

ПАВЛЕНКО В. О., ПАВЛЕНКО Є. Є.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ГРАНИЧНІ ПСИХОФІЗИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЛЮДИНИ

Анотація. Мета роботи полягає у визначенні форм та засобів фізичної культури, що направлені на збагачення культури суспільства через поінформованість граничної психофізичної можливості людини.

Ключові слова: фізична культура; спорт; спортивна спрямованість; освітня спрямованість.

Вступ. Фізична культура – це складова соціальної програми розвитку в Україні, що направлена на орієнтацію стандартів життя. Фізична культура у своїй багатогранності форм і засобів впливу на людину виступає як важливий чинник психофізичного розвитку, покращення рівня здоров'я, організації активного дозвілля та профілактики захворювань.

Сучасна дійсність потребує вирішення негайних проблем, пов'язаних з соціально-економічним становищем багатьох українських сімей; прогресуючим погіршенням стану здоров'я більшої частини населення; недостатньою поінформованістю населення щодо рухової активності, передових сучасних наукових напрацювань у галузі фізичної культури.

Науковці різних країн, зокрема вітчизняні науковці, відмічають низьку інформаційно-роз'яснювальну роботу серед населення щодо значущості здоров'я, відповідального ставлення до власного здоров'я. Таке ставлення з боку засобів масової інформації не дає повного доступу до джерел знань та в свою чергу до відповідного рівня освіченості молоді людини у галузі фізичної культури.

Дослідження направлено на розкриття факторів, які стримують підвищення рівня освіченості студентської молоді щодо формування засад здорового способу життя студентської молоді [10].

Аналіз досліджень вказує на соціальне значення фізичної культури у розвитку духовної та матеріальної діяльності людини. Через суспільні потреби йде пошук нових методик, сучасних технічних засобів, вдосконалення спортивного інвентарю та обладнання, будівництво спортивних споруд. Тим самим фізична культура сприяє створенню нових матеріальних і духовних цінностей.

Цільова спрямованість фізичної культури у закладі вищої освіти направлена на організацію спортивно-масової роботи, що включає:

- розкриття мотивації до занять спортом;
- розкриття фізичних властивостей студентів;
- підтримку, протягом навчання, фізичного стану студента та вдосконалення статури, фізичних якостей, рухових здібностей;
- здійснення пошуку нових засобів та методів для активізації рухової активності студента;

- отримання знань про організм, про фізичний стан, про засоби впливу на нього і методах їх застосування;
- покращення спортивних результатів в змагальній діяльності.

Формуючи стратегію впровадження фізичної культури в закладах вищої освіти необхідно застосовувати освітні програми культурологічного напрямку до організації навчального процесу.

Але традиційно у навчальному процесі фізична культура вивчається як закономірності розвитку фізичних властивостей організму, удосконалення фізичної підготовки, що направлена на розвиток фізичних якостей, рухових умінь і навичок студентів. Необхідно ставити ширші цілі та завдання до суті фізичної культури через культуру за допомогою освоєння освітнього потенціалу фізичної культури, розкриття людських можливостей через спорт. Саме спорт, який є органічною частиною фізичної культури, створює передумови для виявлення потенціальних можливостей у певних видах фізичних прав, порівняння досягнення людей шляхом змагальної діяльності.

Взаємозв'язок фізичної культури та спорту розглядається як єдиний педагогічний процес фізичного виховання у закладі вищої освіти, що дає змогу через тренувальні заходи підвищити порогові функціональні можливості організму студента. В цьому контексті спорт розглядається як система показників фізичної культури, оскільки суть спорту полягає у постійному прагненні удосконалити спортивну форму, покращенні спортивних результатів та власних досягнень на основі тренувань і змагань.

Аналіз наукової та методичної літератури дозволяє констатувати той факт, що останнім часом вітчизняні та закордонні автори в своїх роботах все частіше розглядають питання фізичної культури, як фактор фізичних можливостей людини. У дослідженнях Г.Л. Апанасенко обґрунтовані показники рівня здоров'я, що вказують на фізіологічні резерви організму. Студенти 1 та 2 курсу навчання – це вік, коли фізичну підготовленість можна розглядати як розкриття потенційних можливостей організму. Визначення рівня фізичної підготовленості, враховуючи індивідуальні дані, дозволяє щільно організувати навчальний процес у закладах вищої освіти. Такий підхід дозволяє диференціювати процес тренувальних занять під час академічних занять та у спортивних секціях за вибором виду спорту [2].

У дослідженні Н.В. Пешкової розглядається можливість просування спортивної культури, ціннісного відношення до власного здоров'я у молодіжне середовище з розвитком студентського спорту, як важливої умови формування резерву спортивних досягнень.

Застосування різних напрямів фізичної культури для студентів з початковим рівнем підготовленості розглядаються у дослідженнях науковців: фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я Л. П. Долженко, 2005; вихідні рівні стану здоров'я та фізичної підготовленості технічних закладів вищої освіти А. Іванова, 2011 [6]; організаційні засади становлення та розвитку основ фізичного виховання молоді Н. Ковальчук, 2013.

Заслужують на увагу навчальні посібники і монографії українських дослідників М. Булатова, О. Вацеба, О. Винничук, Г. Грибан, Т. Дух, В. Кулик, А. Кухтій, В. Лемешко, В. Платонов, Є. Приступа, С. Філь та ін. у яких розглядаються питання розвитку та становлення світової та вітчизняної фізичної культури і спорту, міжнародного спортивного й олімпійського руху, спортивних результатів та досягнень світового рівня. Однак, у них не досліджувалися тенденції взаємозв'язку фізичної культури і спорту в контексті потреби студентів у спортивній та освітній спрямованостях [2, 4, 5, 8, 9, 11].

Аналіз спортивних досягнень спортсменів свідчить про зростання спортивних показників у результаті систематичних занять спортом та прагнення до удосконалення спортивної майстерності. Саме спортивне тренування передбачає цілісний багаторічний процес навчання, оволодіння та опанування спортивною майстерністю. Виховання спортсмена в обраному виді спорту, підвищення функціональних можливостей його стану залежить від свідомості самого спортсмена, від чинників, які спонукають спортсмена на самореалізацію потреби у спортивній та освітній спрямованості.

Мета дослідження. Завдання дослідження.

Мета дослідження – визначити форми та засоби фізичної культури, що направлені на збагачення культури суспільства через поінформованість граничної психофізичної можливості людини.

Завданням дослідження:

- 1) з'ясування вихідного рівня обізнаності студентів у фізичній культурі;
- 2) сформованість характеру взаємопов'язаності фізичної культури і спорту;
- 3) потреба в уявленні про психофізичні можливості людини.

Матеріал і методи дослідження.

Учасники. У дослідженні приймали участь 28 спортсменів та 35 здорових нетренованих студентів закладів вищої освіти Харківської області віком 18-19 років.

Студентами, що приймали участь в експериментальній роботі, утворено 2 групи – експериментальна (ЕГ – 35 осіб) і контрольна (КГ – 28 осіб).

Організація дослідження.

Експериментальна робота передбачала реалізацію трьох взаємопов'язаних етапів: констатувального, формувального та контрольного. Метою констатувального етапу було з'ясування вихідного рівня обізнаності студентів у фізичній культурі (потреба спортивної спрямованості, потреба в освітній спрямованості), характеру взаємопов'язаності фізичної культури і спорту, сформованості уявлення про психофізичні можливості людини.

Для досягнення мети роботи було підготовлено і впроваджено педагогічний експеримент, який складався з наступних етапів:

- створення двох експериментальних груп (студентів 18-19 років);
- запровадження основ взаємопов'язаності фізичної культури і спорту;
- формування потреби спортивного спрямування;
- направленість самостійної діяльності на потребу в освітній спрямованості;
- контроль методом опитування;

- надання висновків і практичних рекомендацій.

У роботі були використані такі *методи дослідження*: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження за студентами на навчально-тренувальних заняттях, педагогічне тестування, вимірювання й моделювання потреби спортивної спрямованості.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спортивних досягнень спортсменів свідчить про зростання спортивних показників у результаті систематичних занять спортом та прагнення до удосконалення спортивної майстерності. Саме спортивне тренування передбачає цілісний багаторічний процес навчання, оволодіння та опанування спортивною майстерністю. Виховання спортсмена в обраному виді спорту, підвищення функціональних можливостей його стану залежить від свідомості самого спортсмена, від чинників, які спонукають спортсмена на самореалізацію потреби у спортивній та освітній спрямованостях [7].

Потреби спортивної спрямованості відрізняються єдністю характеру спортивних цілей і мотивів.

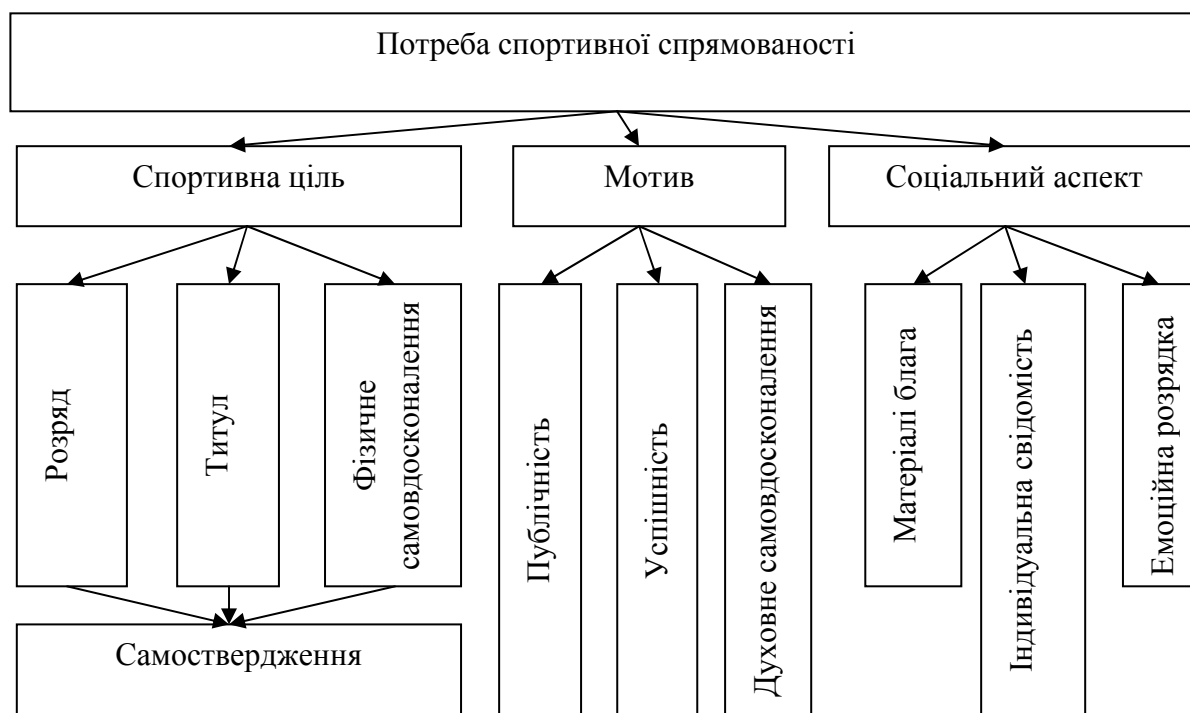


Рис.1. Потреби спортивної спрямованості

Характер спортивних цілей формується поступово з набуттям досвіду спортивної направленості дій та поступовим переходом від виконання однієї поставленої задачі до іншої, від одного спортивного розряду до наступного отримання титулу. Прагнення до спортивного самовдосконалення не залежить від спортивного розряду чи звання, воно залежить від особистих завдань та конкретних намірів. Самоствердження відбувається на кожному з етапів самовдосконалення.

Важливою рисою мотивів є прагнення до результату. Спортивний результат мотивується успішністю та прагненням до публічності що характеризується як духовне вдосконалення [1].

Розглядаючи соціальний аспект при формуванні потреби спортивного спрямування головним чинником постає індивідуальна свідомість студента, що направлена на створення комфортних умов навчання, матеріальних благ та відновлюючих заходів при емоційній розрядці.

Спортивна спрямованість студента направлена на спортивну діяльність і підготовку до спортивної діяльності з усією специфікою цілей, задач, засобів і методів навчально-тренувальних занять (рис. 1).

Потреби в освітній спрямованості у сфері фізичної культури сприяють творчому, свідомому відношенню до задач, засобів і методів фізичного вдосконалення.

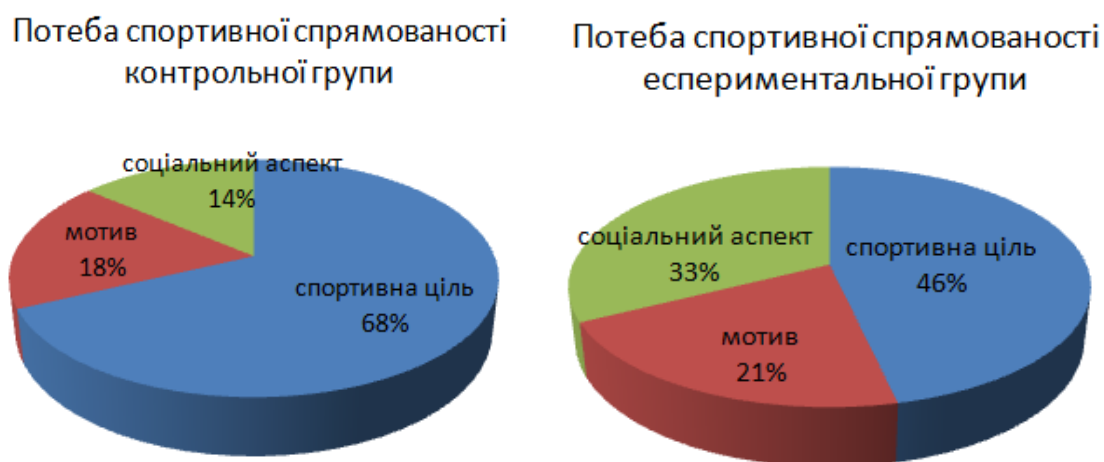


Рис.2. Фактори, які визначають потребу спортивної спрямованості

Експериментально з'ясовано, що для спортсменів контрольної групи переважне значення мають чинники спортивних цілей – 68%, мотиваційний фактор – 18% та соціальний аспект – 14%. Натомість, у експериментальній групі значно нижче фактор спортивних цілей – 46%, а соціальний аспект більше у 4,62% і складає – 33%, мотивацій – 21% більше, ніж у контрольній групі, але не суттєво (рис. 2).

Результати: запровадження в навчально-тренувальних заняттях основ, що взаємопов'язують фізичну культуру і спорт, сприяють визначенню студентом потреби у спортивній спрямованості активних занять спортом, визначенню головних чинників спортивних цілей. Експериментально визначено, що потреба в освітній спрямованості направлена на організацію самостійної діяльності з визначенням мотиваційного фактора, враховуючи соціальний аспект студентів, що навчаються в закладах вищої освіти.

Запроваджена система тренувальних занять направлена на оволодіння навичками рухової діяльності, здійснення пошуку нових засобів та методів для активізації рухової активності студента, отримання знань про організм, про фізичний стан, про засоби впливу на нього і методах їх застосування. Завдання для викладача полягає в підборі засобів та методів, які враховують емоційний

стан, фізичну підготовленість студентів та сприяють формуванню потреби спортивного спрямування.

Ефективним вирішенням проблеми адаптації студентів, що віднесені до основної медичної групи, включення до складу команд з ігрових видів спорту для організації системної роботи по розкриттю потенційних фізичних та психологічних можливостей організму кожного студента.

Висновки. Визначення рівня фізичної підготовленості, з'ясування вихідного рівня обізнаності студентів у фізичній культурі, сформованості уявлення про психофізичні можливості людини дозволяють застосовувати у навчально-тренувальних заняттях засоби та методи на пошук фізіологічних резервів організму. Враховуючи індивідуальні дані, фізична підготовленість розглядається як розкриття потенційних можливостей організму. Такий підхід дозволяє диференціювати процес тренувальних занять під час академічних занять та у спортивних секціях за вибором виду спорту.

Зростання спортивних показників студентів свідчить про прагнення до удосконалення спортивної майстерності. Процес фізичного виховання скеровується на підвищення функціональних можливостей студента підвищення його свідомості, розкриття чинників, які спонукають студентів, що займаються активною руховою діяльністю на самореалізацію потреби у спортивній та освітній спрямованостях.

Перспективи подальших досліджень. Запровадження в навчально-тренувальних заняттях засобів та методів, які направлені на визначення рівня фізичної підготовленості, вихідного рівня дають можливості сформувати обізнаність студентів у фізичній культурі. Формування основ, що взаємопов'язані з потребою спортивної спрямованості та потребою освітньої спрямованості надають можливість розкриття психофізичних можливостей студента, направити процес фізичного виховання на організацію самостійної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Алексейчук І., Добро вольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173-175.
2. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К., 2007. № 1. С. 17-21.
3. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. С. 320-354.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
5. Дух Т., Лемешко В. Характеристика функціональної підготовленості студентів вищих навчальних закладів // Фізична культура, спорт та здоров'я

нації : зб. наук. праць за ред. В.М. Костевич. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О.О., 2016. № 2. С. 36-42.

6. Іванова А., Ковальчук Н. Вихідні рівні стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. Луцьк, 2011. № 2. С. 57-59.

7. Мулик К. В. Вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом на психічний стан, фізіологічні показники та репродуктивну систему студенток // Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія : Педагогіка. Кременецьк : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2015. Вип. а. С. 101-110.

8. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.

9. Приступа Є. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Приступа Євген Никодимович; Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 1995. 411 с.

10. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року Розпорядження КМУ від 9 грудня 2015 р. № 1320-р.

11. Філь С. М. Історія фізичної культури : навч. посібник / С. М. Філь [та ін.] ; ред. С. М. Філь. Х. : ОВС, 2003. 158 с.

Відомості про авторів:

Павленко Віктор Олексійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 0983293111, pavlenko102@ukr.net

Павленко Єлена Євгенівна – ст. викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, Національний фармацевтичний університет (м. Харків), тел. 0679961652, 21, pavlenko.elena@gmail.com