

Як частина вільного часу, дозвілля залучає молодь своєю нерегламентованістю і добровільністю вибору його різних форм, демократичністю, емоційною насиченістю, можливістю поєднати в ньому фізичну і інтелектуальну діяльність, творчу, виробничу і ігрову.

Державно-політичні та соціально-економічні перетворення на рубежі ХХ-ХХІ ст. зробили певний вплив на статус виховання у вищих навчальних закладах, оновлення його структури та суті, пропаганду та поширення передового досвіду виховної діяльності у вищій школі. Крім вищих навчальних закладів, різні аматорські об'єднання і клуби, кафе-клуби також сприяють повноцінному розвитку молоді.

Висновки. Ефективне використання виховного потенціалу культурно-дозвіллевої діяльності в системі виховання є однією із умов формування здорового способу життя молоді. Молода людина повинна розуміти, що здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійного вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, при чому активність організму і його можливостей зберігаються до самої старості. **Перспектива нових досліджень.** Культурно-дозвіллева діяльність відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Для реалізації цього бачиться необхідність створення оптимальних умов для розвитку особистості, що навчається, надання їй допомоги в самовихованні, самовизначенні, моральному самовдосконаленні, освоєнні широкого кола соціального досвіду.

Список використаних джерел

1. Белецька І.В. Ціннісні орієнтації у сфері дозвілля сучасної молоді. *Вісник ЛНУ ім.Т.Шевченка*. 2009. № 17 (180), Ч. II. 58-68.
2. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство. Навч. посіб. К.: Центр навч. літр-ти, 2006. 208 с.
3. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07: Теорія і методика виховання. Умань, 2015. 268 с.
4. Кенцицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 69-76.
5. Скатов В.Д., Матвиенко В.И., Айвазова Е.С. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре. *Символ науки*, 2016. 136-138 с.
6. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. К.: Таксон, 2002. 176 с.

References

1. Belez'ka I. V. (2009). Zinnisni orientazii v sferi dozvillya suchasnoi molodi. *Visnyk LNU im. T. Shevchenka*, 17 (180), II, 58–68.
2. Bocheluk V. J., Bocheluk V. V. (2006). *Dozvilleznavstvo. navch. posib.* Kyiv, Ukraine.
3. Bojko Ju.S. (2015). *Formuvannja aksiologichnykh ustanovok do zdorovoghe sposobu zhyttja u studentiv vyshhykh navchalnykh zakladiv: Candidate's thesis.* Uman, Ukraine. 268.
4. Kencyjka I. (2017). Modelj formuvannja cinnostej zdorovogho sposobu zhyttja studentiv u procesi fizychnogho vykhovannia. *Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja i sportu*, 4, 69-76.
5. Skatov V.D., Matveenko V.I., Ajvazova E.S. (2016). *Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnosheniya studentov k fizicheskoj kul'ture. Simvol nauki*, 3 (2), 136-138.
6. Finikov T. V. (2002). *Suchasna vyshha osvita svitovi tendenciji i Ukraїna.* Kyiv: Takson. 176.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).34

УДК 378.091:796

Зубко В.В.

викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-7114-6707

Черевичко О.Г.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0003-3053-7100

Смірнов К.М.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені

Ігоря Сікорського», м. Київ

ORCID: 0000-0002-0806-7176

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО

У статті розглянуто значення фізкультурно-спортивної діяльності для студентів, які мають поєднувати навчання, роботу та не погіршувати стан свого здоров'я, виходячи з умов сьогодення. Ставлення студентів до фізичної культури та спорту є однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу. Педагогам та студентам належить провідна роль щодо реального включення фізичної культури та спорту у здоровий образ студентської молоді. Реалізація цього завдання кожним студентом має розглядатися з двоєдиної позиції – як особистісно значуща та як суспільно-необхідна. Фізична культура у закладах вищої освіти, як простір оздоровлення, виховання та розвитку студентів, має бути, насамперед, сучасною, тому навчальний процес і система додаткових занять фізичними вправами повинні бути наповнені тим змістом, який викликає інтерес до занять та прагнення освоїти нові фізкультурно-спортивні види, дозволяє реалізувати свої рухові можливості та досягти особистого успіху, задовольняє потреби у саморозвитку та самовдосконаленні. З кожним роком значення фізичної культури та спорту у студентському середовищі зростає – завдання полягає в тому, щоб залучити до цих занять усіх молодих людей, зробити стійким позитивне ставлення до фізичної культури та спорту та закріпити це ставлення у їхньому майбутньому житті. **Мета статті:** розглянути зміст та значення фізкультурно-спортивної діяльності та її вплив на студентів в освітньому середовищі закладів вищої освіти. **Методологія дослідження** полягає у вивченні сучасних наукових даних та педагогічного досвіду для обґрунтування поставленої проблеми визначення значення фізкультурно-спортивної діяльності та її впливу на студентів в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Підтверджено, що сучасна ситуація з усвідомлення суспільством нагальної необхідності розвитку фізичної культури особистості визначає можливість індивіда для досягнення мети власного благополуччя, тобто сьогодні фізкультурно-спортивна діяльність кожному студенту потрібна не тільки як певний рівень його підготовленості, а й як фактор надійності у виконанні завдань, що щодня стоять перед ним.

Ключові слова: студенти, фізкультурно-спортивна діяльність, освітнє середовище, гармонійна особистість.

Zubko V., Cherevichko O., Smirnov K. Physical cultural and sports activities in the educational environment IHE. At the article, the significance of physical culture and sports activities for students is considered, as they may be trained, the work that does not improve the camp of their health, going out of their minds today. The placement of students in physical culture and sports is one of the actual social and pedagogical problems of the primary-vocational process. Teachers and students should play a role in ensuring the real inclusion of physical culture and sports in a healthy image of student youth. The implementation of this task by a skin student can be viewed from a dual position - as a particularly significant one, it is suspile-necessary. Physical culture is in the foundations of higher education, as an expanse of health improvement, development and development of students, may be, for us, ahead of time, so the initial process and the system of supplementary sports to take physical rights is due to this, but it is necessary to take this practice see, allowing you to realize your motor abilities and achieve special success, satisfying the needs of self-development and self-perfection. From the skin fate of the importance of physical culture and sports in student middle age - the goal is to get to tsikh to take advantage of young people, to develop a stable positive attitude to physical culture and sports and to set goals in their future life. **The purpose** of the article: look at the significance of the physical culture and sports activities and її influencing students in the illuminating middle of the foundation of high illuminance. **The methodology** of the study is based on modern scientific data and pedagogical evidence for the problem of raising the importance of physical culture and sports activity and the impact on students in the education of the middle ground in higher education. It is confirmed that the current situation of public awareness of the urgent need to develop physical culture determines the individual's ability to achieve their own well-being, ie today every student needs physical activity not only as a certain level of training, but also as a factor in reliability. stand before him every day.

Key words: students, physical culture and sports activity, core middle ground, harmonious personality.

Постановка проблеми. Фізична культура є одним з основних засобів формування особистості студента і може служити для формування у нього фізичного, психологічного та соціального здоров'я, допомагаючи зрозуміти себе, повірити у свої можливості та творчо підходити до вирішення будь-якої життєвої проблеми, особливо у студентському віці. В основі фізкультурно-спортивної діяльності молоді знаходиться рухова активність, яка є природною потребою гармонійного розвитку фізіологічних показників організму людини.

Головним завданням фізкультурно-спортивної діяльності має бути збереження та зміцнення здоров'я у всіх періодах життєдіяльності особистості. Якщо людина у дитячому віці обмежена у природній потребі рухатися, то її природні розумові та фізичні задатки не отримують належного поступального розвитку (П.Р. Лесгафт, А.А. Ухтомський, Н.А. Фомін,

Ю.М. Вавілов, М.Р. Могендович, В.В. Пономарьов та ін.). Відомо, що обмеження рухової активності людини в будь-якому віці призводить до негативних функціональних та морфологічних змін в організмі, зниження розумової та фізичної працездатності індивіда.

Фізкультурно-спортивна діяльність особистості здійснюється безпосередньо у соціальній, психічній сферах. Функціонування їх у цих сферах здійснюється через громадське та особисте життя тих самих груп учасників фізкультурного руху. Саме від стану, статусу, рухливості та інших соціальних та психічних характеристик учасників діяльності залежить міра цієї взаємодії. Причому найінтенсивніший вплив середовища на фізкультурно-спортивну діяльність навпаки відбувається через такий суб'єкт діяльності, як суспільство в цілому.

Мета статті – розглянути зміст та значення фізкультурно-спортивної діяльності та її вплив на студентів в освітньому середовищі закладів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів неможливий без неупередженого осмислення й оцінки накопиченого у вітчизняній теорії та практиці досвіду. Зокрема, у нормативно-правових документах і наукових працях закріплено, що мета освіти полягає у розвитку людини як доведеної особистості та найвищої цінності суспільства, у розкритті її талантів, розумових і фізичних здібностей, у вихованні високих моральних якостей, у формуванні громадян, здатних до свідомого суспільного вибору [1, с. 42]

Велике значення питанням виховання дітей надавав П.Ф. Лесгафт. Виховання, на його думку, має соціальний характер і разом із громадським середовищем грає вирішальну роль у формуванні дітей. Він бачив у фізичному вихованні один з найважливіших засобів всебічного розвитку людини і вважав, що фізичне виховання перебуває у тісному зв'язку з розумовим. Фізичні вправи повинні бути послідовними, що формують характер і розвивають розумові здібності, а система фізичних вправ має бути природною та охоплювати всю групу м'язів. Тому потрібно чергувати розумові заняття з фізичними вправами та рухливими іграми [6, с. 88].

Цікаві думки викладав В.Г. Белінський [4, с.75], він вважав, що фізичне виховання молоді має своїм завданням охороняти їхнє здоров'я, розвивати їх фізичні сили, спритність та гнучкість шляхом встановлення правильного способу життя та організації ігор. Фізичне виховання, на думку В.Г. Белінського, має здійснюватися у тісному зв'язку з моральним вихованням. Велике значення у справі морального виховання надавалося ним розвитку волі та формуванню загартованого характеру, які необхідні для того, щоб вести наполегливу боротьбу зі злом, відстоювати свої погляди та інтереси, не боятись труднощів та перешкод. Розкриттям соціальних функцій фізичної культури займалися В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, В.М. Видрін, Л.І. Лубишева, Л.П. Матвеев, Ю.М. Миколаїв, В.І. Столяров, В.Д. Чепік та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження. Залучення студентів до фундаментальних культурних цінностей, до яких належить і фізична культура, стає необхідним засобом досягнення мети освітньої системи [3, с. 39]. У сучасний період у зв'язку зі складністю феномену фізичної культури є різні підходи до виявлення її сутності компонентного складу. Особливість феномена фізичної культури, насамперед, у тому, що вона природним чином поєднує в єдине ціле соціальне і біологічне у людині. Процес тілесного розвитку будь-якої людини проявляється у вдосконаленні форм та функцій організму та реалізації його фізичних можливостей. Але було б невірним вважати, що біологічні процеси розвитку людини відбуваються ізольовано від її соціальних функцій, поза суттєвим впливом суспільних відносин.

Фізична культура є особливою формою, що історично змінюється, структурною одиницею людської життєдіяльності. Вона має свою специфічну особливість, тільки їй властиву оздоровчу функцію, що виділяє її серед інших соціальних феноменів, яка розглядається як специфічний вид культурної діяльності, результати якого затребувані особистістю і суспільством: у системі освіти і виховання; у трудовій діяльності та у побуті; у створенні здорового життя; у збереженні та зміцненні здоров'я. Разом з цим фізична культура впливає на життєвоважливі особливості організму, індивідуально отримані у вигляді задатків, що передаються генетично та розвиваються у процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Вона задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі, розвазі та деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність [5].

За визначенням Л.П. Матвеева, «фізична культура – органічна частина (галузь) культури нашого суспільства та самої людини; основу її специфічного змісту становить раціональне використання людиною рухової діяльності як фактору фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного стану та розвитку. До неї відносяться доцільно вироблені форми такого роду діяльності та її результати, що мають культурну цінність, а в широкому сенсі і вся сукупність досягнень суспільства у створенні спеціальних засобів, методів та умов спрямованого розвитку фізичної дієздатності підрастаючих та дорослих поколінь» [9, с. 145].

Ще один автор зазначає, що «головною метою функціонування системи фізичної культури є людина, особистість у її цілісності та багатовимірності як найвища цінність освіти та культури. Системоутворюючим чинником, що об'єднує всі компоненти фізичної культури, є діяльність людини, яка спрямована на її фізичну досконалість, де поняття «діяльність» і «фізична досконалість» є одними з ключових для розуміння суті фізичної культури, внутрішнього механізму її функціонування, впливу на сутнісні сили людини» [10, с. 62].

Фізична культура покликана виконувати ряд специфічних функцій:

- по-перше, освітню – отримання знань, які необхідні для розуміння природних та соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства та особистості, здатність їх творчого використання для особистого та професійного розвитку;

- по-друге, прикладну – підвищення специфічної фізичної підготовленості та працездатності для трудової діяльності та військової служби;

- по-третє, спортивну – досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту;

- по-четверте, рекреативну - організація змістовного дозвілля;

- по-п'яте, оздоровчо-реабілітаційну – попередження втоми та відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму [12, с. 58].

Внутрішнім наповненням кожної з них є поєднання інтелектуального, соціально-психологічного та рухового компонентів, а також певної системи потреб, здібностей, діяльності відносин та інститутів. Це визначає специфіку кожного компонента фізичної культури, де переважним моментом буде служити одухотвореність фізичного [11, с. 34].

За даними О.Ю. Малоземова [8, с. 60], більшість студентів надає важливого значення розвитку соціально-психологічних якостей. Це означає, що засоби фізичної культури мають бути спрямовані на розвиток домінуючих соціально-психологічних якостей: впевненості, успішності, самостійності, комунікабельності, незалежності тощо. У тому випадку, коли ці якості будуть цілеспрямовано розвиватися на заняттях з фізичної культури, виникає велика ймовірність того, що сама фізкультурно-оздоровча діяльність увійде в подальше життя студентів як:

- спосіб саморозвитку, реалізації себе, своїх творчих початків;

- внутрішня психологічна конструкція, якою переломлюється ціннісне сприйняття світу;

- найбільш адекватна, з позицій здоров'язбереження, своєрідна форма психологічного захисту в стресогенних соціальних умовах;

- нарешті, як оздоровчо-творчий чинник самовиховання та виховання у майбутньому своїх дітей [7, с. 2315].

Також фізична культура надає необмежені можливості для естетичного виховання особистості, тому особливого значення набуває формування психофізичної стійкості до різних умов зовнішнього середовища: здатність виявляти стійкість уваги, сприйняття, пам'яті тощо, зосередження та перемикання в умовах дефіциту часу, розумової втоми, нервово-емоційної напруги, стресу; використання фізичної культури для оптимізації працездатності [2, с. 7].

Однією з найдоцільніших форм комплексної реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості в умовах закладу вищої освіти є позааудиторні заняття з фізичного виховання, організаційні можливості яких дають змогу не тільки зміцнювати фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку морально-вольової підготовленості та формуванню творчого потенціалу.

Висновки. Для того, щоб оцінити значення фізичної культури, студенти повинні усвідомити важливість її ролі у своєму житті. І чим раніше вони це зрозуміють, тим більше зможуть досягти у своєму особистому житті і на професійній ниві. Залучення студентів до фізичної культури є важливим доданком у формуванні здорового способу життя. Поряд із широким розвитком та подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою вирішальні значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Таким чином, критеріями ефективності фізичного виховання студентської молоді є рівень фізичної підготовленості та показників здоров'я, уміння використовувати основні засоби і форми фізичного виховання, дотримуватися здорового способу життя, відсутність негативних звичок. Наукові дослідження з проблеми формування фізичної культури студентів дозволяють говорити про багатоаспектність цього поняття та поглянути на це питання з різних точок зору. Загальновідомим є той факт, що культура особистості – це найважливіша якісна характеристика рівня розвитку людини, спосіб та міра реалізації сутнісних сил, можливостей та обдарувань людини. Але про фізичну культуру особистості неможливо судити лише на основі її фізичного розвитку та рухової підготовленості. Необхідний враховувати такі компоненти, що належать до потреб особистості, мотиваційно-ціннісної та духовної сфер особистості. Сучасна ситуація з усвідомлення суспільством нагальної необхідності розвитку фізичної культури особистості визначає можливості індивіда для досягнення мети власного благополуччя (фізичного, психічного, матеріального тощо), тобто сьогодні фізкультурно-спортивна діяльність кожному студенту потрібна не тільки як певний рівень його підготовленості, а й як фактор надійності у

виконанні завдань, що щодня стоять перед ним. **Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження плануються у напрямку визначення навчальних та позанавчальних форм фізкультурно-спортивної діяльності, які сприяють кращій адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти та підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : [монографія]. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
2. Евсеев Ю.И. Педагогическое проектирование целенаправленного физического воспитания в высшем профессиональном образовании студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Майкоп. 2005. 50 с.
3. Євтушевська Н. Виховання особистості в спорті. *Рідна школа*. 2005. № 4. С. 38-40.
4. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1. М.: Физкультура и спорт, 1961. 368 с.
5. Жарнасек Г.И., Апарина М.В. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности. *Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. 2019. URL: href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018013140".
6. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. М.: «Физкультура и спорт». Т.5., 1951-1956. 388 с.
7. Кушнерова О.Ф., Кушнерова Ю.Ю. Специфика социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе. *Фундаментальные исследования*. 2013. № 10. С. 2314–2317.
8. Малоземов О.Ю. Соотносимость категорий физическая культура и качество жизни учащихся (аспекты здоровьесбережения при социализации). *Адаптивная физическая культура*. 2006. № 6. С. 55–67.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. 3-е изд., перераб. М.: Физкультура и спорт: СпортАкадем Пресс, 2008. 544 с.
10. Николаев Ю.М. О смене парадигм теоретического знания в сфере физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 10. С. 59–64.
11. Шивринская С.Е., Берцева Т.С. Интересы студентов ВУЗа в сфере физкультурно-спортивной деятельности. *Международный журнал экспериментального образования*. 2014. № 8-1. С. 33-36. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5786>
12. Cava G.L. The role of sport in therapy. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2006. Vol.7. № 2. P. 57–60.

References

1. Dovhan N.Yu. (2020). Fizychnе vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoj sportyvno-masovoi roboty : [monohrafiia]. Irpin, Ukraine. 328.
2. Evseev Yu.I. (2005). Pedagogicheskoe proektirovanie celenapravlennoho fizicheskogo vospitaniya v vysshem professionalnom obrazovanii studentov: *Abstracts of Candidate thesis*. Majkop, Russia. 50.
3. Ievtushevskaya N. (2005). Vykhovannia osobystosti v sporti. *Ridna shkola*, 4, 38-40.
4. Jenciklopedicheskij slovar po fizicheskoi kulture i sportu. (1961). Tom 1. Moscow, USSR, 368.
5. Zharnasek G.I., Aparina M.V. (2019). Otnoshenie studentov k fizkulturno-sportivnoj deyatelnosti. *Materialy XI Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum»*. URL: href="https://scienceforum.ru/2019/article/2018013140">https://scienceforum.ru/2019/article/2018013140
6. Lesgaft P.F. (1951-1956). Sbranie pedagogicheskikh sochinenij. T.5. Moscow, USSR, 388.
7. Kushnerova O.F., Kushnerova Yu. (2013). Specifika socialno-psihologicheskoi adaptacii studentov pervogo kursa k obucheniyu v vuze. *Fundamentalnye issledovaniya*, 10, 2314–2317.
8. Malozemov O.U. (2006). Sootnosimost kategorij fizicheskaya kultura i kachestvo zhizni uchashhihsya (aspekty zdorovesberezeniya pri socializacii). *Adaptivnaya fizicheskaya kultura*, 6, 55–67.
9. Matveev L.P. (2008). Teoriya i metodika fizicheskoi kultury: uchebник. Moscow, Russia. 544.
10. Nikolaev Yu.M. (2007). O smene paradigim teoreticheskogo znaniya v sfere fizicheskoi kultury. *Teoriya i praktika fizicheskoi kultury*, 10, 59–64.
11. Shyvrynskaia S.E., Bertseva T.S. (2014). Ynteresy studentov vuza v sfere fyzkulturno-sportyvnoi deiatelnosti. *Mezhdunarodnyi zhurnal jeksperimentalnogo obrazovaniya*, 8-1, 33-36. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5786>
12. Cava G.L. (2006). The role of sport in therapy. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 7, 2, 57–60.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).35
УДК 378.147:[615/825+613.851]-051-027.561

Карпенко Ю. М.

старший викладач кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми