

Данилюк Валерій
Київ, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ (Фізична культура і спорт: проблеми дослідження, пропозиції)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНІЙ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Сучасна людина, часто перебуваючи в складних і динамічних соціальних умовах, втратила природний спосіб життя. Однак, умови праці та життя пред'являють підвищені вимоги до випускників ВНЗ, чий високий професіоналізм і творче довголіття можливі тільки при доброму здоров'ї. Зміщення акцентів з рухової сфери на розумову, психоемоційну призводить до зниження природної рухової активності, що актуалізує розвиток функціональних і адаптаційних можливостей організму засобами рухової діяльності. Навчання у ВНЗ вимагає від студентів значних інтелектуальних і нервово-психічного напруження, що доходять в період екзаменаційних сесій до максимальних. Крім того, ці напруги, накладаючись на соціальні, побутові, екологічні та інші навантажувальні фактори, можуть призводити до різних функціональних і психічних зривів.

Вплив на формування мотивів, які спонукають студентів до самостійних занять фізичними вправами, спортом і активною фізкультурно-спортивною діяльністю, таких суб'єктивних факторів, як особиста значущість, задоволення, духовне збагачення, від молодших курсів до старших постійно знижується.

Підвищення складності та інтенсивності праці пред'являють підвищені вимоги до розвитку швидкості і точності рішень, витримки і самовладання, вміння спілкуватися з людьми, концентрації уваги фахівця, а екстремальні і стресові ситуації вимагають наявності міцного фізичного та психічного здоров'я, стійкої високої працездатності. Все це неминує веде до значного напруження роботи організму, підвищенню координації та культури рухів. Ці якості потребують постійного розвитку, оскільки, чим складніша технологія і

досконаліше техніка, тим більш досконалою та гармонійно розвиненою повинна бути людина, що керує ними.

Фізична культура у вузі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Студентство - особлива соціальна група, процес підготовки якої до кваліфікованої професійної діяльності став видом складного, напруженої розумової праці, об'єктивно необхідного суспільству. Зацікавленість суспільства в підготовці фахівців високої кваліфікації виражається в створенні пільг - безкоштовне навчання, державні стипендії, надання гуртожитків, бібліотек, електронний архів читальних залів, спортивних споруд і спортивного інвентарю, заняття в клубах за інтересами, спортивних секціях, гуртках художньої самодіяльності і т.д.

Все це створює умови, що дозволяють студентам докладати значних зусиль в навчально-трудої і громадській діяльності, активно і цікаво проводити вільний час, широко використовувати можливості систематичних занять фізичною культурою і спортом.

В період навчання у вищому навчальному закладі розкриваються здібності і задатки студентів, відбувається найбільш активний розвиток моральних і естетичних якостей, становлення і стабілізація характеру, інтересів; спостерігається найбільша пластичність і здатність до навчання в освіті навичок; завершується в основному соматичне і досягає оптимуму психофізичний розвиток. Все це підкреслює, з одного боку, наявність потенційних можливостей студентської молоді, а з іншого, - необхідність максимальної реалізації цих можливостей в процесі навчання.

Радикальні зміни в житті нашого суспільства спричинили великі зміни в світогляді та ідеології, в культурі та освіті. Відбувається корінна ломка уявлень в сфері суспільного життя, в ціннісних установках людей. Все чіткіше спостерігається гуманістичні і гуманітарні зрушення, спрага особистих свобод і ініціативи як неодмінної умови повноцінного розкриття і реалізації особистості.

У фізкультурно-спортивній діяльності студента проявляються не тільки рухові вміння і навички, а й широке коло інших якостей. Наприклад,

інтелектуальні якості, зокрема, пов'язані з так званим «оперативним мисленням», розвитком комбінаторних здібностей, оперативної, зорової та слухової пам'яті, сенсомоторних реакцій, естетичних здібностей, моральних норм поведінки, навичок спілкування та ін.

Фізична культура - поняття більш загальне, що відбиває найістотніше. Фізична культура і спорт є дієвим засобом організації дозвілля народу. Виявлення та виховання спортивних талантів, задоволення потреби людини в розумному, емоційно насиченому проведенні вільного часу - одна з істотних сторін соціальної функції спорту. Жодна соціальна сфера організації дозвілля не приваблює такої величезної кількості людей (мільярди людей дивляться Олімпійські ігри по телебаченню). В такому випадку можна говорити про феномен спорту і фізичної культури.

Фізична культура як система являє собою єдність специфічних для неї фізкультурних потреб, відносин та ін. Розкриття цих аспектів в системі фізичної культури з позицій гуманістичного підходу до формування особистості, дає можливість найбільш повно передати молодому поколінню справжній зміст фізичної культури як частини загальнолюдської культури.

Серед основних критеріїв формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів необхідно виділити об'єктивні (вимоги суспільства в підготовці фахівців) і суб'єктивні (особисте бажання, цілі, мотивації) можливості молодого людини в реалізації багатогранної фізкультурної діяльності. Пріоритетними компонентами формування фізичної культури особистості і безпосередніми її складовими є усвідомленість знань в цій сфері діяльності, потреби, мотиви і цілі особистості студента. Формування особистості студента є і самореалізацією, самовираженням його людської сутності, єднанням природних основ соціально значущих якостей, придбаних в процесі навчання.

Фактори, що забезпечують формування потреби студента в самовдосконаленні, діляться на зовнішні і внутрішні. Серед зовнішніх факторів - особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, серед

внутрішніх - мотиви, інтереси, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості та ін.

Важливо підкреслити, що фізична культура як відносно самостійна, специфічна частина культури особистості і суспільства обумовлюється об'єктивними вимогами його економічного, соціально-політичного і духовного розвитку.

Формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні в умовах навчання у ВНЗ передбачає наступне: сприяння соціальному та професійному становленню особистості майбутнього фахівця, єдність навчальних і позанавчальних форм занять фізичними вправами, раціональну організацію навчання, побуту і відпочинку. Фізичне вдосконалення необхідно розглядати як динамічний стан, що характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної спрямованості.

Не менш важливо і те, що фізична культура і спорт виховують у студентів природну потребу в організації здорового способу життя - одного з параметрів цілісного гармонійного буття людини. Не можна недооцінювати роль фізичної культури і спорту і в формуванні дисципліни праці - цієї вищої духовної цінності - через механізми виховання зібраності, колективної відповідальності, вміння концентрувати увагу, придбаних в процесі змагань, командних ігор, занять фізичними вправами. У фізичної культури і спорту одна з найважливіших цілей - виховувати у тих хто займається активну життєву позицію, що характеризується патріотизмом і високою моральністю.

Величезну неминущу цінність як засобу не тільки фізичного, але духовно-морального виховання представляють національні види спорту і народні ігри, які включають усі основні види рухів, що розвивають широке коло умінь і навичок, в тому числі професійних. Заняття ними виховують повагу людей до культурних традицій різних народів.

Однією з важливих соціальних функцій фізичного виховання в процесі навчання студентів є функція, пов'язана із забезпеченням їх навчально-трудової

активності і високої професійної працездатності по закінченні ВНЗ. Саме на це спрямована навчальна програма, що стала прогресивним кроком у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості випускника ВНЗ з високим ступенем готовності до професійної діяльності. Результатом навчання має бути створення стійкої мотивації і потреби до здорового і продуктивного стилю життя, фізичного самовдосконалення, досягнення максимального рівня фізичної підготовленості. Гарний психофізичний розвиток особистості підвищує біологічні можливості життєдіяльності людини, дозволяє успішно протистояти погіршенню екологічних умов, переносити високі психічні і фізичні навантаження, ефективно функціонувати у звичайних та екстремальних умовах.

Висновки. Збереження і зміцнення здоров'я студентів в період навчання у ВНЗ, їх підготовка до майбутньої професійної діяльності є важливою основою вищої професійної освіти і творчого довголіття майбутніх фахівців. Здоров'я людини - вічна цінність, необхідна не тільки самій людині, але і суспільству. Нині зростають можливості виховання нової людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Фізична культура органічно увійшла в навчально-виховний процес, життя і побут студентів ВНЗ. Незмірно зросла і зміцніла матеріальна база занять фізичною культурою і спортом. В основі освітнього процесу вищої школи лежить комплексний, системний характер освіти, виховання і професійної підготовки фахівців. Фізична культура займає одне з важливих місць в педагогічному процесі становлення і вдосконалення професійної компетентності майбутнього фахівця, визначаючи його діяльнісний потенціал.

Сучасні дослідницькі підходи дозволяють розглядати фізичну культуру студентів в єдності соціально-педагогічного, рухового та інтелектуального компонентів на три структурних рівнях: фізичного виховання, студентського спорту і активного відпочинку. Серед придбаних якостей випускника, що визначають готовність його до праці, особливу роль відіграє фізична кондиція, загальний фізіологічний статус. Фізична культура - єдина навчальна

дисципліна, яка навчає студентів зберігати і зміцнювати здоров'я, підвищувати фізичну підготовленість, розвивати і вдосконалювати психофізичні здатності, необхідні в майбутній професійній діяльності.

Література:

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.

2. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія. – Полтава : ТОВ Поліграфічний центр «Скайтек», 2007. – 244 с.

3. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320–354.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.- 98 с.

5. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник/П. М. Ткач. – Кн.І. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 178 с.

6. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2009. 23 с.