

## ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІЧЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Олександр Парій<sup>1</sup>, Олександр Макаренко<sup>2</sup>, Денис Бундак<sup>3</sup>,  
Анатолій Вольчинський<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Студент 1 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>2</sup>Студент 2 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>3</sup>Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

<sup>4</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Вступ.** Формування фізкультурної освіченості студентів, завдання оволодіти актуалізованими цінностями та потребою бути здоровим, фізично активним і, отже, мати сформовані компетентності цілеспрямованого знаходження та застосовування різноманітних засобів фізичної культури і їх аналізу у своєму житті стосується не лише викладачів фізичного виховання, а й самих студентів.

Цілеспрямоване фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти не фізкультурного профілю дає змогу здійснювати розвиток особистості студента відповідно до вимог сучасної культури суспільства. Справа в тому, що у даній сфері соціально необхідної діяльності не лише вирішуються завдання тілесного розвитку і фізичної підготовленості молодій людині, а й виконуються замовлення суспільства в ідеології, економіці, науці, освіті, вихованні та в інших сферах духовного життя суспільства [3]. Під впливом фізичного виховання потреби та інтереси молоді, її нахили, розумові, фізичні, моральні, естетичні здібності та якості набувають соціально корисної спрямованості і значення. Проте в закладах вищої освіти фізичне виховання змушене долати певні труднощі з причини недостатнього фінансування освітянської галузі, відсутності сучасної спортивної бази та організаційної перебудови навчального процесу університетів. Разом із тим, ВНУ імені Лесі Українки накопичив певний досвід організації та методичного забезпечення секційно-урочної та секційно-позаурочної форм навчального процесу з фізичного виховання, що дає змогу відновлювати фізичні та розумові навантаження студентів, формувати у них ґрунтовні знання з метою зміцнення і збереження здоров'я. Адже людина, яка озброєна ґрунтовними і якісними знаннями фізкультурної освіти, завжди знайде шляхи для вдосконалення особистісної фізичної підготовленості, хорошої працездатності та відмінного здоров'я [2].

Навчальну програму з фізичного виховання реалізують під час навчальних занять із цього навчального предмета. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можливо розв'язати завдяки плануванню та проведенню студентами самостійних занять із фізичного виховання впродовж 4–6 годин на тиждень. Готуючи студента до професійної діяльності, слід брати до уваги залежність факторів оздоровчої роботи від компетенції і професіоналізму викладача. Оздоровче виховання студентів, їх ставлення до занять фізичними вправами можна розцінювати як фундамент, на якому базується подальше відношення молодій людині до свого здоров'я, до розвитку своїх творчих і професійних досягнень [1].

**Мета дослідження** полягає у виявленні значення для студентів занять із фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилось на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. В експериментальній частині дослідження брали участь 52 студенти 1 курсу факультету історії, політології та національної безпеки. Використано комплекс наукових методів дослідження: аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Проте її реалізація під силу лише фахівцям нової формації. Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю такий фахівець повинен володіти: високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою. Тому серед головних питань, пов'язаних із реалізацією фізичного виховання студентів, ми виділили такі:

– яка мета і завдання реалізуються в процесі фізичного виховання?

– які якості намагається розвинути викладач у процесі навчання фізичних вправ?  
– які знання й навички, набуті у студентські роки, знадобляться у майбутній професійній діяльності?

Отже перше питання торкалося розуміння студентами мети і завдань фізичного виховання. Друге – інтерпретації дидактично-виховних дій викладача фізичного виховання. Третє питання було пов'язано із ступенем розуміння власної поведінки у взаємозв'язку з оволодінням інформацією про здоров'я і власні дії, спрямовані на його зміцнення.

Відповіді, отримані на перше запитання, ми класифікували в 3 групи:

- 1) навчання основ легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор, гімнастики;
- 2) поліпшення координації рухів, розвиток фізичних якостей, зокрема, швидкості, спритності, сили, гнучкості та витривалості;
- 3) заняття фізичними вправами – засіб для зміцнення і збереження здоров'я.

Найбільшу кількість відповідей (42,3 %) віднесено до третьої групи. До другої – 34,6 %, до першої – 23,1 %.

**Висновки.** За час навчання студентів у вищому закладі освіти важливо сформувати у них розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. У процесі дослідження нами виявлено, що значний відсоток студентської молоді вважає дисципліну «Фізичне виховання» вагомим чинником для зміцнення і збереження здоров'я та підвищення працездатності.

### *Джерела та література*

1. Малімон О. О., Вольчинський А. Я. Динаміка захворюваності та стану здоров'я студентів. *Фізична культура, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк: Вол. обл. друк., 2005. С. 286–289.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків, 2018. 126 с.
3. Шиян Б. М., Омеляненко О. І. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. [в 2 ч.]. Тернопіль : Навч. книга–Богдан, 2012. 304 с.