

2. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови / В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
3. Гринченко О. О.. Про особливості компетентнісного підходу до організації навчально-виховного процесу у вищій школі / О. О. Гринченко, О. В. Добровольська // Матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції «Модернізація вищої освіти та проблеми управління якістю підготовки фахівців. Теоретико-методологічні та практичні проблеми підготовки фахівців за ступеневою системою освіти». – Харків, 2010. – С. 43–51.
4. Джантіміров А. Ю. Сучасні вимоги до інженерно-педагогічної освіти / А. Ю. Джантіміров // Теоретичні та методичні засади розвитку педагогічної освіти: педагогічна майстерність, творчість, технології: зб. наук. праць / за заг. ред. Н. Г. Ничкало. – Харків : НТУ «ХПІ», 2007. – С. 203–209.
5. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / Н. М. Бібік, Л. С. Ващенко, О. І. Локшина та ін.; за заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.
6. Концепція професійної освіти України. – К., 1991. 7. Курлянд З. Н. Теорія і методика професійної освіти: навч. посібник / З. Н. Курлянд, Т. Ю. Осипова, Р. С. Гурін і ін. – К. : Знання, 2012. – 390 с.

Світлана Романій

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН ТА КОМПОНЕНТ ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ

Поняття «культура» можна визначити як ступінь розкриття потенційних можливостей особистості в різних сферах діяльності. Культура є результатом духовної та матеріальної діяльності людини, що діє у соціальному середовищі як носій культурних цінностей та створює нові, необхідні для розвитку наступних поколінь [1].

Фізична культура – частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна сфера, специфічний процес і результат діяльності людини, спосіб та засіб фізичного удосконалення. Вона впливає на життєво важливі якості особистості – задатки, що передаються генетично і піддаються впливу впродовж життя під впливом виховання, навколишнього середовища, діяльності. Фізична культура задовольняє соціальні потреби людини в спілкуванні, самовираженні шляхом деяких форм соціальної діяльності, розвагах.

Фізична культура – це сукупність духовних (інформація, норми поведінки під час фізкультурно-спортивної діяльності, види спорту і т. і.) та матеріальних (спортивні споруди, різноманітне обладнання) цінностей. В розвинених формах фізична культура виховує та прищеплює естетичні цінності (видовищні спортивні свята).

Результатом діяльності у сфері фізичної культури будуть ступінь досконалості рухових вмінь та навичок, фізичної підготовленості, всебічного розвитку, спортивні досягнення, рівень морального, інтелектуального та естетичного розвитку. Тому, фізичну культуру доцільно розглядати як специфічний вид діяльності, результати якої мають велике значення для особистості та соціуму в цілому. В усіх сферах життя вона має своє загальнокультурне значення [2].

Спорт – частина фізичної культури. Це сама змагальна діяльність та підготовка до неї. Даний вид діяльності – величезний спектр емоцій, викликаних успіхами, невдачами, подоланням позамежних можливостей, самого себе з точки зору самовиховання. Поняття «спорт» містить в собі сукупність людських відносин, норм і правил.

Основними компонентами фізичної культури являються фізичне виховання та фізичний розвиток. Фізичне виховання включене в систему освіти та має за мету впродовж періоду навчання впливати на всебічний фізичний розвиток людини, набуття нею життєво важливих рухових навичок та вмінь. Фізичний розвиток – це біологічний процес становлення, зміни звичайних морфологічних та функціональних якостей організму людини впродовж життя. Цей процес керований. Завдяки фізичним вправам, певному режиму праці та відпочинку, раціональному харчуванню людина має змогу змінювати показники свого фізичного розвитку. Але треба мати на увазі, що фізичний розвиток обумовлений спадковістю і потрібно враховувати фактори, які сприяють фізичному розвитку або навпаки. При цьому також необхідно пам'ятати про так званий «закон вікової поступовості» і втручатися в процес можна з урахуванням вікових особливостей в різні періоди життя (становлення, найвищий розвиток, старіння) [3].

Від фізичного розвитку залежить і здоров'я людини. Здоров'я є головним фактором, який визначає не тільки гармонійний розвиток молоді людини, але й успішність засвоєння професії, перспективу його професійної діяльності, що, насамперед, складає загальний життєвий добробут.

Як інтегрований результат виховання та професійної підготовки фізична культура проявляється у відношенні людини до

свого здоров'я, фізичним особливостям і можливостям, способі життя та професійній діяльності і являє собою єдність знань, переконань, ціннісних орієнтацій в практичному застосуванні. Фізична культура являє собою інтегральну якість особистості, умову плідної навчальної та професійної діяльності, показник професійної культури майбутнього спеціаліста, що здатен до саморозвитку і самовдосконалення. Вона характеризує свідоме самовизначення особистості, котра на різних етапах існування визначає для себе головні життєві цінності [4].

Кругозір особистості в будь-якій області визначається знаннями: теоретичними, методичними, практичними. Знання необхідні для самопізнання і в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Насамперед це стосується самосвідомості, тобто усвідомлення себе як особистості зі своїми хвилюваннями, вподобаннями. Відчуття різноманітних емоцій формує відношення до себе – самооцінку, яка, у свою чергу, має ряд функцій: порівняльного пізнання себе, прогностичну, регулятивну. Студент ставить перед собою мету певної складності, яка, на його думку, повинна бути адекватною його реальним можливостям. Якщо рівень самооцінки знижений, то це може викликати скованість в прояві активності особистості у фізичному вдосконаленні, якщо завищений – призвести до розчарування в заняттях, змусити зневіритися у своїх силах. Переконання визначають спрямованість поглядів особистості у сфері фізичної культури, спонукають її до активності, стають принципами її поведінки. Вони визначають світогляд студента і надають його поведінці певну значущість.

Потреба в фізичній культурі – головна спонукальна та рушійна сила поведінки особистості. Потреба в фізичних навантаженнях, спілкуванні під час занять, емоційній розрядці під час спортивних ігор, розваг, в самоствердженні, пізнанні, естетичній насолоді – це тільки частина великого кола потреб, що регулюють поведінку людини. Потреби тісно пов'язані з емоціями, переживаннями. Людина, зазвичай, обирає той вид діяльності, який дозволяє задовольнити потреби та отримати позитивні емоції.

На основі потреб виникає система мотивів. В студентському середовищі можна виділити такі:

- необхідність відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми;
- бажання бути з друзями, спілкуватися, співпрацювати;
- прагнення самоствердитися, підняти свій престиж, бути першим, досягти більшого;

- наслідування успіхів тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності;
- концентрація уваги не на результаті, а на процесі занять;
- гра як засіб розваги, відпочинку, нервової розрядки;
- фізичне вдосконалення, що пов'язане з прагненням прискорити темпи свого розвитку, домогтися визнання, поваги, зайняти достойне місце у своєму оточенні.

Критеріями, за якими можна казати про ступінь сформованості фізичної культури студента, можуть виступати об'єктивні та суб'єктивні показники: ступінь сформованості потреби у фізичних навантаженнях, способи її задоволення, прояв морально-вольових якостей особистості (самовладання, відповідальність, колективізм, працьовитість, дисциплінованість, самостійність, наполегливість, цілеспрямованість), прояв самоорганізації, самовдосконалення, інтенсивність участі у фізкультурно-спортивній діяльності, характер складності цієї діяльності, рівень фізичного вдосконалення, застосування знань, вмінь та навичок в галузі фізичної культури для організації здорового способу життя, в навчальній та професійній діяльності.

Таким чином, про сформованість фізичної культури особистості студента можна казати з огляду на те, як та в якій мірі проявляється особистісне відношення його до фізичної культури та всього, що пов'язане з даною сферою. Складна система потреб, здібностей стає критерієм засвоєння фізичної культури та мірою творчого самовираження в ній.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гилев Г. А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. – Москва : МГПУ, 2018. – 336с.
2. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно-методические и организационные основы. – Москва : Высш. школа, 1978. – 144с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с. Глава 1.
4. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків : УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.