

6. Пристинский В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2008. – № 11. – С. 48–52.

7. Пристанський В. М. Історичні та філософсько-гуманістичні аспекти формування валеологічного світогляду в навчально-виховному процесі / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2007. – № 11. – С. 246–249.

8. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003.

9. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : учеб. пособ. / под ред. И. М. Туревского. – М. : Академия, 2003. – 320 с.

Отримано 30.03.2012. ХДУХТ, Харків.

© Л.І. Петрова, М.О. Левченко, 2012.

УДК 796.011.3 – 057.87

**А.М. Пляшешник**, ст. викл.

**В.В. Москальов**, ст. викл.

## **ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

*Розглянуто питання підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів із фізичного виховання як важливого чинника впливу на формування фізичної культури особистості.*

*Рассмотрен вопрос повышения эффективности теоретической подготовки студентов по физическому воспитанию как важного фактора формирования физической культуры личности.*

*This article describes the questions of increasing effectiveness of theoretical training of the students on athletic education as the important factor of forming of a person.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін у ділянці розвитку правових,

науково-теоретичних, програмно-нормативних, програмно-оціночних основ української системи фізичного виховання [4].

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання [6].

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи, в даному випадку, як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо [6].

В умовах сучасного українського суспільства значну роль відіграють фізична культура і спорт, як складові загальнолюдської культури. Це, в першу чергу, відноситься до зміни соціально-економічних перебудов суспільства та зміни духовних цінностей.

Навчальні програми для вищих навчальних закладів охоплюють всі види підготовки, а кількість годин розподіляють у залежності від їхньої спрямованості диференційовано. Тому, складається враження, що окремі види підготовки мають більш важливе значення, ніж інші, зокрема – теоретична. Проте у програмному матеріалі поставлено низку педагогічних завдань, які стосуються не лише практичних вмінь та навичок, але й теоретичних знань [1; 4].

Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти, а практичний розділ – матеріал із фізичної, технічної, тактичної, розвитку фізичних якостей та ін.

Сьогодні успіхів досягає та молодь, яка вміє оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та теоретичних знань.

Інтелектуальний розвиток та надбані теоретичні знання дозволяють студенту вірно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання, як педагогічного явища, свідомо ставитись до занять та завдань викладача, з більшим бажанням проявляти самостійність та творчість на заняттях і змаганнях [2].

Під теоретичною підготовкою студентів необхідно мати на увазі систему знань, сконцентрованих у спеціальних наукових дисциплінах, які є основою ідей у галузі фізичного виховання і спорту, систему гуманітарних знань, природознавчих дисциплін, пов'язаних із пізнанням і науковим забезпеченням фізичного виховання, а також інтелектуальних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності.

Теоретична підготовка студентів на заняттях із фізичного виховання повинна розглядатися як своєрідна база для підвищення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тому до викладання теоретичного матеріалу не повинно бути формального відношення як з боку викладача, так і студента.

Теоретичні заняття повинні мати певну мету: виробляти у студентів вміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дає можливість самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутніх успіхів.

Теоретична підготовка студентів на заняттях із фізичного виховання проводиться, в основному, у формах притаманних для розумового навчання та самонавчання (лекції, бесіди, семінари, самостійне опрацювання літератури, заліки і ін.).

Недостатність науково-методичної літератури та розробок, додаткових засобів інформативного змісту та відсутність чіткої методики їхнього використання у навчальному процесі з фізичного виховання не дозволяє забезпечити всебічний розвиток особистості студентів під час занять і поза ними [3;5].

Тому вважаємо, що вивчення структури та змісту теоретичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах є актуальним і соціально важливим.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку багатьох дослідників, зниження інтересу до занять фізичною культурою, в наш час, пояснюється недосконалою системою фізичного виховання (В.С. Язловецький, 1995; О. Буліч, 2003; С. Лисюк, О. Іванов, О. Потапова, 2003; В.М. Видрин, А.А. Тер-Аванесян). Але основною причиною, на нашу думку, є несформованість потреби у фізичній культурі, відсутність знань про здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, нерозуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості, невизнання фізичної культури як соціальної цінності. Ці поняття необхідно формувати починаючи з раннього віку, закріплюючи в сім'ї, школі, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах.

На сучасному етапі проблема фізичної культури особистості досліджується широко й різносторонньо: як невід'ємна частина культури суспільства й особи (Л.П. Матвеев, 1983; В.І. Царик, С.М. Іконнікова, 1987), як фізична культура особистості (А.А. Гужаловський, 1986; В.І. Максакова, 2001), як різні форми рухової активності людини, спрямованої на розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я (В.К. Бальсевич, 1988; Б.М. Шиян, 2001). В останніх дослідженнях фізична культура особистості вивчається як пізнавальний, мотиваційний почуттєвий, поведінковий критерій (А.В. Огністий, К. Огніста, 2001).

Аналіз останніх наукових досліджень свідчить, що питання формування та розвитку фізичної культури особистості залишається до кінця не дослідженим. У літературі недостатньо вивчено особливості формування фізичної культури особистості. Це спонукало глибше й детальніше вивчити та дослідити дану проблему.

**Мета та завдання статті.** Вдосконалення методики теоретичної підготовки студентів на заняттях із фізичного виховання та визначення етапів формування фізичної культури особистості студента.

У роботі передбачено вирішення наступних завдань:

1. Визначити місце та роль теоретичної підготовки у фізичному вихованні студентів ВНЗ.
2. Дослідити ефективність форм, засобів і методів теоретичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання.
3. Розробити ефективну методику теоретичної підготовки студентів.

Для досягнення поставленої мети використали наступні методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел, анкетування, узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вивчення думки студентів дало нам можливість визначити актуальні напрями теоретичної підготовки, які необхідно втілювати в практику фізичного виховання і застосовувати різні форми втілення передачі знань студентам.

Студентові пропонувалось визначити місце теоретичного курсу в порівнянні з практичним матеріалом викладання дисципліни «фізичне виховання». Результати анкетування свідчать про те, що відсоток необхідності викладання теоретичного матеріалу поступово зростає. Так, на першому курсі тільки 5% опитаних поставили на перше місце необхідність вивчення впливу фізичних вправ на організм порівняно з практичним розділом програми. На другому курсі таких студентів було вже 17%, на третьому – 21%, а необхідність вивчення теоретичних основ фізичного виховання визнали 39% студентів старших курсів.

Із можливих тем програмного матеріалу (засоби загартування організму, основи психофізичного тренування, пропаганда здорового способу життя, методики самостійних занять та методів самоконтролю, збільшення фізичної активності, фізична підготовка, досягнення спортивних результатів, формування певних рухових навичок) визначили найважливішими для себе:

– на першому місці – формування здоров'я (48% – 1 курс, 49% – 2 курс, 52% – 3 курс і 45% – 4 курс); далі йдуть формування певних рухових навичок (27% – 1 курс, 36% – 2 курс, 24% – 3 курс і 18% – 4 курс); досягнення спортивних результатів (29% – 1 курс, 24% – 2 курс, 17% – 3 курс і 10% – 4 курс); фізична підготовка (22% – 1 курс, 21% – 2 курс, 19% – 3 курс і 20% – 4 курс); збільшення фізичної активності (4% – 1 курс, 8% – 2 курс, 9% – 3 курс і 9% – 4 курс).

Аналіз теоретичного розділу з фізичного виховання (по 4 години лекційного курсу на 1 та 2 курсах, 6 годин – на 3 курсі та 4 години на 4 курсі) не дозволяє ефективно формувати знання студентів у галузі фізичної культури і спорту.

Запровадження змін у навчальну програму може дозволити творчо співпрацювати зі студентською молоддю, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

У залікових вимогах програми з фізичного виховання доцільно розділити теоретичний курс на наступні 3 блоки:

1. Роль і місце фізичної культури в системі загальнолюдських цінностей:

- засоби фізичної культури та спорту;
- форми і засоби професійно-прикладної фізичної підготовки;

– місце спорту в сучасному суспільстві.

2. Гігієнічні та природно-наукові основи фізичного виховання:

– значення і вимоги лікарського контролю та самоконтролю в процесі фізичного виховання та спортивного тренування;

– знання та навички, необхідні для використання засобів фізичної культури в повсякденному житті для зміцнення здоров'я;

– засоби і способи підтримання розумової та фізичної працездатності.

3. Основи здорового способу життя:

– засоби і методи його впровадження в повсякденну життєдіяльність;

– профілактика та запобігання негативним звичкам (палінню, алкоголізму, наркоманії тощо).

**Висновки.** Поглиблене теоретичне підґрунтя курсу “Фізичне виховання” дасть змогу збагатити свідомість студента знаннями про фізичну культуру як частину загальної культури суспільства, зацікавити студента даною дисципліною, свідомо ставитись до занять та до змін власної фізичної кондиції, зміцнить прагнення кожної особистості до самовдосконалення та допоможе у майбутній професійній діяльності.

#### *Список літератури*

1. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – Киев : Феникс, 2008.

2. Долженко Л. Оптимизация физического воспитания в вузе на основе учета уровня физического здоровья / Л. Долженко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IV Міжнар. наук. конгрес. – К., 2000.

3. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В.В. Кірсанов // Вісник КНУКиМ. Сер. Педагогіка. – 2001. – № 3.

4. Козіброцький С. П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації : Теорія, методика, практика : метод. рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України / С. П. Козіброцький, Г. Є. Іванова. – Луцьк : ЛДТУ, 2002.

5. Петрова І. В. Специфіка дозвілдової роботи з дорослими / І. В. Петрова // Педагогічний вісник. – 2004. – № 4.

6. Пристинский В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 11.

Отримано 30.03.2012. ХДУХТ, Харків.

© А.М. Пляшешник, В.В. Москальов, 2012.