

ЛЕКЦІЯ 1. Фізична культура як суспільне явище

Мета лекційного заняття: ознайомитися з метою та завданнями вивчення дисципліни «Вступ до спеціальності»; з'ясувати основні завдання фізичної культури, розглянути її форми та засоби.

План

1. «Вступ до спеціальності» як навчальна дисципліна.
2. Місце фізичної культури в загальній культурі людства.
3. Основні завдання, форми та засоби фізичної культури.

Ключові терміни та поняття: фахова підготовка, фахові компетентності, система вищої освіти, фізична культура, завдання фізичної культури, форми фізичної культури, засоби фізичної культури.

1. «Вступ до спеціальності» як навчальна дисципліна.

Курс «Вступ до спеціальності» належить до нормативних дисциплін циклу професійної підготовки. Він покликаний забезпечити усвідомлення студентами сутності та специфіки своєї майбутньої професійної діяльності, формування у них особистісних орієнтацій, мотивації та готовності до оволодіння знаннями, навичками і фаховими компетентностями, становлення професійно важливих якостей і здібностей, а також прискорити процес адаптації до умов навчання у виші, націлити на усвідомлене та відповідальне навчання і постійне самовдосконалення.

Основними завданнями викладання навчальної дисципліни є формування у студентів уявлення про вітчизняну систему вищої освіти, сутність і значення аудиторної та самостійної роботи, особливості організації освітнього процесу та фахової підготовки у ВНЗ; ознайомлення з основними правами й обов'язками здобувача вищої освіти, зі специфікою професійної діяльності фахівця із фізичної культури і спорту; розкриття методики роботи з фаховою літературою та інформаційними ресурсами; ознайомлення з технологією науково-дослідницької роботи студентів і вимогами до оформлення її результатів.

У ході вивчення дисципліни відбувається первісне знайомство студента зі своєю майбутньою спеціальністю, методами й засобами оволодіння нею; формується уявлення про механізм реалізації здобувачем вищої освіти своїх обов'язків і прав. Цим пояснюється її актуальність і значимість у структурно-логічній схемі фахової підготовки.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» студент повинен *знати*: основні терміни та поняття курсу, особливості формування і джерела фахової термінології; роль та місце фізичної культури і спорту в загальній культурі людства; сучасний стан розвитку галузі фізичної культури і спорту, її матеріально-технічне й інформаційне забезпечення; державні й громадські форми організації та управління фізичною культурою і спортом; історію становлення та етапи розвитку міжнародного спортивного руху; засади фізкультурно-спортивного руху в Україні; програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні та проблеми їх реалізації; професійні обов'язки та важливі якості тренера-викладача, структуру його діяльності; структуру вищого

навчального закладу; особливості, структуру та форми організації освітнього процесу у вищі, у тому числі з урахуванням специфіки обраної спеціальності; основи проведення галузевих досліджень; права й обов'язки здобувача вищої освіти; специфіку фахової освіти.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» студент повинен *уміти*: вільно оперувати понятійно-категоріальним апаратом курсу; збирати й узагальнювати інформацію з фахових джерел; аналізувати проблеми й перспективи розвитку галузі фізичної культури і спорту з урахуванням сучасних світових тенденцій; характеризувати діяльність фізкультурно-спортивних організацій; оцінювати ефективність роботи фахівця в галузі фізичної культури і спорту; планувати й раціонально організовувати свою навчальну діяльність і тренувальний процес; будувати алгоритм інформаційного пошуку відповідно до освітніх потреб; реалізовувати свої права й обов'язки як здобувача вищої освіти; постійно поповнювати свої знання.

Курс «Вступ до спеціальності» пов'язаний з дисциплінами циклів гуманітарної та соціально-економічної підготовки, професійної та практичної підготовки, природничо-наукової підготовки. Усі вони складають структурно-логічну схему підготовки студентів, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт», і в сукупності орієнтовані на формування у здобувачів вищої освіти загальних і фахових компетентностей, необхідних для здійснення ними в майбутньому своїх професійних функцій. Спеціальну теоретичну підготовку студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт», забезпечують дисципліни з теорії, методики, організації та педагогіки спорту.

2. Місце фізичної культури в загальній культурі людства.

Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Словосполука «фізична культура» характеризує означене поняття як частину (різновид) культури взагалі.

Первісний зміст поняття «культура» (у перекладі з латинської мови «обробіток») нині суттєво розширився. У загальновживаному значенні воно включає в себе певні особисті риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти, тобто, з одного боку, різноманітні форми суспільного життя, а з іншого – результати діяльності.

Отже, складовими *культури*, в широкому розумінні цього поняття, є мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також результати діяльності людини у цих сферах. Культуру умовно поділяють на матеріальну й духовну.

У сфері культури людина проявляється в трьох аспектах:

- пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- є носієм культурних цінностей;
- сама є творцем культурних цінностей, які є підґрунтям для подальшого розвитку культури.

Фізична культура є частиною загальної культури людства, що являє собою творчу діяльність із засвоєння, накопичення та створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей.

Найчастіше терміном «фізична культура» позначають процес, спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, дотримання індивідуальної та громадської гігієни.

Змістово поняття «галузь фізичної культури» включає в себе не лише систему вправ, теоретичних знань, але й матеріальну базу фізичної культури та її організаційну систему.

Із розвитком цивілізації, внаслідок зменшення в житті людей обсягу важкої фізичної праці, значення фізичної культури в суспільстві постійно зростає. По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) гарантованим засобом порятунку людства від фізичної деградації та виродження. Адже суттєве обмеження рухової активності призводить до погіршення стану здоров'я людини, зниження її творчої активності тощо.

Запобігти зниженню продуктивності праці дозволяє достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами. Достеменно відомо, що продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була значно вищою. Недаремно керівництво високорентабельних фірм Японії, Західної Європи та США приділяє фізичній культурі посилену увагу. Для працівників створюються сприятливі умови для занять фізичною культурою і спортом. Ті з них, які не хворіють, не курять, ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, користуються комплексом пільг, як-от: додаткові відпустки, персональні доплати, гарантія збереження робочого місця після досягнення пенсійного віку тощо.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко визначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості. Функції фізичної культури проявляються також у постійному накопиченні та передачі досвіду, в створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людини. Цей досвід складає основу теорії фізичного виховання і спорту, яка виокремила в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє, своєю чергою, забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання і спорту.

3. Основні завдання, форми та засоби фізичної культури.

Фізична культура і спорт, які донедавна були лише споживачами високих технологій, сьогодні самі стали їх постачальниками для багатьох галузей, зокрема медицини, психології, матеріалознавства, будівництва й архітектури тощо.

Основними завданнями фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особистості;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- накопичення й ефективне застосування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем, що дозволяє вирішувати широкий спектр завдань – від індивідуальних до державних і загальнолюдських.

Галузь фізичної культури включає в себе систему вправ, теоретичні знання, матеріальну основу фізичної культури, структуру спортивних організацій і науково-методичну базу.

Фізична культура і спорт цілком логічно й об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному та науково-технічному прогресу людства.

Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи у всій їх різноманітності. Водночас значний потенціал мають оздоровчі сили природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональний режим побуту, праці, відпочинку та харчування. Відтак їх не можна ігнорувати.

Раціональне поєднання різноманітних засобів є основною запорукою успішного розв'язання завдань, що стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

Форма проведення занять суттєво впливає на характер, кількість і ефективність використання відповідних засобів і визначається побутовими та професійними обставинами. Форма занять обов'язково має відповідати поставленій меті.

Сфери впровадження фізичної культури і спорту:

- навчально-виховна;
- виробнича;
- соціально-побутова.

Основні показники стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації:

- стан здоров'я та рівень фізичного розвитку людей;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- кількість фізкультурників і спортсменів;
- наявність відповідних організаційних структур;
- наявна матеріально-технічна база;
- рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;
- рівень спортивних досягнень окремих осіб і збірних команд.

В Україні розроблено й затверджено наказом Міністерства молоді та спорту України № 4607 від 04.10.2018 тести й нормативи для проведення на добровільних засадах щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Їх метою є визначення й підвищення рівня фізичної підготовленості українців. За результатами виконання тестів щорічне оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

? Питання для самоконтролю

1. Сформулюйте основні завдання навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності».
2. Розкрийте сутність поняття «фізична культура».
3. Охарактеризуйте роль і місце фізична культура в загальній культурі людства.
4. Вирішенню яких основних завдань у суспільстві сприяє фізична культура?
5. Назвіть сфери впровадження фізичної культури і спорту.
6. Перерахуйте основні показники стану розвитку фізичної культури в державі.