

Гиренко Наталиа Игоревна, асист., кафедра технологій виробництва и професіонального образования, Луганский національний университет имени Тараса Шевченко. Адрес: пл. Гоголя, 1, г. Старобельск, Луганская обл., Украина, 92703. E-mail: girenko_ni@ukr.net.

Hirenko Nataliia, assist., Department of production technology and vocational education, Lugansk Taras Shevchenko National University. Address: 1 Gogol Square, the City of Starobilsk, Luhansk Region, Ukraine, 92703. E-mail: girenko_ni@ukr.net.

Рекомендовано до публікації д-ром екон. наук, проф. Черноу М.В., д-ром філос. наук, проф. Юрченко Л.І., канд. істор. наук, проф. Міносяном А.С. Отримано 15.10.2016. ХДУХТ, Харків.

УДК 796.012.61-057.87

СОЦІАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЇХ ЖИТТЯ

І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін

Розглянуто питання впливу соціальних принципів на формування фізичної підготовленості студентів в аспекті покращення якості їх життя. Обґрунтовано, що основним чинником удосконалення фізичної підготовки молоді є формування мотиваційних цінностей. Зроблено висновки, що фізичну активність необхідно розглядати як основну характеристику, яка разом з іншими чинниками формує фізичну культуру особистості та сприяє підвищенню якості життя.

Ключові слова: студенти, якість життя, фізична підготовленість.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ИХ ЖИЗНИ

И.А. Кудряшов, А.В. Артюгин

Рассмотрен вопрос влияния социальных принципов на формирование физической подготовленности студентов в аспекте улучшения качества их жизни. Обосновано, что основным фактором усовершенствования физической подготовки молодежи является формирование мотивационных ценностей. Сделаны выводы, что физическую активность необходимо рассматривать в качестве основной характеристики, которая в сочетании с другими факторами формирует физическую культуру личности и способствует повышению качества жизни.

Ключевые слова: студенты, качество жизни, физическая подготовка.

SOCIAL PRINCIPLES OF FORMING PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS IN THE ASPECT OF RAISING THEIR LIFE QUALITY

I. Kudriashov, A. Artyugin

The question concerning the influence of social principles on the formation of physical preparedness of students in the aspect of improving their lives' quality. It is specified that both the notion of material security of population and such factors as health condition, the expected duration of life, environment, nutrition, home comfort, social surrounding, satisfaction of cultural and spiritual needs, psychological comfort, and others belong to the parameters of life quality of people.

Physical education in a higher educational establishment can influence on the factors of student's life quality connected with his health, orientation values, self-improvement, etc.

Physical culture satisfied social needs in communication, games, entertainment, and some forms of self-expression of personality through socially active useful activity.

The result of activity in physical education is physical preparedness and the level of improving movement abilities and skills, high level of vitality, sporting achievements, moral, aesthetic, and intellectual development.

Physical culture is the basis of social and cultural life of a personality, the main modification of his general and professional culture. It is revealed as an integrated result of upbringing and professional training through a person's attitude to one's health, physical abilities and features, in the life style, and appears as a unity of knowledge, value orientations in their practical reproduction.

It is important when the student understands the value of physical activity for strengthening health. The passivity regarding physical and health activity is predetermined by three main reasons: its underestimation, problems of family or previous school upbringing, absence of motivation at all stages of the personality development. It leads to the formation of indifferent attitude to physical activity among many students, though it is one of the main health factors.

Formation of motivation to physical training and sport is possible only due to the increase of students' erudition in practical questions concerning application of different methods for health support, understanding of the fact that physical culture is a part of culture of modern specialist in general.

Students' understanding of the importance of practicing physical activity, adherence to healthy life form physical culture of personality and helps to raise life quality.

Keywords: *students, quality of life, physical preparation.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одним із основних завдань будь-якої держави є підвищення рівня життя населення. Цей показник містить у собі не тільки поняття матеріальної забезпеченості, але й такі об'єктивні та суб'єктивні чинники, як стан здоров'я, очікувана тривалість життя, умови навколишнього

середовища, харчування, побутовий комфорт, соціальне оточення, задоволення культурних та духовних потреб, психологічний комфорт тощо.

Особливу увагу слід приділити показникам здоров'я нації. Проблема збереження здоров'я є актуальною як в особистому, так і в суспільному житті. Проте більшість представників молоді розглядають своє здоров'я як необмежений ресурс. Визнаючи, що міцне здоров'я – це благо, вони не вважають за потрібне докладати зусиль для його збереження.

Визнання студентською молоддю важливості власного здоров'я становить широкий суспільний інтерес. Важливо, щоб молоді люди почали зберігати його вже зараз, під час навчання у вищому навчальному закладі. Удосконалення фізичної підготовленості, дотримання корисних звичок забезпечить збереження здоров'я майбутніх спеціалістів і керівників, молодих сімей та нації в загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багатьма дослідниками доведено, що фізична активність істотно впливає на покращення здоров'я людини, відновлення, реабілітацію та корекцію організму.

В.К. Бальсевич вважає, що фізична підготовленість є активним елементом, який разом з іншими складовими елементами формує фізичну культуру особистості та є необхідним компонентом системи загального виховання та самовиховання особистості. Особливість фізичної активності полягає в тому, що вона не тільки реалізується на основі засвоєння людиною накопичених знань в галузі фізичного вдосконалення, але й впливає на соціальні складові [1].

Н.І. Пономарьов стверджує, що фізична підготовленість людини містить у собі систему уявлень про основні закономірності керуючого розвитку рухового потенціалу особистості, шляхи та засоби активного відношення людини до процесу фізичного вдосконалення, форми її організації [5].

А.Г. Комков психологічну сторону фізичної підготовленості розглядає з позиції єдності фізичної активності та здоров'я, а соціальну як єдність фізичної активності та культурного розвитку [4].

І.М. Туревський вважає, що основу рухової діяльності складає сукупність прояву психічних процесів та фізичних якостей, тому спроба диференціювати цю сукупність або розкласти її на складові неминуче призведе до порушення її цілісних властивостей [6].

Мета статті – визначити вплив соціальних принципів на формування фізичної підготовленості студентів в аспекті покращення якості їх життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура – органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна сфера. Разом із тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості.

Вона впливає на життєво важливі сторони особистості. Генетично спадкові вміння розвиваються протягом життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Фізична культура задовольняє соціальні потреби особистості у спілкуванні, розвагах, самовдосконаленні фізичного та психологічного стану.

Фізична культура – основа соціально-культурного життя особистості, основна модифікація його загальної та професійної культури. Як інтегрований результат виховання та професійної підготовки вона проявляється у відношенні людини до свого здоров'я, фізичних можливостей та властивостей і постає в єдності знань, настанов, ціннісних орієнтацій та в їх практичному відтворенні [2].

У вищому навчальному закладі фізична культура молодого покоління виховується переважно за допомогою дисципліни фізичного виховання. Результатом діяльності фізичного виховання є фізична підготовленість і ступінь удосконалення рухових умінь та навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток студента.

Роль фізичної підготовленості студентів багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки та зростаючий обсяг нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, робить навчальну діяльність студента все більш інтенсивною та напруженою. Відповідно, зростає значення фізичної культури як засобу покращення якості життя молоді людини, що виражається в оптимізації режиму життя, активному відпочинку, збереженні та підвищенні працездатності студентів протягом усього періоду навчання. Разом із тим засобами фізичної культури та спорту забезпечується подальша загальна та спеціальна фізична підготовка, пристосована до умов майбутньої професії.

Студентський період у житті людини характеризується в основному завершенням процесу її вікового розвитку, а також є важливим етапом у формуванні особистості в цілому. Під час навчання в вищому навчальному закладі, у більшості студентів визначаються рамки індивідуального фізичного розвитку та водночас відбувається перегляд ставлення до ряду соціальних, культурних і моральних цінностей. На основі цих змін створюються особисті правила поведінки, звички, що формуються на довгі роки вперед. Процеси становлення сучасної студентської молоді відбуваються на фоні

значних зрушень загальноцивілізаційного значення, зміни деяких провокуючих, негативних тенденцій щодо біологічної сутності (фізичного здоров'я) людини.

Важливими чинниками вдосконалення фізичної підготовленості студентів є практика індивідуума, умови навколишнього середовища, його потреби, інтереси, система ціннісних орієнтацій тощо. Загалом, виділяють дві групи чинників, що забезпечують комплексне засвоєння основних цінностей фізичної культури: об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних чинників належать: матеріально-побутові умови, наявність вільного часу, якість організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі, соціально-суспільні відношення, умови життєдіяльності студента, викладацький склад, соціальне забезпечення тощо.

Об'єктивні чинники є певним фундаментом для виникнення суб'єктивних чинників, які розглядаються як сукупність обставин для окремих особистостей. Суб'єктивність цієї групи чинників полягає в тому, що вони проявляються в мотиваційних установках суб'єктів, які беруть участь у формуванні фізичної культури. До них належать морально-вольові якості особистості, інтереси, потреби, мотиви діяльності, ціннісні орієнтації та установки, а також індивідуальні особливості студентів – стать, вік, стан здоров'я, сімейний стан, рівень фізичної підготовленості та розвитку [3].

На жаль, у сфері фізичної культури в багатьох студентів відсутнє розуміння значення фізичної активності для зміцнення здоров'я. Пасивність щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності обумовлена трьома основними причинами: її недооцінюванням, неправильною поведінкою батьків у формуванні життєвих цінностей, відсутністю мотивації на всіх етапах розвитку особистості. Це призводить до того, що в багатьох студентів сформувалося байдуже ставлення до фізичної активності – одного з основних оздоровчих чинників.

Формування мотивації до занять фізичним вихованням і спортом можливе тільки внаслідок підвищення освіченості студентів із практичних питань, застосування різних засобів і методів підтримки здоров'я, розуміння того, що фізична культура є складовою частиною загальної культури сучасного фахівця.

Висновки. Таким чином, фізичну культуру слід розглядати як специфічний напрям культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства та особистості. В усіх соціальних сферах життя людини, системі навчання та виховання, організації праці, повсякденному побуті та здоровому відпочинку фізична культура

проявляє своє виховне, навчальне, оздоровче, економічне та загальнокультурне значення.

Метою формування фізичної культури є фізичне вдосконалення, гармонійний розвиток і здоров'я на довгі роки. У вищому навчальному закладі залучення молоді до фізичної культури реалізується за допомогою отримання необхідних знань, умінь і навичок. Основними організаційними формами навчання є лекції, методико-практичні та навчально-тренувальні заняття як регламентовані, так і у вільний час самостійно. До показників, що характеризують фізичну активність, можна віднести частоту занять фізичними вправами та спортом, тривалість та інтенсивність тренувань, залучення студентів до різноманітних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Розуміння студентами важливості занять фізичною культурою, дотримання норм ведення здорового способу життя формує загальну фізичну культуру особистості та сприяє підвищенню якості життя.

Список джерел інформації / References

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2010. – 275 с.

Balsevich, V.K. (2010), *Ontokinesiology of a human [Ontokineziologiya cheloveka]*, Theory and practice of physical culture, Moscow, 275 p.

2. Захаров М. А. Социология спорта : учебно-методическое пособие / М. А. Захаров. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 216 с.

Zaharov, M.A. (2008), *Sociology of Sport: a teaching aid [Sociologija sporta]*, SSAPhCST, Smolensk, 216 p.

3. Козлова К. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури / К. П. Козлова. – 2-ге вид. – Вінниця, 2011. – 91 с.

Kozlova, K.P. (2011), *Workshop on the theory and methodology of physical education: a textbook for university students of Physical Education [Praktikum z teorii i metodiki fizichnogo vihovannja]*, 2-nd ed., Vinnicja, 91 p.

4. Комков А. Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников / А. Г. Комков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 2–4.

Komkov, A.G. (2012), “Organizational and pedagogic technology of forming physical activity of the schoolchildren” [“Organizacionno-pedagogicheskaya tehnologiya formirovaniya fizicheskoi aktivnosti shkolnikov”], *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 2-4.

5. Пономарев Н. И. Некоторые проблемы функционирования развития теории физической культуры / Н. И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 55–58.

Ponomaryov, N.I. (2009), “Some problems of functioning of the development of physical training” [“Nekotorie problemi funkcionirovaniya razvitiya teorii fizicheskoi kulturi”], *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 55-58.

6. Туревский И. М. Структура психофизической подготовленности человека : автореф. дис. ... доктора. пед. наук : 13.00.04 / И. М. Туревский. – Тула, 2008. – 48 с.

Turevskiy, I.M. (2008), *Structure of psychophysical preparedness of a person: Author's thesis [Struktura psihofizicheskoi podgotovlennosti cheloveka: avtoref. dis. ... doktora ped. nauk]*, Tula, 48 p.

Кудряшов Ігор Олександрович, доц., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Кудряшов Игорь Александрович, доц., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Kudriashov Ihor, Associate Professor, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkivs'ka st., 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70, 0662997873; e-mail: teeda@ukr.net.

Артюгін Арнольд Валерійович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051. Тел.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Артюгин Арнольд Валериевич, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Artyugin Arnold, Senior teacher, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: Klochkivs'ka st., 333, Kharkiv, Ukraine, 61051. Tel.: (057)349-45-70, (057)701-16-71; e-mail: teeda@ukr.net.

Рекомендовано до публікації д-ром екон. наук, проф. Черною М.В., канд. іст. наук, проф. Міносяном А.С., канд. екон. наук, проф. Андросовою Т.В. Отримано 15.10.2016. ХДУХТ, Харків.