orientation of professional training towards professional self-education and self-development, towards usage of interactive and computerized methods and forms of teaching, that create the ground for responsible creativity.

The present theoretical investigation into pedagogical conditions of formation of future Health Basics teachers' professional responsibility provides a base for further scientific research and for developing an experimental work program.

Key words: Health Basics teachers, pedagogical conditions, formation of professional responsibility.

Стаття надійшла до редакції 24.02.2014 р.
Прийнято до друку 28.03.2014 р.
Рецензент – д. п. н., проф. Горащук В. П.

УДК 378.0125.31:796

С. А. Жеребов

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОДИН ІЗ ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

На сучасному етапі розвитку українського суспільства зберігається актуальність реформування галузі фізичного виховання, як одного з важливих компонентів цілісного розвитку особистості студента. Переосмислення змісту та форм навчання є стрижнем і водночас визначальною умовою ефективного функціонування цієї системи, на це спрямовує. Низка законодавчих, програмних і нормативних актів, прийнятих в Україні, які стосуються реформування системи вищої освіти. Для цього розробляються і впроваджуються нові дидактичні системи й технології. Інноваційні процеси в системі професійної освіти, новітні технології в навчально-виховному процесі були і є предметом дослідження вчених і педагогів-практиків.

Останнім часом схожими дослідженнями займалися багато фахівців. Найбільш відомі такі як Д. Воронін, О. Камаєва, С. Фішев. Ідея формування всебічно і гармонійно розвиненій особі передбачає також здійснення фізичного виховання особи. Фізичне виховання розглядалося в єдності з розумовим, етичним, трудовим, естетичним та іншими видами виховання. Але незважаючи на достатню кількість досліджень, питання важливості фізичного виховання в становленні особистості сучасного студентства, на наш погляд залишається не достатньо вивченим, що і обумовлює вибір нами теми статті.

Наше століття – століття значних соціальних, технічних і біологічних перетворень. Науково-технічна революція внесла до образу життя людини поряд з прогресивними явищами і ряд несприятливих

чинників, в першу чергу гіподинамію і гіпокінезію, нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного і побутового характеру. Все це приводить до порушення обміну речовин в організмі, нахилу до серцево-судинних захворювань, надлишковій масі тіла і тому подібне. Вплив несприятливих чинників на стан здоров'я молодого організму настільки великий, що внутрішні захисні функції організму не в змозі з ними впоратися. Досвід десятків тисяч людей, що випробували на собі дію такого роду несприятливих чинників, показує, що кращою протидією їм є регулярні заняття фізичними вправами, які допомагають відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення – сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню відчуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети. Фізична культура є складним суспільним явищем, яке не обмежено вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики. Вона не має соціальних, професійних, біологічних, вікових, географічних кордонів [6, с. 7].

На сучасному етапі в нашій країні ситуація в сфері фізичної культури залишається складною. Найгострішою проблемою є низький рівень залучення населення до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. За цим показником Україна суттєво поступається: Фінляндії, Швеції, Великобританії, Чехії, Німеччині та деяким іншим країнам. Світовий досвід засвідчує, що оптимальна рухова активність упродовж усього життя кожної людини – найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Але слід визначити, що для людини початківця займатися з метою підтримки і підвищення резервів здоров'я, інтенсивні і тривалі фізичні навантаження не виправдані [1, с. 164].

На нашу думку у розвитку і вихованні особистості студента фізичне виховання забезпечує зміцнення здоров'я та формує санітарно-гігієнічну культуру, і лише на цій основі можуть бути вирішені завдання розумового, етичного і трудового виховання студента.

Матеріальна форма прояву фізичної культури – це розвиток фізичних якостей студента, зміни структурно-функціональних параметрів організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними.

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форм прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо).

Готовність до використання фізкультурних і спортивних знань і умінь має три рівні:

- сприйняття, осмислення і запам'ятовування інформації;
- формування здатності використовувати знання і уміння в стандартних ситуаціях;
- формування здатності швидко і точно використовувати знання і уміння в незнайомих, складних і нестандартних ситуаціях.

При цьому особливу увагу ми приділяємо не лише психічному, але і фізичному компонентам розвитку особи в процесі занять фізичною культурою, не маловажною частиною якої є самостійна робота. Таким чином ми вважаємо, що фізичне виховання грає важливу роль у формуванні особи студентів.

Дієвість системи фізичного виховання характеризується перш за все залученням всіх без виключення студентів до всіляких форм роботи по фізичній культурі, максимальним впровадженням фізичних вправ в повсякденне життя при регулярному лікарському контролі [2, с. 45].

Отже, основними завданнями фізичного виховання є:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування у студентів думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навиків, особистої гігієни та загартовування організму.

Для вирішення поставлених завдань використовуються різноманітні засоби фізичного виховання, головними з яких для студентів є гімнастика (різні її види: загальна, спортивна, гігієнічна, лікувальна тощо), легка атлетика, спортивні та рухові ігри, плавання, туризм, походи вихідного дня та інші види спорту. Лише засобами фізичної культури фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і духовних сил, підвищення фізичної і розумової працездатності, продовження трудового довголіття і життя людини тощо.

Згідно з функцією впливу фізичного виховання на студента, розрізняють дві її нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту і фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта – це вміння керувати рухами свого тіла і окремими його частинами (голови, тулуба, рук, ніг тощо) як у просторі, так і в часі, виділення окремих рухів з поміж багатьох, порівняння їх між собою, керування ними та раціональне їх поєднання з метою найефективнішого використання в умовах життєдіяльності. Іншими словами, в основі фізичної освіти лежить засвоєння як теоретичних, так і практичних знань з використанням рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності.

На наш погляд, радикальні зміни, що відбуваються сьогодні в економічній і соціальній сферах, у тому числі і в освіті, висувають низку важливих запитань, пов'язаних з вихованням соціально-активної особи студента. Тому став актуальним аналіз і корекція не лише практичної виховної роботи, але і аспектів теорії і методології виховання.

Організація сучасного учбово-виховного процесу вимагає від циклової комісії «фізична культура та здоров'я» радикальних перетворень в організації учбової роботи, надання пріоритету фізичного виховання на рівні самоосвіти і самовдосконалення. Це дозволить підвищити освітній аспект у вмісті учбового матеріалу з метою поглибленого освоєння студентами системи знань, придбання умінь і навиків фізичного самовдосконалення.

Фізичне виховання сприяє розкриттю потенційних можливостей особи студента. В зв'язку з цим ми вважаємо що процес фізичного виховання повинен будуватися на взаємозв'язку всіх його форм: учбових занять, занять у фізкультурно-оздоровчих групах і групах спортивного вдосконалення, а також спортивно-масових заходів. Причому необхідне зростання ролі сфери спортивного дозвілля. При цьому орієнтація студентів на перехід від академічних занять до індивідуальних самостійних занять є одним з головних завдань всього учбового процесу.

Тому важливим при вихованні у студентів цінностей здорового способу життя є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання. Метою оздоровчих занять є самостійне впровадження студентами в свій режим дня різних форм здорового способу життя, що сприяє формуванню їхньої ціннісної системи та зміцнює здоров'я. Введення в практику самостійних тренувань із загальної фізичної підготовки, ранкової гігієнічної гімнастики, прогулянок у режимі дня та дотримання вимог здорового способу життя з усіх його компонентів допомагає подальшому розвитку фізичних якостей студентів, покращенню їх постави, зміцненню здоров'я, емоційному розвантаженню та формуванню ціннісної системи здорового способу життя.

Необхідно виділити наступні напрями виховної роботи:

- етично-естетичне виховання, у тому числі формування культури тіла, рухів, виховання особистої і суспільної гігієни;
- естетичне і фізичне виховання, переконуюче студентів, що фізична культура і спорт – це світ краси, сили, гармонії;

- екологічне і природоохоронне виховання, що формує дбайливе відношення до довкілля під час занять і спортивних заходів;
- родинно-побутове виховання, спрямоване на пропаганду здорового способу життя;
- спрямування студентів на перехід від академічних занять до індивідуальних самостійних.

Соціологічні дослідження свідчать, що в цілому студентська молодь позитивно ставиться до занять фізичною культурою. В той же час в більшої частини хлопців і особливо дівчат не сформовані фізкультурно-спортивні інтереси і потреба в активній руховій діяльності. Це, у свою чергу, негативно відбивається на здоров'ї і фізичній підготовленості студентів.

Ось чому формування відповідної мотивації треба розглядати як одне з найважливіших педагогічних завдань. Розвиток у студентів фізкультурно-спортивних інтересів повинен здійснюватися на основі:

- посилення соціально значимої мотивації інтересу;
- підвищення якості учбового процесу;
- подальшого поліпшення умов занять з фізичного виховання;
- ретельнішого обліку схильностей студентів при розподілі їх по учбових відділеннях і видах спорту.

Фізичне виховання ми проводимо впродовж всього періоду навчання студентів в режимі учбової діяльності і у позаучбовий час.

На жаль, до цього часу в Україні не сформовано необхідну матеріально-технічну інфраструктуру фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Практично відсутня вітчизняна спортивна індустрія, яка спрямована на виробництво високоякісного спортивної форми, інвентарю та обладнання та яка була б здатна скласти конкуренцію провідним виробникам такої продукції у розвинутих країнах. Матеріально-спортивна база сфери фізичної культури і спорту не відповідає сучасним вимогам. За рівнем забезпеченості населення фізкультурно-спортивними залами (із розрахунку на 10 тис. осіб) Україна у 2-3 рази поступається провідним країнам, щодо басейнів – відставання у 30 разів. Понад 80% спортивних майданчиків не відповідають сучасним вимогам.

Головною метою освітніх зусиль стає повне розкриття можливостей і здібностей особистості, її духовного потенціалу, щоб вона була спроможною в мінливій реальності спиратися, перш за все, на власний сили, розум і якості загальнолюдської моралі [3, с. 3].

Вирішити ці проблеми можна, перш за все, за умов удосконалення системи управління сферою фізичної культури і спорту. В процесі удосконалення системи фізичної культурі і спорту необхідно керуватися вирішенням першочергових завдань:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового образу життя;
- засвоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навиків;
- підвищення рівня фізичного підготування;
- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навиків для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї і раціональній організації вільного часу з творчим засвоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- етичний, естетичний, духовний і фізичний розвиток студентів в ході учбового процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

Підводячи підсумки нашого дослідження ми вважаємо що, фізкультурна діяльність, по-перше, є цінністю для студентів, по-друге, забезпечує формування тих ціннісних орієнтацій, які важливі для високого рівня соціальної активності особи студентів. Нестача рухів у житті студентів є однією з причин порушення багатьох життєво важливих процесів. Необхідний обсяг рухової активності студентів – вирішальний фактор і гарант виховання всебічно розвинутого підростаючого покоління.

Таким чином, у своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту студента, у зміні його психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Крім того, фізичне виховання це органічна частина загального виховання і тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Таким чином, можна вважати, що головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумове підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

У нашій статті подано теоретичне узагальнення проблеми удосконалення системи фізичної культури як пріоритетного засобу

формування цілостного розвитку особистості студента та згідності цілеспрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури для збереження та укріплення здоров'я, психофізичної підготовки й самопідготовки к майбутній професіональній діяльності. Але у нашій подальшій роботі ми плануємо ще більш детально зайнятися вивченням проблем фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основи двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с. **2. Виленский М. Я.,** Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высш.шк., 1989. – 159 с. **3. Єрмолова В. М.** Олімпійська освіта у школі: методичний посібник / В. М. Єрмолова. – К. : Логос, 2009. – 85 с. **4. Акимов А.И.,** Акимова Т. И. Особенности физического воспитания как фактор процесса формирования будущих руководителей коллективов / А.И. Акимов, Т. И. Акимова. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2005. – 128 с. **5. Коваленко В. А.** Физическая культура: Учебное пособие / В. А. Коваленко. – М. : Изд-во : АСВ, 2000. – 432 с. **6. Окуньков Ю. В.** Физическое воспитание в вузе как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов). автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ю. В. Окуньков. – М., 1976. – 20 с.

Жеребов С. А. Фізична культура як засіб виховання особистості студента

У статті висвітлена необхідність істотної модернізації системи фізичної культури і спорту в учбових закладах, необхідність зростання значення фізичної культури як рішення задачі етичного, естетичного, духовного і фізичного виховання студентів в ході учбового процесу. Мета нашої статті показати, що фізична культура і спорт є не лише ефективним засобом фізичного розвитку студента, зміцнення і охорони його здоров'я, сферою спілкування і прояву соціальної активності але, поза сумнівом, впливають на авторитет, трудову діяльність, на структуру ціннісних орієнтацій і допомагають виховати компетентного фахівця, товариську і цілеспрямовану людину.

Ключові слова: фізичне виховання студентів, фізична культура, укріплення здоров'я, здоровий образ життя, особистість студента.

Жеребов С. А. Физическая культура как средство воспитания личности студента

В статье освещена необходимость существенной модернизации системы физической культуры и спорта в учебных заведениях,

необходимость роста значения физической культуры как решения задачи этического, эстетического, духовного и физического воспитания студентов в ходе учебного процесса. Цель нашей статьи показать, что физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, но, несомненно, влияют на авторитет, трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают воспитать компетентного специалиста, общительного и целеустремленного человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, укрепление здоровья, здоровий образ жизни, личность студента.

Zherebov S. A. The Physical Culture as Facilities of Education of Personality of Student

In the article the necessity of substantial modernization of the system of physical culture and sport is lighted up for educational establishments, necessity of growth of value of physical culture as decisions of task of ethics, aesthetic, spiritual and physical education of students during an educational process, organized on the basis of modern scientific and special technologies in area of theory, method and practice of physical culture and sport. The special attention is spared physical education as many-sided process of organization of active athletic-health activity of students, to the requirement directed on strengthening in employments by a physical culture and sport, optimization of the mode of life, active rest, maintainances and increases of capacity during all period of teaching. Physical education is examined as a necessary condition of scalene development of personality.

Purpose of our article to rotin that a physical culture and sport are not only the effective mean of physical development of student, strengthening and his health care, sphere of intercourse and display of social activity, but, undoubtedly, influence on authority, labour activity, on the structure of the valued orientations help to educate a competent specialist, sociable and purposeful man.

Key words: physical education, physical culture, strengthening of health, zdoroviy way of life, personality of student.

Стаття надійшла до редакції 13.01.2014 р.
Прийнято до друку 28.03.2014 р.
Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.