

УДК 796.011.1:378.011.3-057.87:159.952.13:796.12

DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.33989/2075-146X.2024.33.310068](https://doi.org/10.33989/2075-146X.2024.33.310068)

**ФЕДІР МОРОЗ**

**СЕРГІЙ ГАВРИШКО**

Мукачівський державний університет

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ТА СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології. Фізіологічна наука озброює теорію і методику фізичного виховання закономірностями розвитку організму людини, правильного врахування впливу різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму.

Рівень культури людини виявляється в умінні раціонально, повною мірою, використовувати вільні години, від чого залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота її життєдіяльності. Фізичне виховання прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності, що іноді більш важливо, ніж оздоровчий вплив фізичної культури.

***Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні вправи, гармонійний розвиток, рухова активність, самостійні заняття, фізичне самовдосконалення, фізичні якості.*

**Постановка проблеми.** Виховання підростаючого покоління фізично здоровим — важливе завдання сім'ї та вищих навчальних закладів. Викладач власним прикладом повинен демонструвати важливість фізичного виховання, здорового способу життя, тощо. Таким чином, система фізичного виховання, яка об'єднує заняття та самостійне вивчення фізичних вправ і занять спортом, повинна створювати максимально сприятливі умови для розкриття й розвитку не тільки фізичних, а й духовних здібностей здобувачів, їх самовизначення. Виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх у цілях відпочинку, тренування, підвищення працездатності і зміцнення здоров'я, сприяння вихованню моральних і вольових якостей, розвитку психічних процесів і властивостей особистості.

Фізичним вихованням у ЗВО охоплені практично всі здобувачі, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалювання фізичних можливостей організму. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника вузові з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень.** На жаль, нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, лише 65% дітей і 60% підлітків фізично гармонійно розвинені. На думку професора О. Вишневського, потрібна докорінна перебудова організації фізичного виховання здобувачів. Слід кардинально змінити власні погляди на фізичне виховання, на фізичний стан, красу людського тіла і не сприймати їх як щось другорядне. Однак, як думає І.І. Брехман (і багато дослідників в області фізичної культури і здоров'я), є всі підстави припускати, що здебільшого люди не знають щирого значення руху. Багато хто думають, що це важливо головним чином для гарної постави і красивої мускулатури, про здоров'я думають найменше і зовсім мало знають про роль визначеного обсягу рухової активності. Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Це найбільше повно відбито в енергетичному правилі кісткової мускулатури сформульованим І.А. Аршавським.

Сутність цього правила в тім, що кожна чергова рухова активність кісткової мускулатури, регульована самим організмом і, що здійснюється в границях фізіологічного стресу, стимулює надмірність анаболічних процесів, збагачуючи його додатковими пластичними структурами і енергетичними резервами. За допомогою кісткової мускулатури живі організми взаємодіють із

середовищем, витягаючи з неї речовини, що необхідні їм, енергію й інформацію або впливають на неї. З мускулатури в ЦНС надходить величезна кількість імпульсів, що є передумовою розвитку і підвищення рівня адаптації. Обмеження рухів приводить до зменшення імпульсації, що йде від периферії. При малопрацюючій м'язовій системі в головний мозок надходить обмежений потік інформації, а це приводить до ослаблення збуджувального процесу і гальмуванню у визначених зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищеної стомлюваності, зниження працездатності не тільки фізичної, але і розумової, погіршується загальне самопочуття.

Фізичне виховання - органічна частина загального виховання і тому характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини (Шиян, 2008, с. 126).

Фізичне виховання – це не тільки робота над фізичним удосконаленням особистості, а й над її інтелектуальним розвитком. Це діяльна область формування особистості, тобто дається простір для повної самостійної роботи, створюються умови для самовиховання, яке має велике значення в формуванні позитивних якостей здобувачів освіти. Адже самовиховання – це свідомо, систематична праця особистості над собою, яка спрямована на формування та удосконалення позитивних та усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства. Розв'язання завдань фізичного виховання на сучасному етапі потребує постійного звернення уваги здобувачів освіти на те, які завдання вирішуються за допомогою того чи іншого прийому. Тут треба активізувати і думки, і дії здобувачів. Доцільно підводити їх до усвідомлення мети будь-якої вправи, визначати шляхи її опанування, спонукувати до порівняння, узагальнення. І робити це не від випадку до випадку, а систематично (Головіна, 2008, с. 234-235).

Рухова активність – одна з найважливіших і необхідних умов розвитку людини, яка постійно перебуває в тісній і складній взаємодії із зовнішнім середовищем. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається, з одного боку, його адаптація до змінених умов зовнішнього середовища, а з другого – унаслідок постійної дії різноманітних факторів довкілля змінюються функції всіх органів та систем і їх координація, організм стає стійкішим та життєздатнішим (Шиян, 2001, с. 59).

**Мета статті:** обґрунтувати необхідність занять фізичним вихованням і спортом як життєво необхідної потреби людини. Виявити та обґрунтувати особливості системи фізичного виховання в сучасних освітніх умовах. З'ясувати вплив фізичного виховання на формування гармонійного розвитку особистості засобами фізичних вправ.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Фізичне виховання – це частина загального виховання, яка направлена на зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку організму людини, є одним з показників стану фізичної культури в суспільстві. Основні засоби фізичного виховання – заняття фізичними вправами, загартовування організму, гігієна праці та побуту (Жданова, 1996, с. 81).

Дані медичної науки і багаторічний досвід людства показує, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я і підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно багатьом інфекційним й особливо не інфекційним захворюванням. На різних етапах фізичного розвитку людини рухові якості виявляються в різному ступені, одні домінують, інші знаходяться в пригнобленому або недорозвиненому стані (залежно від віку). На всіх етапах фізичного розвитку людини необхідно підтримувати оптимальне співвідношення рівня розвитку всіх рухових якостей (для цього слід акцентувати фізичне виховання на стимулювання розвитку відстаючих від вікових стандартів рухових якостей) (Стельмакович, 1997, с. 151-152).

Заняття фізичними вправами в місцях проживання носять, як правило, комплексний характер, тобто сприяють розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцнюють і підвищують загальну працездатність. Однак, самостійні заняття із загальної підготовки не можна проводити за шаблоном. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття здобувачів фізичними вправами протягом тижня. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Фізичні вправи в режимі дня направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної роботи, побуту і відпочинку здобувачів, збільшення часу на фізичне виховання (Бальсевич, 1996, с. 15).

Ведення активного способу життя, в якому вагоме місце посідає оздоровче самостійне тренування – позитивне явище, яке, однак, вимагає наукового підходу до його організації. Тут необхідно дотримуватись певної послідовності дій: від визначення засобів оздоровчого тренування залежно від індивідуальних особливостей людини та виявлення мотивів занять фізичними вправами до

постановки завдань залежно від етапу та тривалості занять та до організації самоконтролю. Реалізація завдань та очікуваних результатів, що обумовлені мотивами занять самостійними фізичними вправами, можлива лише за умови знань особливостей їх засобів. Виконання фізичних вправ в процесі оздоровчого самостійного тренування супроводжується втомою. Знання ознак і причин втоми, а також принципів організації відпочинку є необхідною умовою отримання максимального оздоровчого ефекту від самостійних тренувань (Ведмеденко, 1993, с. 106-107).

Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль домашніх завдань, самостійних занять фізичними вправами постійно зростає. Трансформується і роль заняття фізичного виховання. На ньому вчимо, як займатися фізичними вправами, формуємо стійку потребу в щоденних самостійних заняттях. Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами здобувачів, практичним привчанням до них є самостійна робота. Через них поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення. Вправи, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати в здобувачів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції: наприклад, багатоскоки сприяють розвитку сили, швидкості, силової витривалості і, водночас, формують уміння, необхідні під час вивчення бігу та стрибків. Добираючи вправи, чітко визначати їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність. Розраховувати на успіх впровадження самостійних занять у побут здобувачів можна, лише озброївши їх спеціальними вміннями. При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному занятті (Аршавський, 1982, с. 82).

Самостійні заняття фізичними вправами, з одного боку допомагають заповнити дефіцит рухової активності, сприяють успішному оволодінню життєво-необхідними руховими навичками (ходьба біг, стрибки, метання, то що.) і сприяють розвитку основних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість, координація). З іншого боку, такі заняття сприяють вихованню свідомого відношення до свого здоров'я, своєї фізичної культури. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість. Контроль за станом організму під час розумової, фізичної праці головна умова повноцінної життєдіяльності людини. А для цього необхідно самостійно контролювати стан свого організму, як з функціональної сторони, так і фізичної, з цією метою потрібно вести самоконтроль за станом організму під час самостійних занять фізичними вправами (Карпенчук, 1998, с. 73).

Учені вважають самостійною такою діяльність, у процесі якої здобувач, знаючи її кінцеву мету, сам ставить перед собою завдання, розв'язання яких веде до досягнення цієї мети, сам добирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їхню правильність. Спрямованість завдань може бути двох видів: виховання фізичних якостей і засвоєння техніки. Завдання для виховання фізичних якостей спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави, підвищення рухової активності. Технічні завдання сприяють підготовці до вивчення певних рухових дій шляхом засвоєння підготовчих і підвідних вправ, закріпленню і вдосконаленню вивчених на занятті та передбачених програмою вправ, практичному застосуванню набутих знань і навичок (Ващенко, 2001, с. 27).

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином у світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичного виховання і спорту. Величезний соціальний потенціал фізичної культури і спорту необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України. Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) - основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Самостійні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Фізична культура і спорт у вузі виступає як невід'ємна частина здорового способу життя здобувачів.

Особливість самостійних занять полягає в тому, що для цього не виділяється спеціального часу. Навчання здійснюється у процесі виконання запланованих на занятті вправ. У зв'язку з цим у процесі підготовки до заняття викладачеві необхідно передбачити, в які моменти і в яких ситуаціях він зможе акцентувати увагу здобувачів на відповідних вправах, обраних для самостійного виконання. Важливо, щоб викладач ставив перед собою мету на всіх заняттях, творчо знаходив будь-яку можливість збагатити здобувачів уміннями самостійно обирати і правильно виконувати фізичні вправи для вдосконалення свого фізичного стану.

Все вищезазначене є головним резервом розвитку фізичних сил, реабілітації та корекції здоров'я здобувачів, їх прагнення до фізичного самовдосконалення. Самостійні заняття фізичним вихованням формують в здобувачеві навички самовдосконалення, самонавчання і самореалізації. Здобувачі, які самостійно займаються фізичними вправами, більш активні, краще фізично підготовлені, якісно засвоюють навчальний матеріал. У таких здобувачів вихована потреба у самостійних систематичних заняттях фізичними вправами, вони досягли доброго рівня здоров'я та фізичного розвитку.

Вирішення вищезазначеної проблеми допоможе забезпечити визначення і контроль рівня особистого фізичного розвитку здобувачів, виявлення їх відстаючих показників для подальшої розробки індивідуальних програм, створення умов для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення.

На сьогодні перед викладачами фізичного виховання стоїть завдання сформувати здорову, фізично-розвинену людину, дати всебічну фізкультурну освіту, організувати самостійні заняття фізичною культурою, навчити самостійно займатися фізичними вправами, вміти аналізувати свої відчуття і рухи, контролювати свій фізичний стан, займатися самонавчанням і вміти самореалізувати себе, допомогти здобувачам розкрити свої духовні сили, створити сприятливі умови для розвитку особистості без будь-якого тиску.

Таким чином, навчальний процес із фізичного виховання здобувачів включає два взаємопов'язані змістовні компоненти, що забезпечують його ефективність: 1) базові заняття фізичною культурою, які забезпечують формування основ фізичної культури особи; 2) спортивний компонент, доповнюючи базовий, та який включає заняття у обраному виді спорту, враховуючи індивідуальність кожного здобувача, його мотиви, інтереси, потреби.

#### **Список використаних джерел**

- Аршавський, І. А. (1982). *Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития*. Москва: Наука.
- Бальсевич, В. К., Большенков, В. Г., Рябінцев, Ф. П. (1996). Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. *Фізична культура: виховання, утворення, тренування*, 2, 13-18.
- Вашченко, Г. (2001). *Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру*. Львів: Українські технології.
- Ведмеденко, Б. Ф. *Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури*. Київ.
- Головіна, В. А., Коробкова, А. В. (2008). *Фізичне виховання*. Київ: Вища школа.
- Жданова, О. М. (1996). *Управління фізичною культурою: навч. посібник для фізкультурних вузів*. Львів.
- Карпенчук, С. Г. *Самовиховання особистості*. Київ.
- Стельмакович, М. Г. *Українська народна педагогіка*. Київ.
- Шиян, Б. М. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання школярів* (Ч. 1). Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.
- Шиян, Б. М. (2001). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Тернопіль: Навчальна книга.

#### **References**

- Arshavskiy, I. A. (1982). *Fiziologicheskie mekhanizmy i zakonomernosti individual'nogo razvitiya [Physiological mechanisms and patterns of individual development]*. Moscow: Nauka [in Russian].
- Balsevych, V. K., Bolshenkov, V. H., & Riabintsev, F. P. (1996). Kontsepsiia fizychnoho vykhovannia z ozdorovchoiu spriamovanisti [The concept of physical education with a health focus]. *Fizychna kultura: vykhovannia, utvorennia, trenuvannia [Physical culture: upbringing, education, training]*, 2, 13-18 [in Ukrainian].
- Holovina, V. A., & Korobkova, A. V. (2008). *Fizychno vykhovannia [Physical Education]*. Kyiv: Higher School [in Ukrainian].
- Karpenchuk, S. H. (1998). *Samovykhovannia osobystosti [Self-education of personality]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Shyian, B. M. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]* (Part 1). Ternopil: Educational book - Bohdan [in Ukrainian].
- Shyian, B. M. (2001). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]*. Ternopil: Educational book [in Ukrainian].
- Stelmakovich, M. H. (1997). *Ukrainska narodna pedahohika [Ukrainian folk pedagogy]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Vashchenko, H. (2001). *Tilovykhovannia yak zasib vykhovannia voli i kharakteru [Physical education as a means of education of will and character]*. Lviv: Ukrainian technologies [in Ukrainian].
- Vedmedenko, B. F. (1993). *Teoretychni osnovy i praktyka vykhovannia molodi zasobamy fizychnoi kultury [Theoretical foundations and practice of educating young people by means of physical culture]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Zhdanova, O. M. (1996). *Upravlinnia fizychnoiu kulturoiu [Physical culture management]*. Lviv [in Ukrainian].

**MOROZ F., HAVRYSHKO S.**

Mukachevo State University, Mukachevo, Ukraine

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF STUDENTS' HABITS AND SUSTAINED INTEREST IN SYSTEMATIC EXERCISES**

Physical education is a component of the comprehensive harmonious development of the personality. Physical education is a system of socio-pedagogical activities aimed at strengthening health and hardening the body, harmonious development of forms, functions and physical capabilities of a person, formation of vital motor skills and abilities. The theory and practice of physical education are based on the data of physiology. Physiological science equips the theory and methodology of physical education with the laws of development of the human body, the correct consideration of the influence of various factors on its functional activity. On the basis of its data, a scientifically based system of physical exercises aimed at the development of motor actions and the formation of physical qualities of the body is being developed.

The level of a person's culture is revealed in his ability to rationally and fully use free hours. How it is used depends not only on success in work, education and general development, but also on a person's health and the fullness of his life. Physical education and sports occupy an important place here. Because exercise is health. Physical education is an integral part of the general education system of youth education and attracts young people to culture through motor activity in all forms, plays a decisive role in the formation of the individuality of young people, which is sometimes more important than the health-improving effect of physical culture.

**Key words:** *physical education, physical exercises, harmonious development, motor activity, independent studies, physical self-improvement, physical qualities.*

Стаття надійшла до редакції 13.03.2024 р.