

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року



Полтава, 2024

Література

1. Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Чернищенко Ю. К. Конверсія основних положень теорії спортивної підготовки в процесі фізичного виховання / Теорія і практика фізичної культури, 1997. № 6. С. 15–25.
2. Белікова Н. О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях: [навч.-метод. посіб.]. К.: Козарі, 2009. 74 с.

Зачепило І. В., асистент кафедри
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Фізичне виховання є важливою складовою у розвитку особистості та формуванні здорового способу життя. В сучасному світі багато людей приділяють значну увагу спорту та фізичному вихованню, адже це допомагає їм завжди залишатися у формі, бути здоровими, сповненими енергії та сили, а також варто зазначити, що саме фізичне виховання виробляє у людини велику силу волі, яка стане в пригоді у повсякденному житті.

Фізичне виховання – це складова частина загального виховання, спрямована на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь. Воно має відбуватися в єдності з розумовим, моральним, трудовим і естетичним вихованням [1].

На сучасному етапі підготовка зосереджена на особистості, її ціннісних орієнтаціях, формуванню мотивів (інтересів і потреб у видах фізичної й спортивної діяльності), розвитку моральних і вольових якостей. В цьому напрямі організується робота з формування знань і практичних навичок здорового способу життя, що природно передбачає значне розширення відомостей із історії фізичної культури, основам гігієни, біомеханіки, психології й фізіології фізичних вправ, навчанню і методиці самостійних індивідуальних і групових занять фізичною культурою і спортом [4].

Також, колосальне значення приймає фізичне виховання в процесі формування особистості, коли вона впливає на нього з різних сторін, вона і формує моральні якості, дух, і впливає на фізичний стан, стимулюючи новий підхід до життя і роботи, нові досягнення в житті і роботі – такий ефект фізичної культури. Для того щоб свідомо прийти до висновку і значущості фізичного виховання і спорту, студентам важливо зрозуміти її роль в своєму житті. І дуже добре, якщо вона зрозуміє це не зовсім пізно, для того, щоб почати вести здоровий спосіб життя.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків і, не випадково, називається педагогами «лабораторією формування особистості».

У свою чергу, інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Підготовку всебічно розвинених членів суспільства вважав метою виховання Фур'є. В новому світі, за його прогнозами, виросте нова людина, фізично розвинена, творчо активна, знайома з декількома ремеслами, основами наук і мистецтв.

Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного і духовного розвитку людини.

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу [2].

Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання ефективнішим. Незнання принципів, або їх ігнорування, ускладнює процес фізичного виховання.

Принципи – це позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання. В педагогічній науці принципами називають найбільш важливі вихідні положення, керівні настанови для діяльності вчителя і вихованця, які відображають закономірності педагогічного процесу. В принципах узагальнені всі сукупності наукових фактів і багатовікова педагогічна практика.

Загальні (соціальні) принципи поділяють на:

- гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП);
- принцип оздоровчої спрямованості [3].

Показниками стану розвитку фізичного виховання є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичного виховання у творах мистецтва і літератури.

Крім того, фізичне виховання є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Отже можна зробити висновок, що фізичне виховання дійсно відіграє важливу роль у житті кожної людини. Кожна розсудлива людина хоче прожити

своє життя довго і щасливо. А ось здоров'я не купиш і не отримаєш в дар. І ніякий Інтернет-магазин подарунків в цьому не допоможе. Тому потрібно робити все, щоб зберегти його, поки не стало, занадто пізно, адже внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби, проблеми на роботі і вдома. І найважливіше це розуміти і завжди пам'ятати про значення фізкультури у нашому житті.

Література

1. Studfile [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5539372/page:47/>. – Дата доступу: 18/09/2022.
2. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Богдан, 2008. 58 с.
3. Гриньків Л. П. Фізичне виховання. К.: Інститут підприємництва та сучасних технологій, кафедра фізичного виховання, 2012.
4. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. Суми: Університетська книга, 2014. 16 с.

Зуб О., студентка групи 201-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Завдання підвищення ефективності та якості навчального процесу можуть бути вирішені лише через подальше вдосконалення методики викладання шкільних предметів. Одним із таких предметів є фізичне виховання – специфічна навчальна дисципліна, яка важлива для кожної дитини, незалежно від обраного в майбутньому професійного шляху. Особливість фізичного виховання як навчального предмета полягає в тому, що основними показниками його ефективності є стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості учнів.

Однією з організаційно-методичних форм, що останніми роками набула широкого використання у фізичному вихованні та спорті, є тренування коловим методом. Це метод, що з'явився як спосіб виконання фізичних вправ, спрямований на комплексний розвиток рухових якостей.

Тренування коловим методом застосовується у фізичному вихованні вже понад 30 років, тому його вплив на рівень фізичної підготовленості учнів досить добре висвітлений у літературі і активно досліджується педагогами. У наявних літературних джерелах переважно розглядаються організаційні аспекти колового тренування та його різновиди, підбір фізичних вправ і зміст їх комплексів, особливості проведення колового тренування на шкільних уроках, використання цього методу для підвищення інтенсивності занять тощо. У нашому дослідженні ми спробуємо об'єднати дані з наукових досліджень та досвід застосування колового тренування і висвітлити комплекси вправ для