

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання та спорт»

Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, В.П. Шевченко

**МЕТА І ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Конспект лекції

Харків 2011

Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного

виховання у вищих навчальних закладах: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 18 с.

Даний конспект лекції підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції акцентують увагу на ролі фізичного виховання у ВНЗ, розглядають організацію фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення фізкультурної освіти молоді та виховання в неї свідомого ставлення до систематичних занять фізичною культурою.

Іл. 1, бібліогр.: 6 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізичне виховання та спорт” 06 березня 2010 р., протокол № 6.

Рецензент

старш. викл. О.Р. Лучко

Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, В.П. Шевченко

МЕТА І ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Конспект лекції

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Буранова Н.В.

Підписано до друку 19.01.11 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 0,75. Тираж 50. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

**УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання та спорт»

Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, В.П. Шевченко

**МЕТА І ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ФІЗИЧНА
КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Конспект лекцій

Харків 2011

Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 17 с.

Даний конспект лекції підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції акцентують увагу на ролі фізичного виховання у ВНЗ, розглядають організацію фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення фізкультурної освіти молоді та виховання в неї свідомого ставлення до систематичних занять фізичною культурою.

Іл. 1, бібліогр.: 6 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізичне виховання та спорт” 06 березня 2010 р., протокол № 6.

Рецензент

старш. викл. О.Р. Лучко

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
1	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВИД ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ	5
1.1	Загальні поняття теорії фізичної культури	5
1.2	Фізична культура як вид культури суспільства	7
2	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ ...	8
2.1	Мета і задачі фізичного виховання у студентів ВНЗ	8
2.2	Форми фізичного виховання у ВНЗ	9
2.2.1	Форми спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ	10
2.3	Система фізичного виховання у ВНЗ	11
2.4	Організація та зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання	13
2.4.1	Програмна побудова курсу з фізичного виховання	14
2.4.2	Залікові вимоги	14
3	ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	15
4	ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВНЗ ...	16
	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	18

ВСТУП

Всебічний розвиток особистості неможливий без оволодіння людиною всіма багатствами культури, зокрема фізичної культури. Турбота про красу праці та побуту, про фізичне виховання молоді – одне з найважливіших завдань вищої школи.

Чимало студентів недостатньо уявляють мету і завдання фізичної освіти, спорту та рухової реабілітації. Все це ускладнює процес адаптації до специфічних форм навчання у вищій школі. Тому питання про те, як навчити студентів вищих технічних навчальних закладів постійно брати участь у різноманітних формах та методах фізичної культури, є актуальним.

XXI століття – століття значних соціальних, технічних та біологічних змін. Науково-технічна революція внесла у спосіб життя людини ряд факторів, у першу чергу гіподинамію та гіпокінезію, нервові та фізичні перенавантаження, стреси професійного та побутового характеру, які призводять до порушення обміну речовин в організмі, до серцево-судинних захворювань, зайвої ваги тіла та ін. Під впливом факторів, які діють на стан здоров'я молодого організму, їх значення настільки велике та об'ємне, що внутрішні захисні функції організму не у змозі з ними боротися. Дослідження десятків тисяч людей, які випробували на собі вплив такого роду факторів, показує, що кращою протидією є постійні заняття фізичними вправами, які допомагають відновленню та зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення – сприяють укріпленню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості у досягненні поставленої мети. Це стосується всіх, хто займається, незалежно від їх віку, соціального стану, професії.

1 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВИД ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична культура та спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини, які допомагають зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, підвищують працездатність, дозволяють утиснути у межі короткого робочого дня виконання всіх справ, які були заплановані, виробляють потребу у здоровому способі життя.

1.1 Загальні поняття теорії фізичної культури

Фізична культура являє собою складне суспільне явище, яке не обмежене вирішенням задач фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні функції суспільства щодо моралі, виховання, етики. Вона не має соціальних, професійних, біологічних, вікових, географічних меж.

Теорія фізичної культури виходить з основних положень теорії культури, опирається на її поняття. Але у той же час вона має специфічні терміни та поняття, які відображають її сутність, мету, задачі, зміст, а також засоби, методи та провідні принципи. Головним та найбільш загальним є поняття «фізична культура». В особистісному плані *фізична культура* – міра та спосіб всебічного фізичного розвитку людини.

До структури фізичної культури входять такі компоненти, як фізична освіта, спорт, фізична рекреація (відпочинок) та рухова реабілітація (відновлення). Вони повністю задовольняють усі потреби суспільства та особистості у фізичній підготовці.

Фізична освіта – педагогічний процес, який спрямований на формування спеціальних знань, умінь, а також на розвиток різноманітних фізичних здібностей людини.

Конкретний зміст і спрямованість фізичної освіти визначаються потребами суспільства у фізично підготовлених людях та втілюються в освітній діяльності.

Спорт – ігрова змагальна діяльність та підготовка до неї. Він оснований на використанні фізичних вправ та спрямований на досягнення найвищих результатів, розкриття резервних

можливостей і виявлення граничних рівнів організму людини у руховій активності.

Змагальність, спеціалізація, спрямованість на найвищі досягнення, видовищність є специфічними особливостями спорту як частки фізичної культури.

Фізична рекреація (відпочинок) – використання фізичних вправ, а також видів спорту у спрощених формах для активного відпочинку людини, отримання задоволення від цього процесу, переключення зі звичайних видів діяльності на інші.

Фізична рекреація складає основний зміст масових форм фізичної культури та являє собою рекреативну діяльність.

Рухова реабілітація (відновлення) – цілеспрямований процес відновлення або компенсації рухових здібностей, які були частково або тимчасово утрачені.

Процес здійснюється комплексно під впливом спеціально підібраних фізичних вправ, масажу та інших засобів.

Фізична підготовка – вид фізичного виховання: розвиток та удосконалення рухових навичок і фізичних якостей, які необхідні у професійній та спортивній діяльності. Визначається як вид загальної підготовки спеціаліста або спортсмена.

Фізичний розвиток – процес змінення форм та функцій організму під впливом природних умов (їжа, праця, побут) або цілеспрямованого використання спеціальних фізичних вправ.

Фізичний розвиток – це результат впливу вищезазначених засобів та процесів, який можливо вимірювати у будь-який момент часу (розміри тіла та його частин, показники різноманітних якостей, функціональні можливості органів та систем організму).

Фізичні вправи – рухи або дії, що використовуються для розвитку фізичних якостей, внутрішніх органів та систем, рухових навичок. Це засіб фізичного удосконалення, перетворення людини, її біологічної, психічної, інтелектуальної, емоційної та соціальної сутності.

Фізичні вправи є основним засобом усіх видів фізичної культури.

1.2 Фізична культура як вид культури суспільства

Культура – це історично визначений рівень розвитку суспільства, творчих сил та здібностей людини, який відображається у типах та формах організації життя та діяльності людей, а також матеріальних і духовних цінностях, що створені ними.

Фізична культура – це особлива і самостійна сфера культури, яка виникла та розвивалася одночасно із загальнолюдською культурою й є її органічною часткою. Вона задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі та розвагах, у деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність.

Основними *матеріальними цінностями* фізичної культури є необхідний обсяг рухових навичок та умінь, певний рівень розвитку основних фізичних та спеціальних якостей, функціональних можливостей різних органів та систем організму. Вони складають матеріальну основу життєвих сил кожної людини, фундамент її робочої сили та виступають як обов'язковий засіб здійснення будь-якого виду людської діяльності.

До *духовних цінностей* фізичної культури належать сукупність спеціальних знань у сфері всебічного фізичного розвитку, ідеали фізичного удосконалення (спортивної майстерності), до яких прагне людина, уявлення про засоби його досягнення, знання особливостей того чи іншого виду спорту, його історії, перспективи розвитку та ін.

Фізичну культуру особистості визначають фізична підготованість та фізичне удосконалення.

Фізична культура – це засіб не тільки фізичного удосконалення та оздоровлення, а ще й виховання соціальної, трудової і творчої активності молоді, який суттєво впливає на розвиток соціальної структури суспільства. Від фізичної підготованості, стану здоров'я, рівня працездатності майбутніх фахівців народного господарства залежить виконання ними соціально-професійних функцій. У процесі занять фізичною культурою і спортом у людини виробляється свідоме та активне ставлення до суспільної роботи, певні уміння та навички до цієї важливої форми діяльності.

2 ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є навчальною дисципліною, яка формує загальну та професійну культуру особистості майбутнього фахівця. Як й інші дисципліни, вона надає студенту необхідні знання, уміння, навички, впливає на формування потреби у систематичному фізичному удосконаленні.

У процесі навчання у ВНЗ студент повинний оволодіти комплексом теоретичних знань у сфері фізичної культури як гуманітарного, так і наукового характеру.

Виховання фізичних якостей базується на постійному прагненні зробити надможливе для себе, здивувати себе та інших своїми можливостями.

Основним етапом у вихованні цих якостей є освітній період у житті людини (7-25 років), у ході якого відбувається закріплення навчального матеріалу для його подальшого застосування у житті (висока продуктивність праці).

2.1 Мета і задачі фізичного виховання студентів ВНЗ

Фізична освіта у сучасній науці розглядається як системне засвоєння людиною раціональних засобів керування своїми рухами, придбання цим шляхом необхідного у житті обсягу рухових умінь та навичок.

Метою фізичного виховання у ВНЗ є формування фізичної культури студента як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, який здатний реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї.

Фізична освіта як вид освіти є спеціально організований та свідомо керований педагогічний процес, який спрямований на фізичний розвиток студентської молоді, їх специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків у суспільстві.

Фізичне виховання у ВНЗ вирішує такі **задачі**:

- виховання у студентів високих моральних, волевих та фізичних якостей, готовності до високої працездатності;

- збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання та спортивного тренування;
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання у студентів переконання у необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом.

2.2 Форми фізичного виховання у ВНЗ

Форма фізичного виховання – це внутрішня організація його змісту, для якого обов'язковою умовою є єдність та взаємодія елементів, суворо встановлений порядок педагогічного процесу відповідно до мети і задач.

Фізичне виховання у ВНЗ здійснюється у таких формах: навчальні заняття (основна форма) та позанавчальні заняття.

Навчальні заняття:

- обов'язкові заняття (практичні, теоретичні);
- консультативно-методичні заняття, які спрямовані на надання методичної та практичної допомоги студентам в організації і проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- індивідуальні заняття зі студентами, які мають слабку фізичну підготовку.

Позанавчальні заняття:

- фізичні вправи у режимі навчального дня;
- заняття у спортивних секціях;
- самостійні заняття;

- масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи.

У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття фізичною культурою і спортом забезпечують оптимальну неперервність та ефективність фізичного виховання. Фізичні вправи у режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку студентів. Масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою та спортом, на зміцнення здоров'я, удосконалення фізичної та спортивної підготовки студентів.

Комплексне використання усіх форм фізичного виховання має забезпечити включення фізичної культури у спосіб життя студентів, досягнення оптимального рівня фізичної активності.

2.2.1 Форми спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ

Окрім обов'язкових занять з фізичного виховання, які передбачені навчальними планами факультетів, важливу роль в оздоровленні студентів, підвищенні їх фізичного статусу відіграють різноманітні форми фізкультурно-спортивної та оздоровчо-масової роботи у ВНЗ.

До таких форм відносять: ранкову гігієнічну гімнастику, фізичні вправи у режимі навчального дня, самостійні заняття фізичними вправами у позанавчальний час, факультетські змагання, змагання між вищими навчальними закладами, заняття у спортивних секціях та ін.

Різнманітні форми фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів є дійовим засобом залучення студентів, аспірантів, викладачів та співробітників до фізичної культури, створюють умови для змагальної ігрової діяльності з урахуванням інтересів та потреб тих, хто займається. Доступність цих заходів забезпечується завдяки спеціальному добору змагальних вправ, елементів видів спорту або виду спорту у цілому, дистанцій певної складності і тривалості та ін.

Залежно від спрямованості масові фізкультурно-спортивні заходи підрозділяють на агітаційно-пропагандистські, навчально-тренувальні та спортивні змагання.

Агітаційно-пропагандистські заходи мають своєю метою залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами, підвищення рівня їх фізкультурних знань. Вони проводяться у формі показових змагань, конкурсів, бліцтурнірів та відкритих змагань, у яких можуть узяти участь усі бажаючі.

Навчально-тренувальні заходи проводяться для тих, хто займається у фізкультурно-оздоровчих групах. Їх мета – зробити заняття більш ефективними, підвищити їх емоційність, стимулювати рівень фізичної підготовленості студентів. До цього виду належать змагання за спрощеними правилами, рухові ігри, спортландії та ін.

Спортивні змагання проводяться за видами спорту відповідно до правилами змагань з метою досягнення спортивних результатів. До участі у змаганнях допускаються студенти, які займаються у спортивних секціях, а також особи, які мають необхідну фізичну і технічну підготовку. Спортивні змагання є одним з найбільш ефективних видів організації масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи у ВНЗ.

Вибір видів спорту, за якими організуються та проводяться спортивні змагання у ВНЗ, визначається за декількома факторами. У першу чергу, це урахування інтересів та потреб студентів; спортивної спеціалізації викладачів; матеріально-технічних можливостей кафедри фізичного виховання та спорту; спортивних традицій ВНЗ.

Організацію та проведення усіх форм фізкультурно-спортивних та оздоровчо-масових заходів у ВНЗ здійснює спортивний клуб спільно з кафедрою фізичного виховання та спорту.

2.3 Система фізичного виховання у ВНЗ

Задачі фізичного виховання студентів вирішуються різними формами організації навчальних та позанавчальних занять, які у ВНЗ відображені у системі, мають загальні задачі, взаємопов'язані між собою, та мають послідовність (рисунок 1).

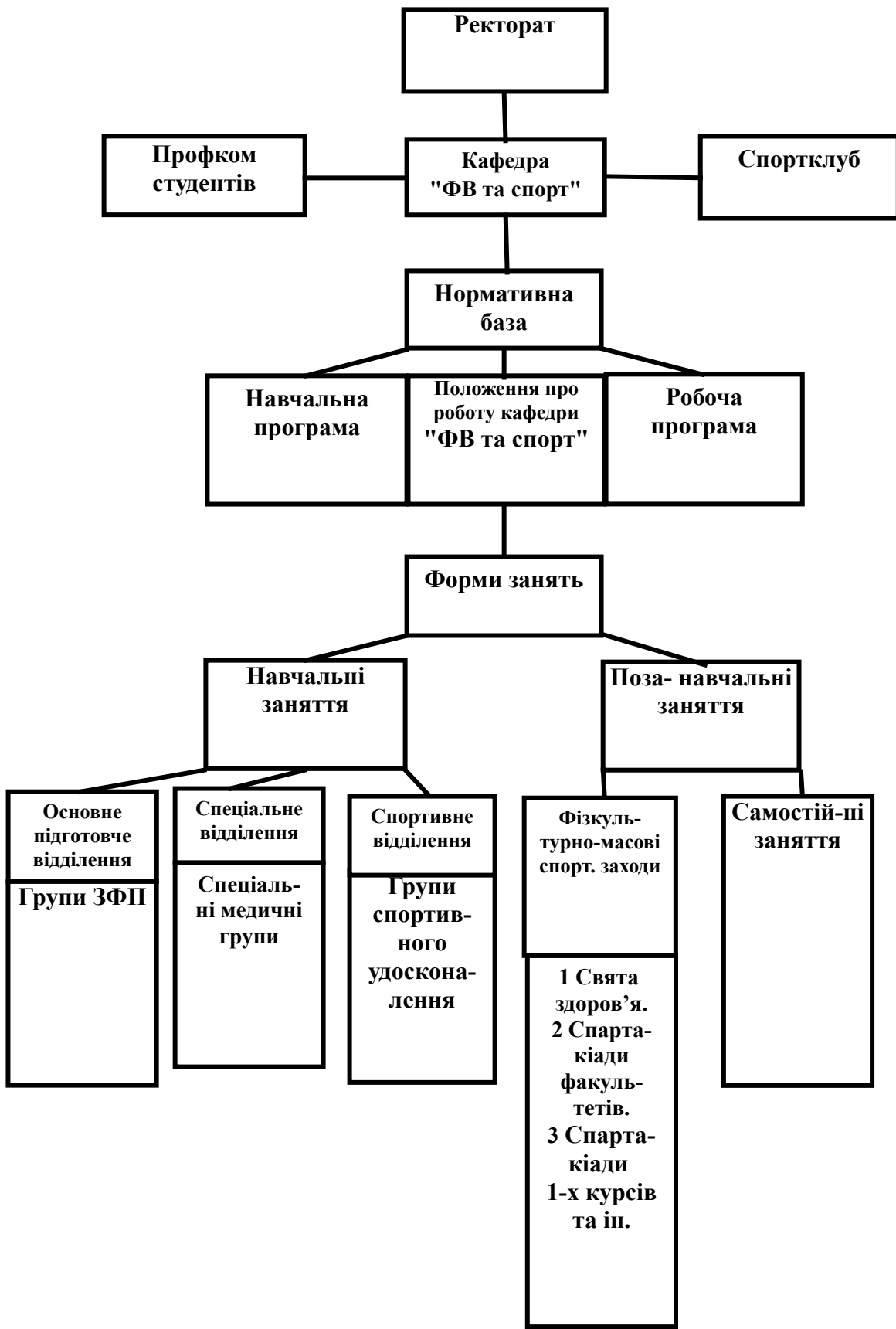


Рисунок 1 – Система фізичного виховання у ВНЗ

Загальне керування процесом фізичного виховання студентів здійснює ректорат. Безпосередньо навчальний процес у різноманітних його формах організує та проводить кафедра фізичного виховання та спорту, а також здійснює та проводить поза навчальні форми занять фізичною культурою у щільній взаємодії зі спортивним клубом та профкомом студентів.

Організація навчальних груп (відділень) проводиться на початку навчального року та починається з аналізу стану здоров'я студентів, їх спортивної кваліфікації та фізкультурних інтересів.

2.4 Організація та зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання

Основним принципом при визначенні змісту роботи у різних навчальних відділеннях є диференційований підхід до навчально-виховного процесу. Його сутність полягає у тому, що навчальний матеріал формується для кожного навчального відділення з урахуванням статі, рівня фізичного розвитку, фізичної та спортивно-технічної підготовки студентів.

Навчально-виховний процес проводиться відповідно до науково-методичних основ фізичного виховання. Для проведення практичних занять з фізичного виховання створюються три навчальних відділення: підготовче, спортивного удосконалення, спеціальне.

До підготовчого відділення зараховуються студенти, які за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та підготовленості віднесені до основної та підготовчої медичної групи. До груп спортивного удосконалення зараховуються студенти основної медичної групи, що виконали контрольні вправи та нормативи, які необхідні для зарахування у відповідну групу відділення спортивного удосконалення. До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які віднесені за станом медичного обстеження до спеціальної медичної групи.

2.4.1 Програмна побудова курсу з фізичного виховання

Зміст курсу з фізичного виховання регламентується державною навчальною програмою для ВНЗ «Фізичне виховання».

Навчальний матеріал програми передбачає вирішення задач фізичного виховання студентів і складається з ***теоретичного*** та ***практичного*** розділів.

Зміст ***теоретичного*** розділу передбачає оволодіння студентами знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Теоретичні знання набуваються у формі систематичних бесід на практичних заняттях, а також шляхом самостійного вивчення студентами навчальної та спеціальної літератури.

Практичний розділ програми складає навчальний матеріал, який спрямований на вирішення конкретних задач фізичної підготовки студентів – оволодіння та удосконалення фізичних якостей і навичок, зміцнення здоров'я, прищеплювання любові та інтересу до фізичної культури і спорту. До змісту практичних занять входить матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), який визначається кожним ВНЗ окремо згідно з професійною спрямованістю.

ППФП спрямована на розвиток та удосконалення засобами фізичної культури фізичних та психічних якостей, оволодіння прикладними руховими навичками, які сприяють засвоєнню професії.

2.4.2 Залікові вимоги

Програмою передбачене складання студентами заліків з фізичного виховання.

У процесі проходження курсу з фізичного виховання кожний студент зобов'язаний:

- систематично відвідувати заняття з фізичного виховання у дні та час, які передбачені розкладом занять;
- підвищувати свою фізичну підготовку;
- активно брати участь у спортивно-масових заходах;
- здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку та ін.

Для отримання заліку необхідно:

- виконання повністю практичного розділу навчальної програми (всі контрольні вправи та нормативи);
- визначення шляхом тестування рівня оволодіння студентом теоретичного та методичного курсу;
- систематичне відвідування занять з фізичного виховання (4 год на тиждень).

3 ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Основними компонентами фізичної культури особистості є знання у сфері фізичної культури, методичні уміння та навички фізичного самовдосконалення, ціннісні орієнтації, мотивація, інтереси та потреби щодо фізкультурно-спортивної діяльності, а також необхідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Соціально-психологічний аспект виховання фізичної культури особистості визначає активне ставлення людини до фізичного удосконалення, яке залежить від соціально-психологічних факторів, особливостей соціальної орієнтації, характеру мотивації та інтересів, рівня сформованості потреб у фізкультурно-спортивній діяльності.

Інтелектуальний аспект виховання визначає собою цілеспрямований процес збагачення людей широким колом знань, які формують їх загальноосвітню та соціальну підготованість у сфері фізичної культури та розвитку здібностей пізнавати і творчо використовувати її у фізкультурно-спортивній діяльності.

Руховому аспекту виховання фізичної культури людини належить головна роль. Основним фактором тілесної культури людини є практичний вплив рухової активності на морфофізіологічні та функціональні якості організму, що спрямовані на розвиток рухових умінь та навичок, фізичних якостей, які пов'язані з ними руховими здібностями.

Таким чином, головною умовою життя людини як активного та корисного члена суспільства є її активна фізична діяльність.

Самовиховання – це активна творча діяльність особистості, яка має своєю метою удосконалення фізичних, інтелектуальних, духовних якостей, волі, наполегливості та ін. Самовиховання – це складова частина та результат загального виховання і всього процесу фізичного та духовного розвитку людини. У його основі лежить внутрішня потреба у самовдосконаленні, у розвитку фізичних здібностей, зміцненні здоров'я, загартуванні, удосконаленні форм тіла, у різноманітних проявах соціальної активності.

4 ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВНЗ

Конкретні напрямки та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів в умовах ВНЗ залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної та спортивної підготовленості тих, хто займається, а також спортивної бази, яка є у ВНЗ, його традицій та інших умов.

Треба відмітити гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, лікувальний напрямки використання фізичної культури і спорту.

Гігієнічний напрямок припускає використання фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я: ранкова гігієнічна гімнастика; процедури, які загартовують; правильний режим праці, відпочинку та харчування; оздоровчі прогулянки та ін.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичної культури і спорту при колективній організації відпочинку та культурного дозвілля з метою відновлення та зміцнення здоров'я.

Загальнопідготовчий напрямок забезпечує всебічну фізичну підготовленість та підтримання її протягом багатьох років на рівні вимог та норм фізкультурно-оздоровчого комплексу, який відповідає віку.

Спортивний напрямок передбачає спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту у групі спортивного удосконалення, участь у спортивних змаганнях з метою підвищення або збереження певного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрямок визначає використання засобів фізичної культури і спорту у системі наукової організації праці (НОП) та для підготовки до роботи за фахом.

Лікувальний напрямок полягає у використанні фізичних вправ, факторів, які загартовують, та гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів для відновлення здоров'я або окремих функцій організму, які знижені або втрачені у результаті захворювань, травм.

Висновок

Фізична культура – сфера масової самодіяльності. Вона є важливим фактором становлення активної життєвої позиції.

У ВНЗ процес фізичного виховання будується так, що студент як суб'єкт соціальних відносин є його центральною фігурою. Тому зміст занять відповідає інтересам, мотивам та потребам молоді, її уявленням про ідеал фізично сучасної особистості.

Ідеал стає дійовим мотивом, коли його досягнення є однією з життєво важливих цілей особистості. На основі ідеалу під впливом педагогічних діянь, навчальних вимог, інших соціальних відносин формується ставлення індивіда до фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізичне виховання у ВНЗ – процес формування фізичної культури особистості студента.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура»: Метод. пособие) – Астрахань, 1999.
- 2 Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова, Н.Я. Соколова. – Минск: «Полымя», 1998.
- 3 Вопросы физического воспитания / Под ред. В.Е. Борилкевича – Л.: изд-во Ленинградского ун-та, 1991.
- 4 Физическая культура студентов ВУЗов / Под ред. В.И. Жолдака – Воронеж: изд-во Воронежского ун-та, 1991.
- 5 Положення про кафедру фізичного виховання та спорту Гуманітарного факультету УкрДАЗТ. – Затв. ректором УкрДАЗТ, 2004.
- 6 Робоча програма з навчального курсу «Фізичне виховання та спорт»/ В.П. Шевченко, А.М. Буц, Т.В. Шепеленко. – Харків: УкрДАЗТ, 2008.

