

## THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL CULTURE LESSONS ON THE FORMING OF THE STUDENTS' WILL SPHERE

Roman SAMOHA

The Institute of the Education Problems of the Ukrainian Pedagogical Sciences Academy

The peculiarities of the adaptation changes in a young man's organism under the influence of the physical exercises and the influence of these changes on the will process are examined; the main approaches to understanding the importance of physical exercises performing for the harmonic development of the personality of the higher educational establishments students are discovered in the article.

## РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩОЇ ШКОЛИ НА ЗАНЯТТЯХ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Тетяна ХАЛАПУРДИНА

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м.Луганськ)*

Актуальність даної проблеми підвищується у зв'язку з виходом Указу Президента України від 27.04.1997 р. "Про підвищення духовності, моралі й удосконалення фізичного здоров'я". На сучасному етапі це дуже важливо – поєднання фізичного розвитку і виховання особистості студенток.

Необхідність більш широкого використання занять ритмічною гімнастикою, фізичними вправами в галузі організованого фізичного і духовного виховання диктується суттєвими змінами в соціальній сфері, ритмі життя і вимогами, пропонованими сучасною діяльністю організму студенток.

Педагогічні ідеї П.П.Блонського, на наш погляд, дуже актуальні і сьогодні. Ритмічна гімнастика завоювала і усе більше завойовує позиції як засіб виховання здорових, активних, сильних особистостей.

Розвиток особистості – найважчий процес об'єктивної дійсності. Для поглибленого вивчення цього процесу сучасна наука пішла шляхом диференціювання компонентів розвитку, виділяючи в ньому фізичну, духовну, соціальну й інші сторони. Педагогіка вивчає проблеми духовного розвитку особистості у взаємозв'язку з усіма іншими компонентами.

Категорія "розвиток" як загальнонаукова філософська категорія поширилася на галузі пізнання. При цьому дана категорія вживається тільки в контексті глибоких змін. "Розвиток особистості" М.І.Д'яченко і Л.О. Кандинович розглядають як зміну її кількісних і якісних властивостей. Доповнюючи дане трактування, Підласий стверджує, що "розвиток" – це процес і результат кількісних і якісних змін в організмі людини як біологічного виду, так і соціальної істоти. Біологічне в людині

характеризується фізичним розвитком, а соціальне знаходить вираження в психічному, духовному, інтелектуальному зростанні.

Проаналізувавши погляди і судження вчених щодо проблеми фізичного розвитку ми визначили, що фізичний розвиток являє собою:

- зміну форм і функцій організму людини впродовж її індивідуального життя (Б.О.Ашмарін);
- комплекс функціонально-морфологічних властивостей організму, що визначає його функціональну дієздатність (В.І.Дубровський);
- частину фізичного виховання, процес зміни форм і функцій організму, а також результат такої зміни (О.О.Гужаловський);
- удосконалення форм і функцій організму, реалізація його фізичних можливостей (М.М.Бака, В.С.Бойко, С.С.Гурвич, І.В.Мурахов);
- стан морфологічних і функціональних властивостей і якостей, що складають основу визначення вікових особливостей, фізичної сили і витривалості організму (Г.П.Сальнікова).

На підставі даних визначень можна зробити такі висновки: фізичний розвиток людини з одного боку являє собою внутрішню сукупність властивостей, а з іншого - зовнішній процес зміни й удосконалення. За висловом Б.М.Шияна, якісно фізичний розвиток характеризується насамперед суттєвими змінами функціональних можливостей організму у певні періоди вікового розвитку, що виражається в зміні окремих фізичних якостей і загального рівня фізичної працездатності. Проте, діючи у відповідності з ними, можна так впливати на природні процеси фізичного розвитку, щоб додати їм визначений рис і спрямованість, що відповідають потребам суспільства й особистості.

Цікаво навести встановлений ученими В.К.Бальсевичем і В.А.Запоржановим факт, на підставі якого ми вперше встановили вплив ритму на фізичний розвиток. А саме: періоди прискореного й уповільненого розвитку моторики та її морфологічних систем властиві як людям, які не займаються спортом, так і спортсменам. Це може свідчити про те, що вони ритмічні, причому ритм розвитку є детермінованим.

Відповідно до теорії біоритмів, людина від народження до смерті піддається впливу трьох внутрішніх ритмів – фізичного, емоційного й інтелектуального.

Фізичний ритм із циклічністю в 23 дні впливає на широкий діапазон чинників, включаючи опірність хворобам, силу, координацію, швидкість, фізіологію, інші особливості функцій організму і відчуття гарного фізичного стану.

Емоційний ритм керує творчістю, психічним здоров'ям, мисленням, сприйняттям світу і самих себе. Цей цикл має 28 днів.

Інтелектуальний ритм має період 33 дні, регулює пам'ять, сприйнятливність до зовнішніх логічних й аналітичних функцій організму.

Отже, на процес розвитку впливають біологічні ритми, що практично враховуються в теорії фізичного розвитку людини.

Однак при цьому одним із головних завдань фізичного виховання є вплив на формування особистості.

Поняття "особистість" виражає соціальну сутність людини. Соціальні, особистісні якості людини формуються тільки завдяки впливу соціального середовища і виявляються в соціальній діяльності людини. У сучасних соціально-економічних умовах розвитку нашої країни важливе значення має виховання цілісної особистості з гармонійним розвитком усіх якостей. У кожній соціальній системі дана мета конкретизується і переглядається. Так і у вузі головна мета – сприяти розумовому, моральному, естетичному й фізичному розвитку особистості, усіляко розкривати її творчі можливості, формувати

естетичні відносини, забезпечувати різноманітні умови для розквіту індивідуальності студенток з урахуванням їхніх вікових особливостей.

Ми виділяємо домінуючий компонент – ритм, на якому можна простежити розвиток особистості студенток, як фізичний розвиток взагалі, так і виразність рухів зокрема.

Правильний, чіткий ритм легко сприймається і засвоюється мозком, надає краси і виразності як творах мистецтва, так і фізичним вправам, є засобом емоційно-рухового впливу на почуття студенток.

Виразність рухів являє собою сукупність техніки виконання вправ і вміння керувати рухами, емоціями, створювати рухові образи, відображати жанри, стилі. При цьому ритм можна тільки активно за допомогою моторики. Цьому допомагає рух, пов'язаний з музикою. Таким чином, у ритмі відкривається єдність фізичного і психічного, що проявляється через почуття людини, її емоції. Отже, студентки свої внутрішні якості виявляють зовні через фізичні рухи, що відображається у визначеному почутті ритму. І саме ритм є тією першоосновою, що з'єднує в єдине ціле закладене в особистості почуття краси, виразності. У цьому процесі взаємодії ритму рухового і ритму музичного студентки зазнають м'язової насолоди, що переростає в радість духовну, у вираженість. Саме ритм це засіб, за допомогою якого можна виразити цілий спектр емоційних переживань.

Для підвищення зацікавленості студенток у результатах своєї праці, збільшення активності до і після занять виконувалося тестування за допомогою опитувальника "САН".

Тест призначений для оперативною оцінки:

	До заняття	Після заняття
Самопочуття	3,9	4,9
Активність	2,9	4,8
Настрій	3,4	5,1

Ці цифри дають нам право стреджувати, що після занять ритмічною гімнастикою студентки стає гарним самопочуття, нормалізується активність і покращується настрій.

Отже, у фізичному вихованні існує універсальний засіб впливу як на фізичні, так і на психічні сторони виховання особистості студенток. Це ритм, що є частиною людської особистості, такою само мірою, як сила, швидкість, витривалість, спритність. Однак у процесі фізичного виховання, цілеспрямованому розвитку музичного і рухового почуття студенток як чинника особистісного становлення не приділяється належної уваги. З огляду на актуальність даного аспекту фізичного виховання в сучасних умовах, а також підсвідоме, природне прагнення студенток різних вікових груп до свого ритмічного розвитку і досконалості на основі інтуїтивної потреби у ритмі музики, виникає необхідність більш широкого застосування занять ритмічною гімнастикою у вищій школі.

## THE DEVELOPMENT THE PERSON OF STUDENTS HIGHER SCHOOL ARE ENGAGED RHYTHMIC GYMNASTICS

Tetjana HALAPURDINA

*East Ukrainian National University nama after Dal*

Personal development of the person on the one hand represents internal set of properties, and on the other one – external process of change and perfection.