

УДК 796:37

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-3.09>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА І ФІЗИЧНА ОСВІТА ЯК СТОРОНИ ЄДИНОГО ПРОЦЕСУ

Семенович Сергій Васильович

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0001-8408-9898

Давидюк Ірина Василівна

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-3159-7829

Бутенко Тетяна Валеріївна

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-7810-0023

У статті висвітлено теоретичні висновки. Фізична підготовка й фізична освіта є важливими компонентами єдиного процесу, спрямованого на розвиток і підтримку фізичної культури людини. Ці два аспекти тісно взаємопов'язані та доповнюють одне одного, формуючи цілісний підхід до зміцнення здоров'я, підвищення працездатності й покращення якості життя. Фізична підготовка передбачає цілеспрямоване тренування фізичних якостей людини, як-от сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. Фізична освіта охоплює широкий спектр діяльності, спрямованої на навчання теоретичних та практичних основ фізичної культури і спорту. Фізична підготовка та фізична освіта повинні розглядатися як дві сторони єдиного процесу, що спрямований на гармонійний розвиток особистості. Вони забезпечують усебічний підхід до зміцнення здоров'я, формування стійких навичок і знань, а також мотивації до постійного самовдосконалення у фізичній сфері. Актуальність проблеми фізичної підготовки та фізичної освіти зумовлена необхідністю зміцнення здоров'я населення, зниження економічних витрат на медичне обслуговування, покращення загального рівня освіти, соціальної інтеграції та психічного благополуччя. Розв'язання цієї проблеми вимагає комплексного підходу, який передбачає як розвиток фізичних якостей через тренування, так і забезпечення належної освіти щодо здорового способу життя і значення фізичної активності. Синергетичний ефект поєднання фізичної підготовки і фізичної освіти полягає у взаємному посиленні та створенні нових можливостей для всебічного розвитку особистості. Це поєднання забезпечує більш ефективне засвоєння знань, формування здорових звичок, підвищення мотивації до фізичної активності й покращення загального стану здоров'я населення. Фізична освіта є критично важливим аспектом у всебічному розвитку особистості, її значення важко переоцінити. Вона сприяє формуванню не тільки фізичних якостей, а й розумових, емоційних та соціальних навичок. Належна фізична освіта є фундаментальним складником загального розвитку особистості. Вона сприяє не лише фізичному здоров'ю, а й психічному благополуччю, розумовому розвитку та соціальним навичкам. Інтеграція фізичної освіти в навчальні програми та її підтримка на всіх рівнях освіти є важливими для забезпечення гармонійного розвитку кожної особистості та створення здорового й активного суспільства.

Ключові слова: фізична підготовка, фізична освіта, єдиний процес, гармонійний розвиток особистості, мотивація, самовдосконалення, спортивна підготовка.

Semenovych S. V., Davydiuk I. V., Butenko T. V. Physical training and physical education as sides of a single process.

The article highlights theoretical conclusions. Physical training and physical education are important components of a single process aimed at the development and maintenance of human physical culture. These two aspects are closely interconnected and complement each other, forming a holistic approach to strengthening health, increasing work capacity and improving the quality of life. Physical training involves purposeful training of a person's physical qualities, such as strength, endurance, speed, flexibility and coordination. Physical education covers a wide range of activities aimed at teaching the theoretical and practical foundations of physical culture and sports. Physical training and physical education should be considered as two sides of a single process aimed at the harmonious development of the individual. They

provide a comprehensive approach to health promotion, formation of sustainable skills and knowledge, as well as motivation for continuous self-improvement in the physical sphere. The urgency of the problem of physical training and physical education is due to the need to strengthen the health of the population, reduce economic costs for medical care, improve the general level of education, social integration and mental well-being. Solving this problem requires a comprehensive approach that includes both the development of physical qualities through training and the provision of adequate education about a healthy lifestyle and the importance of physical activity. The synergistic effect of combining physical training and physical education consists in their mutual strengthening and creation of new opportunities for the comprehensive development of the individual. This combination ensures more effective assimilation of knowledge, formation of healthy habits, increased motivation for physical activity and improvement of the general state of health of the population. Physical education is a critically important aspect in the comprehensive development of an individual, and its importance cannot be overestimated. It contributes to the formation of not only physical qualities, but also mental, emotional and social skills. Proper physical education is a fundamental component of overall personality development. It promotes not only physical health, but also mental well-being, mental development and social skills. The integration of physical education into educational programs and its support at all levels of education are important to ensure the harmonious development of each individual and the creation of a healthy and active society.

Key words: *physical training, physical education, unified process, harmonious personality development, motivation, self-improvement, sports training.*

Постановка проблеми та її актуальність.

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності серед населення, що призводить до різноманітних проблем зі здоров'ям, як-от ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет та інші хронічні хвороби. Це зниження фізичної активності часто поєднується з низьким рівнем обізнаності про значення фізичної культури й спорту. Відсутність належної фізичної підготовки та освіти сприяє формуванню неправильних уявлень про здоровий спосіб життя та недостатньої мотивації до фізичної активності. Низька фізична активність є однією з головних причин погіршення здоров'я населення. Це веде до збільшення кількості захворювань, яким можна було б запобігти за допомогою регулярних фізичних вправ й активного способу життя. Проблеми зі здоров'ям населення ведуть до значних витрат на медичне обслуговування та зниження продуктивності праці. Інвестиції в фізичну підготовку й освіту можуть зменшити навантаження на систему охорони здоров'я та підвищити економічну ефективність. Належна фізична освіта є важливим складником загального розвитку особистості. Вона сприяє формуванню здорових звичок з дитинства, що мають довготривалий позитивний вплив на життя людини. Фізична активність сприяє соціалізації, формуванню командного духу та розвитку комунікативних навичок. Це особливо важливо для молоді, яка через фізичну активність може інтегруватися в соціум, знайти друзів та навчитися працювати в команді. Фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я, зменшує рівень стресу та тривожності, покращує настрій і сприяє загальному почуттю благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, на які спирається автор, у яких розглядають цю проблему й підходи її розв'язання. Для аналізу останніх досліджень і публікацій, що розглядають

проблему фізичної підготовки та фізичної освіти, важливо звернути увагу на кілька основних аспектів: вплив фізичної активності на здоров'я, методики фізичної підготовки, підходи до фізичної освіти, а також інтеграцію цих елементів в освітні програми. У багатьох дослідженнях підтверджується, що регулярна фізична активність знижує ризик розвитку хронічних захворювань, як-от серцево-судинні захворювання, діабет 2-го типу та деякі види раку. Наприклад, стаття в журналі *The Lancet* підкреслює, що регулярні фізичні вправи значно знижують ризик передчасної смерті та покращують якість життя [6].

У сучасних дослідженнях акцентується увага на інтеграції фізичної активності в щоденну шкільну програму. Важливість цього підходу підкреслюється в публікаціях, які вказують, що фізична активність сприяє покращенню академічної успішності та поведінкових показників учнів [4].

Останні публікації також акцентують увагу на необхідності інтеграції фізичної підготовки та освіти. Наприклад, моделі всебічного шкільного підходу, як-от *Whole School*, *Whole Community*, *Whole Child* (WSCC) підкреслюють важливість фізичної активності в шкільній програмі [7].

Останні дослідження та публікації підтверджують важливість фізичної підготовки та освіти як інтегрованого підходу до покращення здоров'я, академічної успішності й загального благополуччя. Упровадження ефективних методик тренувань та інтеграція фізичної активності в шкільні програми є ключовими аспектами для розв'язання проблеми недостатньої фізичної активності серед населення.

Метою статті є комплексний аналіз проблеми взаємозв'язку фізичної підготовки та фізичної освіти як єдиного процесу, спрямованого на покращення здоров'я, підвищення фізичної активності та якості життя населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Обидва процеси спрямовані на гармонійний розвиток особистості, підвищення рівня здоров'я та якості життя, а також на підготовку до активної участі в соціальному й професійному житті. Поєднання фізичної підготовки та фізичної освіти створює синергетичний ефект, який значно підсилює загальний вплив на здоров'я, фізичну активність і якість життя населення. Цей синергетичний ефект полягає в тому, що взаємодія теоретичних знань і практичних навичок не просто додає цінності кожному з компонентів, а створює нові можливості для їх взаємного посилення. Для успішної інтеграції фізичної підготовки та фізичної освіти необхідно формувати в дітей та молоді стійку мотивацію до занять фізичною активністю. Важливо також навчати їх методів саморегуляції, що дасть змогу ефективно керувати своїм тренувальним процесом й адаптувати його до індивідуальних потреб.

Синергетичний ефект поєднання фізичної підготовки і фізичної освіти.

1. Теоретичні знання і практичні навички:

– **Фізична освіта** забезпечує знання про принципи та методи фізичної активності, важливість регулярних тренувань, біомеханіку рухів і фізіологічні процеси в організмі. Ці знання допомагають людям краще розуміти, як правильно виконувати фізичні вправи, уникати травм і максимізувати користь від тренувань.

– **Фізична підготовка** дає змогу застосувати ці знання на практиці, що допомагає закріпити теоретичні знання через реальний досвід. Практичні навички, набуті під час тренувань, сприяють глибшому розумінню теоретичних аспектів.

2. Мотивація і самоконтроль:

– **Фізична освіта** формує усвідомлення важливості фізичної активності для здоров'я і благополуччя, що підвищує внутрішню мотивацію до занять спортом та ведення здорового способу життя.

– **Фізична підготовка** дає змогу відчути позитивні зміни в організмі, підвищення витривалості, сили, покращення самопочуття, що додатково мотивує продовжувати займатися фізичною активністю.

3. Психологічний і соціальний розвиток:

– **Фізична освіта** сприяє розвитку дисципліни, самоконтролю та відповідальності. Вона також містить елементи командної роботи, що розвиває соціальні навички й комунікацію.

– **Фізична підготовка** допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій і загальний психологічний стан. Заняття в групах або командах сприяють соціалізації та створенню підтримувальної соціальної мережі.

4. Інтеграція в освітні програми:

– **Комплексний підхід** до фізичної підготовки й освіти в школах та інших навчальних закладах

сприяє всебічному розвитку учнів. Вони розвивають не тільки фізичні навички, а й знання, які допоможуть їм зберегти здоровий спосіб життя в майбутньому.

– **Інноваційні програми** й методики, що поєднують фізичну активність з навчальним процесом, наприклад, активні перерви або інтеграція рухових вправ у навчальні предмети, сприяють кращому засвоєнню матеріалу й підвищенню загального рівня здоров'я учнів [1].

Фізична освіта сприяє формуванню здорових звичок, які залишаються з людиною на все життя, включно з правильним харчуванням, регулярними фізичними навантаженнями та відмовою від шкідливих звичок. Навчання правильним методам тренувань і знанням про важливість фізичної активності сприяє самовдосконаленню та підтримці фізичної форми протягом всього життя. Регулярні фізичні вправи знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння та інших хронічних захворювань. Фізична освіта допомагає розвивати силу, витривалість, гнучкість, швидкість і координацію, що сприяє загальному фізичному розвитку. Фізична освіта сприяє формуванню здорових звичок, які залишаються з людиною на все життя, включно з правильним харчуванням, регулярними фізичними навантаженнями та відмовою від шкідливих звичок. Навчання правильних методів тренувань і знань про важливість фізичної активності сприяє самовдосконаленню та підтримці фізичної форми протягом всього життя [2].

Наведемо приклад експериментального дослідження.

Проведення експериментального дослідження для вивчення синергетичного ефекту поєднання фізичної підготовки й фізичної освіти може бути реалізоване в кілька етапів. Ось приклад такого дослідження:

Мета дослідження – визначити, як поєднання фізичної підготовки й фізичної освіти впливає на всебічний розвиток особистості, порівняно з окремим використанням кожного із цих підходів.

Гіпотеза: поєднання фізичної підготовки й фізичної освіти матиме більший позитивний вплив на фізичний, психологічний і соціальний розвиток учасників, ніж кожен із цих компонентів окремо.

Методика дослідження: вибірка учасників

– Вибрати 60 учнів старших класів середньої школи (наприклад, 10–11 класи), розділених на три групи по 20 осіб.

2. Групи:

– Група А (контрольна): стандартна фізична підготовка без додаткової фізичної освіти.

– Група В (експериментальна 1): фізична підготовка з додатковою фізичною освітою.

– Група С (експериментальна 2): лише фізична освіта без додаткової фізичної підготовки.

3. Програма

– Група А: звичайні уроки фізичної культури (2 рази на тиждень).

– Група В: звичайні уроки фізичної культури (2 рази на тиждень) плюс додаткові заняття з фізичної освіти (1 раз на тиждень), що передбачають лекції, семінари й практичні заняття.

– Група С: лише заняття з фізичної освіти (2 рази на тиждень).

Тривалість дослідження: 12 тижнів.

Методи збору даних: фізичні показники: вимірювання сили, витривалості, гнучкості, координації та інших фізичних якостей на початку і в кінці дослідження; психологічні показники: оцінка рівня мотивації, самодисципліни, стресостійкості за допомогою опитувальників та психологічних тестів; соціальні показники: оцінка комунікативних навичок, уміння працювати в команді, лідерських якостей за допомогою анкет та спостережень [3].

Аналіз даних: порівняння змін у фізичних, психологічних і соціальних показниках між трьома групами; використання статистичних методів для визначення значущості змін (наприклад, ANOVA).

Очікувані результати: передбачається, що група В (поєднання фізичної підготовки і фізичної освіти) покаже найкращі результати у всіх вимірних аспектах, підтверджуючи гіпотезу про синергетичний ефект.

На основі отриманих даних можна буде зробити висновки щодо ефективності поєднання фізичної підготовки й фізичної освіти для всебічного розвитку особистості. Це дасть змогу рекомендувати відповідні зміни в програмах фізичної культури та освіти в школах. Фізична підготовка передбачає різні форми тренувань і вправ, спрямованих на покращення фізичних якостей, як-от сила, витривалість, швидкість та гнучкість. Фізична освіта, зі свого боку, охоплює навчання основ здорового способу життя, методів тренувань, а також формування в учнів навичок самостійного керування своїм фізичним розвитком. Фізична підготовка може проводитися як у формі регулярних трену-

вань, так і через участь у спортивних змаганнях. Фізична освіта передбачає теоретичні та практичні заняття в школах, коледжах, університетах, а також у спортивних секціях і гуртках. Важливо забезпечити, щоб фізична підготовка та фізична освіта доповнювали одне одного. Наприклад, теоретичні знання, здобуті на уроках фізичної освіти, повинні використовуватися на практиці під час тренувань.

Висновки. Поєднання фізичної підготовки й фізичної освіти створює синергетичний ефект, де:

– Теоретичні знання (фізична освіта) підкріплюють практичні вміння (фізична підготовка).

– Практична діяльність допомагає краще засвоювати теоретичні знання через реальний досвід і результати.

– Мотивація до занять фізичними вправами зростає завдяки усвідомленню їх користі й важливості [5].

Процес поєднання фізичної підготовки й фізичної освіти полягає у взаємному посиленні та створенні нових можливостей для всебічного розвитку особистості. Фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей та витривалості, тоді як фізична освіта надає знання про важливість фізичної активності, правильне виконання вправ, техніки безпеки та способи підтримки здорового способу життя. Разом вони створюють комплексний підхід, який не лише підвищує фізичну форму, а й формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я, сприяє розвитку самодисципліни, мотивації та відповідальності.

Отже, поєднання фізичної підготовки і фізичної освіти дає змогу максимально ефективно використовувати потенціал кожного складника для досягнення гармонійного розвитку особистості. Загалом, взаємозв'язок фізичної підготовки та фізичної освіти як єдиного процесу полягає в їх взаємному доповненні та підтримці, що сприяє гармонійному розвитку особистості, покращенню здоров'я і якості життя, а також підготовці до активної участі в житті суспільства.

Література:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. 3-тє вид., без змін. Київ : Олімпійська літ.; 2017. 272 с.
2. Рудий І. *Вплив спорту на всебічний розвиток особистості*. В: Матеріали XIX Міжнар. наук.-практ. конф.; 2019; Київ : НАУ; 2019. С. 308–309.
3. Сергієчко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : ОВС; 2008. 256 с.
4. Donnelly J. E., Hillman C. H., Castelli D., et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine, Science in Sports, Exercise*, 48(6), 2016. 1197–1222.
5. Gibala M. J., Little J. P., Macdonald M. J., Hawley J. A. Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590 (5), 2012. 1077–1084.
6. Lee I. M., Shiroma E. J., Lobelo F., et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838), 2012. 219–229.
7. Murray N. G., Low B. J., Hollis C., Cross A. W., Davis S. M. Coordinated school health programs and academic achievement: a systematic review of the literature. *Journal of School Health*, 77 (9), 2007. 589–600.

References:

1. Voronova, V. I. (2017). *Psykhologhiia sportu: navch. posibnyk. [Psychology of sports]*. 3-tie vyd., bez zmin. Kyiv: Olimpiiska lit.; 272 s. [in Ukrainian].
 2. Rudyi, I. (2019). *Vplyv sportu na vsebichnyi rozvytok osobystosti. [The influence of sports on the comprehensive development of the personality]*. V: Materialy KhIKh Mizhnar. nauk.-prakt. konf.; 2019; Kyiv: NAU; S. 308–309 [in Ukrainian].
 3. Serhiiechko, L. P. (2008). *Praktykum z psykhologii sportu: [Workshop on sports psychology]* navch. posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv: OVS; 256 s. [in Ukrainian].
 4. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: [Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children]. A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
 5. Gibala, M. J., Little, J. P., Macdonald, M. J., Hawley, J. A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. [Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease]. *The Journal of Physiology*, 590(5), 1077–1084.
 6. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. [Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy]. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.
 7. Murray, N. G., Low, B. J., Hollis, C., Cross, A. W., Davis, S. M. (2007). Coordinated school health programs and academic achievement: a systematic review of the literature. [Coordinated school health programs and academic achievement: a systematic review of the literature]. *Journal of School Health*, 77 (9), 589–600.
-