це специфічний процес та результат людської діяльності, засіб та спосіб фізичного та духовного вдосконалення особистості. Фізична культура задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі, розвазі, деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність.

У своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я та працездатність [4].

До фізичної культури належить досить широке коло явищ, зокрема:

- тіло людини з її характеристиками (рівень фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості);
- процес фізичного розвитку та фізичного виховання (зміна форм та функцій організму в процесі вікового розвитку, засоби, форми та методи фізичного виховання);
- знання, потреби, ціннісні орієнтації, соціальні відносини та інститути (фізична освіта, мотиви занять фізичною культурою та спортом, специфічні відносини між об'єктом та суб'єктом фізкультурної діяльності, соціалізація індивідуумів) [5].

Як і культуру суспільства загалом, фізичну культуру можна з різних точок зору. Для її щодо повної характеристики необхідно мати на увазі три аспекти:

- 1) діяльнісний (фізична культура – як процес чи спосіб раціонально організованої перетворювальної діяльності);
- 2) предметно-ціннісний (фізична культура – як сукупність «предметів», які



мають певну цінність задоволення суспільних і особистісних потреб. До таких цінностей можна віднести заняття у сфері фізичної культури, різні методики занять і навчання фізичними вправами, матеріально-технічну базу);

- 3) персоніфіковано-результативний (фізична культура – як результат діяльності, втілений у самій людині. Ці результати можуть являти собою рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, ступінь освоєння рухових умінь та навичок, естетика форм тіла та ін.).

Фізична культура як рід діяльності має як свою відмінну рису те, що її специфічну основу становить рухова активність людини, спрямована на розвиток і збереження її діяльних сил. Іншими словами, її специфічні компоненти представлені раціональними способами рухової активності. Важливо врахувати, що до таких способів належать лише ті, які дозволяють якнайкраще сформувати необхідні в житті рухові вміння та навички, забезпечити спрямований розвиток життєво важливих фізичних якостей, покращити стан здоров'я [3].

Фізична культура як сукупність предметних цінностей представлена комплексом матеріальних і духовних балів, створених у суспільстві та в результаті фізкультурної діяльності. Для фізичної культури вони представляють її ціннісний зміст та є для людей предметом освоєння, використання та подальшого розвитку. До цінностей фізичної культури відносять різні види гімнастики, спорту, рухливі ігри, численні комплекси фізичних вправ, а також наукові знання, принципи, правила та методи використання фізичних вправ, програмно-нормативні засади та спортивні досягнення.

Фізична культура як персоніфікований результат діяльності характеризується сукупністю її корисних результатів, втілених у людині. До них відносяться: перетворення природної основи людини та її фізична освіта [1].

Підсумовуючи всього сказаного, відзначимо, що фізична культура є складним, багатограним об'єктом. Її необхідно розглядати як особливий рід культурної діяльності, і як результат цієї діяльності. Основу її специфічного змісту становить доцільна фізична активність людини, спрямовану вдосконалення її природних якостей і здібностей, завдяки чому у загальному комплексі явищ культури фізична культура є специфічним соціальним чинником спрямованого фізичного розвитку. Саме цим вона відрізняється з інших сторін культури. Однак, маючи на увазі цю обставину, необхідно констатувати, що фізична культура є невід'ємною складовою культури суспільства та особистості [7].

Під функціями фізичної культури розуміються об'єктивно властиві їй властивості впливати на людини та людські відносини, задовольняти та розвивати потреби суспільства та особистості. У цьому мається на увазі, що фізична культура реалізується повною мірою сама собою, а головним чином через активну діяльність людини, спрямовану використання відповідних культурних цінностей.



Розрізняють специфічні та загальнокультурні функції фізичної культури, які властиві їй остільки, оскільки вона постає як органічна частина культури суспільства загалом. Загальнокультурні функції фізичної культури ґрунтуються на функціональних зв'язках, що поєднують фізичну культуру з іншими суспільними явищами [5].

До специфічних функцій відносять ті, які дозволяють задовольняти природні потреби людей у раціональній руховій активності, оптимізувати на цій основі їхній фізичний стан та розвиток організму. Ними є:

- специфічні освітні функції, що доцільно виражаються під час використання фізичної культури у загальній системі освіти та виховання для систематичного формування життєво-важливого фонду рухових умінь, навичок та пов'язаних з ними знань;
- специфічні прикладні функції, які виражені, перш за все, при використанні фізичної культури в системі спеціальної підготовки до трудової та іншої діяльності як фактор професійно-прикладної фізичної підготовки;
- специфічні «спортивні» функції, найбільш яскраво виражені у сфері спорту та змагальної діяльності;
- специфічні рекреативні функції та оздоровчо-реабілітаційні, які виражені переважно при використанні фізичної культури у процесі дозвілля або у системі спеціальних відновлювальних засобів [2].

Поряд із цим, фізична культура виконує ще одну, специфічно особистісну функцію – компенсаційну, що забезпечує формування індивідуального інтересу до фізичного вдосконалення як соціально усвідомлюваної потреби [6].

Функції фізичної культури практично невіддільні від її форм, на основі яких торих вони здійснюються.

Виходячи з того, що структура фізичної культури як багатокomпонентне суспільне явище соціально обумовлена загальною структурою способу життя людей, аналітичне виділення найбільших її розділів буде логічно вести стосовно тих сфер життєдіяльності, в яких представлені її основні компоненти [2].

Спорт. У порівнянні з іншими компонентами фізичної культури, він представляє найбільші можливості для поступального розвитку фізичних якостей та пов'язаних з ними рухових здібностей, необхідних як предмет спортивної спеціалізації. У зв'язку з цим ряд загальних функцій фізичної культури набувають у спорті свого специфічного виразу.

Професійно-прикладна фізична культура спрямована для створення передумов успішного освоєння тій чи іншій професії. на оптимізацію професійної діяльності та її впливу на людину. Важливо, що це вид фізичної культури тісно пов'язані з її базовим компонентом [8]. Їх обмежений зв'язок у тому, що професійно-прикладна фізична культура будується з урахуванням передумов, створюваних у сфері загальної фізичної підготовки.

Як мовилося вище, метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості. Основні ними компонентами її є: знання в галузі фізичної культури, методичні вміння та навички фізичного самовдосконалення,



ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси та потреби щодо фізкультурно-спортивної діяльності, а також необхідний рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості [4].

Висновок.

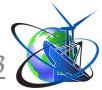
Так, у фізичному вихованні, основним фактором процесу формування тілесної культури людини є практичний вплив рухової діяльності на морфологічні та функціональні властивості організму, що має забезпечити формування раціональних її способів, спрямований розвиток рухових умінь та навичок, фізичних якостей та пов'язаних з ними рухових здібностей. Це означає, що механізмам рухової активності у процесі фізичного виховання надається культурно-перетворювальний характер, що означає здійснення цієї діяльності не спонтанно, а осмислено, цілеспрямовано, за принципами, правилами та нормами, що встановилися у сфері фізичної культури у типових її формах (фізичних вправах суворо регламентованого) характеру, ігрових та спортивних різновидах рухової діяльності).

Список використаних джерел

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. К., 1998. 28 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “фізичне виховання і спорт”: Підручник. Харків: ОВС, 2005. 112 с. 32.
3. Дудчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2007. 112 с.
4. Державна національна програма “Освіта”. Україна XXI століття. Інститут системних досліджень. К.: Райдуга, 1994. 61 с.
5. Король, С. А., Лоза Т. О. Вивчення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності: теоретичний аспект проблеми: *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2011. № 2. С. 116–118.
6. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164 с.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. К., 2003. 44 с.
8. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. К.: Здоровье, 1991. 231 с.

Referenses

1. Bazova navchalna prohrama z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv vyshchychk zakladiv osvity Ukrainy III - IV rivniv akredytatsii [Basic training program in physical education for students of higher education institutions of Ukraine III - IV levels of accreditation]. Ministerstvo osvity Ukrainy. Instytut zmistu i metodiv navchannia. K., 1998
2. Hertsyk M.S., Vatseba O.M. (2005) Vstup do spetsialnostei haluzi “fizychno vykhovannia i sport” [Introduction to "physical education and sports" specialties]: Pidruchnyk. Kharkiv: OVS.
3. Dudchak M.V. Sport dlia vsikh u svitovomu konteksti [Sport for all in a global context].



K.: Olimpiiska literatura, 2007.

4. Derzhavna natsionalna prohrama "Osvita". Ukraina XXI stolittia [State national program "Education". Ukraine of the 21st century]. Instytut systemnykh doslidzhen. K.: Raiduha, 1994.

5. Korol, S. A., Loza T. O. (2011) Vyvchennia motyvatsii studentiv do fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti: teoretychnyi aspekt problemy [The study of students' motivation for physical culture and health activities: the theoretical aspect of the problem]: *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipropetrovsk: DDIFKiS. 2. pp. 116–118.

6. Serhiienko V.M., Poltavtseva T.I. (2008) Tekhnolohii orhanizatsii sportyvno-masovoi i fizkulturno-ozdorovchoi roboty [Technologies of the organization of mass sports and physical culture and health work]: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv spetsialnosti «Fizychna kultura». Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka.

7. Fizychne vykhovannia [Physical Education]. Navchalna prohrama dlia vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy III-IV rivniv akredytatsii. K., 2003.

8. Yazlovetskyi V.S. (1991) Fyzycheskoe vospytanye detei y podrostkov s oslablennym zdorovem [Physical education of children and adolescents with poor health]. K.: Zdorove.

Abstract. *The goal of physical education is the initial situation that fully determines its direction and content. Its essence should be based on the objective needs of the individual and society.*

In a higher educational institution, the process of physical education should be structured so that the student as a subject of social relations is its central figure.

Based on this provision, the content of classes should correspond to the interests, motives and needs of young people, their ideas about the ideal of a physically modern personality. An ideal becomes an effective motive when its achievement is one of the vital goals of an individual. On the basis of the ideal, under the influence of pedagogical influences, educational requirements, other social relations, an individual's commitment to physical culture and sports activities in relation to its achievement is formed.

Keywords: *physical culture, physical education, students, sports activity, theoretical knowledge, sport.*