

особливостей та стану здоров'я студентів, використання різноманітних форм та методик занять та забезпечення належного рівня безпеки – це ключові фактори, які допоможуть досягти успіху у цій справі.[4]

### **Література:**

1. Салліс Дж. Ф., Булл Ф., Гутольд Р. Прогрес у фізичній активності протягом олімпійського чотириріччя. *Ланцет*. 2016: 18-20.
2. Боровикова, О. М. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2017:55-58.
3. Кравчук, О. О. Фізична культура як фактор здоров'я збереження особистості. *Науковий вісник Інституту педагогіки і психології професійної освіти НАПН України*. 2018: 78-82.
4. Карлсон С.А., Фултон Дж.Е., Пратт М., та ін. Недостатня фізична активність та витрати на охорону здоров'я в США. *Прогрес кардіоваскулярних захворювань*. 2015; 57 (4): 315-323.

УДК 796.37 (477)

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ЖИТТЄВО НЕОБХІДНА ДИСЦИПЛІНА ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Рябов Є.І., викладач фізичного виховання Технологіко-економічного коледжу МНАУ*

*Фізична культура у навчальному закладі фахової передвищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану здобувачів фахової передвищої освіти у процесі професійної підготовки.*

**Ключові слова:** *фізична культура, здоров'я, фізичне вдосконалення, здоровий спосіб життя, спортивний мотив, фахова передвища освіта.*

*Physical culture in a pre-higher professional education institution is an integral part of the formation of the general and professional culture of the personality of a modern specialist. As educational discipline, which is compulsory for all specialties, it is also a means of forming a comprehensively developed personality, optimizing the physical and physiological condition of acquirers of the pre-higher professional education in the process of professional training.*

**Keywords:** *physical culture, health, physical improvement, healthy lifestyle, sports motif, pre-higher professional education.*

Вік переважної більшості здобувачів фахової передвищої освіти 15–18 років – це період, коли людина ще росте, коли відбувається формування і

особистості, і організму. У цьому віці через шкідливі звички закладаються передумови для різноманітних хронічних захворювань, через які згодом доведеться страждати все життя. Водночас, при належному ставленні до власного здоров'я і до занять спортом молода людина у цьому віці може не лише покращити свою статуру, зміцнити здоров'я, але й засвоїти навички здорового способу життя, що стане у пригоді у майбутньому [1].

Фізична культура — система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Фізична культура у навчальному закладі фахової передвищої освіти виконує такі функції:

1. комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників спортивної діяльності);
2. соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
3. організаційну (характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної спортивної діяльності);
4. проектно-творчу (визначає можливості спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей);
5. проектно-прогностичну (розширення ерудиції здобувачів фахової передвищої освіти у сфері фізичної культури);
6. ціннісно-орієнтаційну (формування професійної та особистісної орієнтації);
7. соціалізації (залучення індивіда до системи суспільних відносин).

Фізична культура здобувачів фахової передвищої освіти є нерозривною складовою частиною вищої освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетентності. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного здобувача фахової передвищої освіти, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей [2].

Фізична культура спрямована на розв'язання таких завдань: готовності до високопродуктивної праці; підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; формування у здобувачів фахової передвищої освіти високих моральних, вольових і фізичних якостей; сприяння всебічному розвитку організму; збереження і зміцнення здоров'я; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна фізична підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом [3].

Ефективність фізичної культури значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості: фізичне вдосконалення пов'язане з

прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги; дружня солідарність продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; відповідальність - зумовлена необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; суперництво - пов'язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж, бути першим; спортивний мотив зумовлений прагненням досягнути значних результатів; ігровий, що є засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку та ін.

### **Література:**

1. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.

2. Куроченко, Іван Панасович. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / І. П. Куроченко ; Нац. ун-т держ податк. служби України. — Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. — 612 с. : іл., табл. — Бібліогр.

3. Кіндрат, Вадим Кирилович. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. / Кіндрат В. К. ; М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. — Рівне : Волин. обереги, 2019. — 258 с. : іл., табл. — (Бібліотека молодого вчителя фізичної культури). — Бібліогр.