

### Список використаних джерел:

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Культура здоровья студента: учеб. пос. / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт; под ред. В. А. Бароненко. – Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2003. – 224 с.
2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. І. Бобрицька. – К., 2006. – 489 с.
3. Вершловский С. Г. Взрослый как субъект образования / С. Г. Вершловский // Педагогика. – 2003. – № 8. – С. 3–9.
4. Данилова Г. Соціально-терапевтична функція освіти як чинник забезпечення здоров'я суспільства / Г. Данилова // Рідна школа. – 2004. – № 1. – С. 12–15.
5. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К., 1989. – С. 318–319.
6. Пометун О. Активні й інтерактивні методи навчання: до питання про диференціацію понять / О. Пометун // Шлях освіти. – 2004 – № 3. – С. 10–15.

The necessity of solving the problem concerning health care of a growing generation acquires more and more significance. With regard to this fact a certain role is laid on the system of will be teachers preparation, which might provide the valeological competence formation of a young person. That is why the usage of different kinds of interactive methods of teaching in the system of higher education is of great importance.

**Key words:** valeological competence, interactive methods of teaching, feedback, partnership.

*Отримано 5.10.2009*

УДК 378.15

**В. С. Венгрін**

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

**В. У. Дорош**

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ШЛЯХ ДО ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

У статті розглядається проблема фізичного вдосконалення та гармонійного розвитку особистості засобами фізичної культури.

**Ключові слова:** гармонійний розвиток, фізичні здібності, всебічне виховання, фізична культура, спорт.

Серед великого кола проблем нашого часу одне із центральних місць займає всебічний розвиток людини. Із питань, пов'язаних з даною проблемою, велике значення має фізичне вдосконалення в гармонії розвитку особистості.

Проблема гармонійного розвитку духовних та фізичних здібностей людини на протязі багатьох віків привертала увагу передових мислителів нашої планети. Вона хвилювала розум філософів Стародавньої Греції: Платона, Демокрита, Епікура, Аристотеля, гуманістів середньовіччя: Франсуа Рабле, Мішеля

де Монтеня, видатних педагогів нового часу: Яна Амоса Коменського, Жан-Жака Руссо, Йоганна Генріх, Песталощі. Пізніше, в епоху виникнення та розвитку капіталістичного суспільства, цією проблемою займалися філософи-гуманісти, основоположники утопічного соціалізму Томас Мор, Томазо Кампанелла, Шарль Фур'є, Роберт Оуен. Багато уваги цій проблемі приділяли великі вчені та просвітителі М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев, великі педагоги: М.Л. Пирогов, К.Д. Ушинський, П.Ф. Лесгафт та ін.

**Метою** нашої статті є розкриття ролі фізичної культури та спорту у всебічному та гармонійному розвитку особистості.

**Аналіз останніх досліджень:** Прогресивні діячі минулих епох одним із важливих засобів здійснення цієї задачі визнавали фізичне виховання. Основними засобами фізичного розвитку та виховання вони вважали фізичні вправи, ігри, праця. Для перетворення в життя цих прогресивних ідей про всебічне виховання та гармонійний розвиток особистості тоді не було необхідних соціальних та матеріальних умов.

Для кожного живого організму головною функцією життя є рух. При виконанні рухів, крім опорно-рухового апарату, беруть участь всі системи: серцево-судинна та дихальна, центральна та вегетативна нервова система, ендокринна та видільна системи, словом, активізуються дії всього організму людини.

Умови сучасного цивілізованого побуту особливо у людей пов'язаних з розумовою працею, звільняють їх не тільки від фізичної праці; техніка, транспорт – зводять до мінімуму і побутові фізичні зусилля, позбавляють людину активної фізичної праці.

Більше 2000 років тому греки говорили: «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як довготривала фізична бездіяльність».

Говорячи про працівників розумової праці, не потрібно забувати про те, що людський організм побудований так, що при поглинанні людиною кисню, більша його частина використовується на забезпечення функцій кори головного мозку, і надходження кисню в більшому об'ємі можлива тільки при активній фізичній діяльності.

Виходячи з вище вказаного, можна відмітити, що особливо для цієї категорії людей фізична активна діяльність необхідна перш за все.

Таким чином, в період бурхливого розвитку техніки, з однієї сторони, все направлено на звільнення людини від чисто фізичної праці і заміну її розумовою, інтелектуальною і з другої – скорочення активної фізичної діяльності може негативно відбиватись на функціональних можливостях людського організму.

Уникнути цього протиріччя, на мій погляд, допоможе фізична культура і спорт, які є одним із найбільш ефективних засобів фізичного розвитку та вдосконалення людини, і, разом з тим, дуже важливим компенсаторним фактором підтримки стійкої функціональної працездатності та життєдіяльності людини.

Тільки заняття фізичною культурою і спортом з їх різноманітністю засобів та вибірковою можливістю будуть сприяти активному функціонуванню всіх систем людського організму. На сьогоднішній день фізична культура, фізичні вправи вже закликані виконувати ще одну, не менш важливу функцію «профілактичної медицини». Виникнення цієї функції вплинуло на розвиток такої науки, як «Валеологія».

Дуже гостро зараз стоїть питання про більш масовий розвиток фізичної культури і спорту серед підростаючого покоління. Фізкультурний рух на сучасному етапі повинен стати справді всенародним. Він повинен базуватися на науково обгрунтованій системі фізичного виховання.

Величезне значення для фізичного вдосконалення людини в нашому суспільстві має спорт, вплив якого на фізичну сферу особистості є невід'ємним від впливу на духовний образ. Це визначається не тільки тим, що спортивна практика має теорію, будується на науковій основі, пов'язана з пізнанням певних закономірностей та наукових істин, але головним чином тому, що спорт, як суспільне явище, знаходиться в органічному зв'язку, з усіма сторонами виховання і діяльності людини.

Фізична культура і спорт завжди направлені, по суті, на вдосконалення фізичних якостей людини та в широкому розумінні на збереження та зміцнення здоров'я.

У сучасному житті суттєво видозмінюється і підвищується роль фізичної культури і спорту. На них покладається важлива соціальна задача – задовольнити потреби у фізичному розвитку, що не може бути досягнуто в межах власне матеріального виробництва.

Потреба у певному режимі рухової і фізичної діяльності є потребою біологічною, ефективне задоволення якої лежить в основі нормального відправлення психофізіологічних функцій людського організму. Безпосередньо вона реалізується таким рівнем м'язової активності, який пов'язаний з розвитком певних умінь, навичок і різних якостей фізичної діяльності.

Різностороння рухова діяльність, яка досягається під час занять фізичною культурою та спортом є важливим фактором, який забезпечує рівновагу процесів у внутрішньому середовищі організму. Оскільки фізичне вдосконалення можна розглядати як відносне урівноваження організму з навколишнім середовищем, котре забезпечує найбільш раціональну динамічну відповідність форми і функції організму умовам його існування, постільки місце та роль фізичного навантаження і ступеню фізичного розвитку людини в цьому процесі очевидні.

Розвиток людської особистості не може розглядатися без зв'язку з трудовою діяльністю. Фізичне вдосконалення тісно пов'язано з працею як основною умовою людського існування. Ведучою тут виступає ідея загального вдосконалення усіх життєвих функцій організму, рухових умінь і навичок. Переростання одних форм праці в інші і виникнення нових форм у праці у поступальному русі науково-технічного прогресу робить необхідним рухливість виробничої, професійної направленості в розвитку фізичних здібностей людей (де це необхідно).

**Висновки.** Якщо спробувати дати певне визначення фізичному вдосконаленню, то воно буде багатогранним. Це – сукупність міцного здоров'я, фізичного загартування до різних температурних та хвороботворних впливів зовнішнього середовища, гармонійної співрозміреності і краси зовнішньої форми тіла з розвитком життєво важливих фізичних якостей людини – його сили, швидкості, витривалості, кмітливості, гнучкості і наявність добре натренованих рухових навичок, які дозволяють йому успішно діяти в самих різних умовах. І все це в органічному зв'язку з високими інтелектуальними і моральними якостями. У зв'язку з таким визначенням потрібно відмітити такі обставини:

- по-перше, для кожної історичної епохи характерний свій рівень, свій ідеал вдосконалення усіх членів суспільства. В нашій країні відбувається процес втілення в життя ідеалу всебічно-розвинутої особистості;
- по-друге, фізичне вдосконалення, його становлення у людей різного віку і статей має свої особливості. Завдяки зусиллям суспільства, фізкультурним організаціям, зусиллям самих людей, ідеал людини, до якого ми повинні прагнути, втілюється у реальні показники рівня фізичного розвитку, здоро-

в'я, довголіття людини. Під впливом ростучих суспільних потреб виробництва і внутрішніх потреб самої людини, фізичне вдосконалення особистості розвивається далі, і в принципі, є процесом нескінченним.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоровье, 1981. – 248 с.

In article the problem of physical improvement and harmonious development of the person by ways of physical training is considered.

**Key words:** harmonious development, physical abilities

*Отримано 11.11.2009*

УДК 378.016:796.011.3

**М. В. Гуска**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

**О. В. Гаркава**

*викладач, Київський національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова*

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕСУ В КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАГАЛЬНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

За результатами низки досліджень, простежується негативна тенденція погіршення фізичного стану і здоров'я студентів, що призводить до фізичного виснаження, зниження стресостійкості, сповільнення розвитку розумових здібностей.

**Ключові слова:** рухові здібності, здоров'я, фізичний розвиток, рухова активність, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми.** При медичному обстеженні студентів I-го курсу від року до року поповнюються лави студентів, які мають різноманітні відхилення у стані здоров'я. Проведення вхідного контролю (рухового тестування на початку занять з дисципліни «Фізичне виховання») підтверджує, що більшість студентів мають слабку фізичну та функціональну підготовленість. За результатами анкетного опитування на початку навчального року лише 10% приймали участь у спортивних секціях до вступу в університет (мають стереотип систематичних занять, адаптовані до високого рівня фізичних навантажень), 19% – займалися фізичною культурою самостійно (мають стійку мотивацію до занять, адаптовані до помірних фізичних навантажень), 65% – займалися на загальних підставах фізичними вправами на шкільних уроках (не сформовані стереотип систематичності занять, мотиваційні аспекти; витримують фізичні навантаження помірної інтенсивності малого часового інтервалу), 6% – були звільнені від занять фізичною культурою за станом здоров'я.

Опитування студентів для з'ясування їх ставлення до занять фізичними вправами показало, що з загальної кількості студенток – 56% бажали регулярно