

# Роль фізичного виховання при підготовці спеціаліста

*О.М. Барно, проф., д-р пед. наук  
м.Кіровоград*

У статті розкрита роль фізичної культури в формуванні духовно-моральних та морально-естетичних якостей, які сприяють досягненню гармонійного розвитку особистості через гармонію духовного та фізичного виховання. Результати проведених досліджень дозволяють дати декілька практичних рекомендацій, які сприяють підвищенню активності студентів на заняттях з фізичного виховання.  
**здоров'я, вільний час, мотиви дій, фізична культура, фізичне навантаження**

Протягом всієї своєї еволюції людина використовувала фізичну культуру не тільки для фізичного вдосконалення, але й для підготовки до різних видів діяльності.

На сучасному етапі розвитку нашої держави, що характеризується оновленням всієї соціокультурної сфери, виникає проблема підвищення рівня навчально-виховного процесу на всіх його напрямках. У цих умовах оновлення вищої школи виокремлюється основний напрямок розвитку всіх сфер діяльності – гуманізація та гуманітаризація освіти й виховання гармонійної особистості студента, спрямування його діяльності на розвиток творчих можливостей, відродження як суб'єкта культури життєдіяльності. Мета фізичного виховання в університеті полягає в гармонійному розвитку особистості студента, який направлений на досягнення фізичної досконалості. Фізична досконалість – важлива складова частина формування прекрасної людини. Вона повинна розглядатися крізь призму примноження духовних цінностей, підвищення фізичного та духовного розвитку, який буде сприяти гармонійному розвитку особистості [3, 4, 5].

Відсутність сформованості духовно-фізичних якостей накладають відбиток на всі сторони життя. Гармонійний розвиток цих якостей особистості не може відбуватися стихійно, самопливом. Він обумовлений рядом об'єктивних та суб'єктивних факторів. Одним з таких дійових факторів є фізична культура. Як частина культури вона чинить великий вплив на виховання особистості, на підготовку її до життя та професійної діяльності, по суті на духовну культуру.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В області педагогіки питання взаємозв'язку фізичного та духовного, краси тіла та духу, були об'єктом пильної уваги Сократа, Аристотеля, Платона, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, Я.А.Коменського та інших. В нинішній час це А.Ф. Лосев, Г.П. Шевченко, А.Б. Щербо, І.І. Столович та інші.

Результати наукових досліджень надають можливість стверджувати, що фізична культура має великий вплив на формування особистості студента.

Фізична культура, відмічав Ю.М. Ніколаєв, це не тільки робота з тілом людини, а це перш за все робота з духом людини, його внутрішнім, а не зовнішнім світом [5]. Духовний розвиток людини, за словами Бутовського, завжди оснований на «хорошо воспитанной и упражненной физической природе».

Взаємозв'язок фізичного та духовного виховання С.К. Архангельський визначає через красоту тіла та красоту рухів, через розвиток духовно-моральних та морально-естетичних якостей, культуру вчинків [2]. Через розвиток цих якостей ми розглядаємо можливості гармонійного розвитку особистості студента, тобто саме духовно-фізичний розвиток є основою життя та формою суспільної свідомості. З допомогою розвитку духовно-моральних та морально-естетичних якостей відбувається відображення

студентами духовного світу в красі рухових дій, в красі поведінки, вчинків, дій, можливості сприймати прекрасне.

#### Результати досліджень

Для тих, хто займається фізичною культурою, характерною рисою і нормою поведінки є працелюбство, сміливість, рішучість, чесність, совість та благородство. Вона благотворно діє як на біологічну, так і на соціальну природу особистості, сприяє не тільки зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності людини, але й активно діє на формування духовно-моральних та морально-естетичних якостей особистості.

Досягнення гармонії духовного та фізичного в кожній людині через гармонійний розвиток особистості складає основне завдання формування фізичної культури.

Однак сьогодні вузівське навчання не прикладає зусиль для притягнення студентів до систематичних занять фізичною культурою, як до ефективного універсального засобу фізичного та духовного розвитку. Проведене нами анкетування серед 120 опитаних студентів показало, що більше половини студентів до занять фізичною культурою байдужі (65%).

За даними, отриманими методом спостережень, які фіксувалися в педагогічній карті кожного студента, було встановлено, що та частина студентів (33%), які регулярно відвідують заняття з фізичної культури, духовно багатші. Вони енергійні, життєрадісні, легкі, прагнуть бути кращими у всьому, ніж та частина студентів (85%), у яких переважає апатія, стомленість, знижений тонус життєвого рівня.

Проведене нами вивчення думок студентів про співвідношення загальної і фізичної культури в їх особистісному і професійному самовизначенні показує, що 26% вагається у визначенні своєї позиції. Визнаючи велике значення фізичної культури і спорту для життєдіяльності людини, 64% студентів вагаються у визначенні гуманітарного статусу предмету “фізична культура”. Ці дані свідчать про домінування “рухової” складової фізичної культури в ціннісному усвідомленні студентів і відсутності орієнтацій на її гуманітарні цінності. Серед основних причин “ізолюваності” фізичної культури від загальної культури людини визначальним є стереотип ставлення до фізичної культури, який склався в суспільстві, в освітньому просторі ВНЗ, а також дефіцит гуманітарної культури у змісті фізичного виховання.

Набуття фізичною культурою статусу гуманітарної складової освіти дозволяє розглядати її зміст з позиції людинознавчого предмету. В основі її змісту, як справедливо відзначають М.Я.Віленський та В.В. Черняєв, лежить цілісність знань про людину, її можливості, розуміння значущості її життєвих цінностей, усвідомлення свого місця в світі культури, який розвивається, розвиток культурного самоусвідомлення, яке забезпечує вільну орієнтацію в різноманітних соціокультурних ситуаціях, сформованість здібностей і можливостей для перетворювальної культурної діяльності, саморозвитку [ 3, с. 15]. Реалізація такого потенціалу її змісту можлива лише в атмосфері звернення до гуманітарно-особистісного і тілесно-духовного розвитку студента.

На думку фахівців вищої школи методичною вадою істотних навчальних дисциплін є відсутність у них цілісного педагогічного змісту, який забезпечує управління і самоуправління формуванням у студентів потреби і вміння використовувати “апарат” дисциплін як методологічний, теоретичний і технологічний засіб цілісного вивчення проблем, розробки і прийняття рішень у пізнавальній і професійній діяльності. Дидактична концепція успішної навчальної дисципліни ВНЗ як головне завдання освіти висуває виховання у студентів потреби використання її змісту, уміння бачити, як вона інтегрована і взаємодіє з іншими дисциплінами навчального

плану. Досягнення міжпредметних цілей освіти потребує принципово інших структур навчальної дисципліни. Її можливо уявити такою, яка складається з двох взаємозв'язаних компонентів – інформативного (навчального) і управлінського навчального “процесуального). Інформативний компонент визначає науковий зміст дисципліни, заради котрої вона введена в навчальний план, а управлінський – педагогічний зміст, за допомогою котрого у студентів формуються цілі, особисті і професійні якості, міждисциплінарного уміння заперечувати і використовувати те, що вивчається. Зміст інформативного компоненту будується як цілісна система, яка включає основні поняття теорії, закономірності, принципи, причинно-надслідкові зв'язки і залежності. Для цього виділяються загальні принципи, які покладені в основу будь-якого елемента дисципліни. У результаті студенти будуть підготовлені до самостійного засвоєння не тільки відомих випадків, але й тих, що з'являються в майбутньому. Це скорочує обсяг матеріалу, який вивчається при збільшенні мотиву підсилюючої інформації.

Проаналізувавши навчальні заняття з фізичної культури ми зробили висновки:

- формуванням рухових вмінь і навичок, при цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони;
- як за кількісними показниками, так і за своїм змістовими характеристиками вони не відповідають зростаючим потребам сучасної молоді;
- не відповідає всебічному розвитку, тому що не відводиться місце естетичним формам виховання, виразності рухів, танцювальним елементам та вправам, танцям з різноманітним ритмічним малюнком, тобто «красі рухів».

В результаті цього звичайно формується одномірна особистість, нездатна до повного розкриття свого фізичного та духовного потенціалу, тобто фізична культура впливає з соціокультурного простору [4]. В нинішній час є актуальним пошук нових форм рухової активності для виховання особистості студента культурною, духовно багатого та фізично досконалою. Чим вище духовне багатство людини, тим довше зберігається в ній молодий запал, прага жити цікаво, змістовним життям [3].

Щоб створити необхідність займатися фізичними вправами у вищих навчальних закладах та розвинути духовно-фізичні якості, необхідно розкрити красу та виразність дій, вміти дати естетичну оцінку вправам, пробудити творчий імпульс, фантазію, направити їх на пошуки більш гармонійного побудови рухів, найти емоційно переконливі можливості виявити красу їхньої доцільності.

Фізичне виховання та фізична культура розглядаються нами як суттєва та органічна частина навчально-виховної роботи та як складова частина в системі гуманізації вищих навчальних закладів, що передбачають не тільки фізичну підготовку, але і фізичне вдосконалення. Фізична культура в цих умовах виступає як ціннісний фактор, що впливає на рівень особистісного розвитку та втілюється в різноманітних видах діяльності і, зокрема культурній.

Між успішністю студентів та їхньою фізичною підготовкою існує певний взаємозв'язок. Якість навчання студентів залежить не тільки від рівня їхньої загальноосвітньої підготовки, професорсько-викладацького складу, забезпечення навчальних кабінетів та лабораторій, але й від стану здоров'я та фізичної підготовки. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають своєчасно переключити нервову систему студента з одного виду діяльності на іншу.

Цілеспрямоване фізичне тренування є ефективним засобом зняття розумової напруженості, підвищення розумової працездатності та збереження її в складних умовах студентського життя. Фізичне тренування сприяє прискоренню процесів

відновлення в центральній нервовій системі за механізмом так званого, “ активного відпочинку”. Напружена розумова праця не шкідлива, проте шкідливими для здоров’я можуть бути обставини, які часто її супроводжують: гіподинамія , зловживання збуджуючими речовинами , невпорядкований спосіб життя, робота вночі та інше.

Систематична рухова діяльність в усіх випадках викликає покращення функціональних можливостей нервового апарату, причому в студентів, які займаються активно фізичною культурою позитивні результати вищі, ніж у тих, що не займаються нею.

### **Висновки.**

Зміст управлінського компоненту, який будується на основі інформативного, являє собою технологічний засіб організації керованої, самокерованої самостійної роботи студентів, основу формування у студентів уміння затребувати і використати зміст навчальної дисципліни, навчальної професійної діяльності і життєдіяльності.

Виходячи з цього зміст дисципліни (фізична культура) не зводиться до передачі студентам простої сукупності знань – відомостей, а являє собою особливий педагогічний засіб, інструмент, спеціально створений для навчання та виховання майбутнього професіонала.

### **Література:**

1. Адоньєв Є.О. Традиційна та гуманістична парадигма освіти в антропологічному вимірі / Є.О.Адоньєв // Постметодика. – 2002. – № 7 –8. – С. 12-15.
2. Аносов І.П. Сучасний освітній процес: антропологічний аспект. / І.П.Аносов. – К. : Твім інтер, 2003. – 200 с.
3. Бахрах Д.Н. Основні поняття теорії соціального керування. / Д.Н.Бахрах – Пермь, 1998. – 254 с.
4. Виленский М.Я. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов М.Я.Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3. – С. 14-18.
5. Коробок А.В. Физическое воспитание. / А.В. Коробок – М. : Высш. школа, 1983. – 321 с.

В статье раскрыта роль физической культуры в формировании духовно-нравственных и нравственно-эстетических качеств, способствующих достижению гармонического развития личности через гармонию духовного и физического воспитания. Результаты проведенных исследований позволяют высказать ряд практических рекомендаций, способствующих повышению активности студентов на занятиях физическим воспитанием.

**здоровье, свободное время, мотивы действий, физическая культура, физические нагрузки**

In clause the role of physical training in formation of the spiritual - moral and moral - aesthetic qualities promoting achievement of harmonious development of the person through harmony spiritual and physical training is opened. The results of held investigations give us the opportunity to offer some practical recommendations which will enable students to be more active at the lessons of physical trainings.

**health, spare time, the causes of actions, athletics, physical loads**