**Література**

*Методичні рекомендації з фізичного виховання студентів СМК Смоленськ 1986р.*
*Досвід застосування психорегуляции в заняттях по фізичному вихованню у Вузі // Теорія і практика фізичної культури - 1988. -№3 - с.15-17*
*Себе переборотн (Алексєєв А.В.). - М.: Фис 1985.*
*Техніка релаксації (Клинзорге Х., Клумбиес Г.) - М.: медицина, 1965.*
*Психорегуляция в підготовці спортсменів. Фис. - М. 1985*
*Энтерическая теорія подиху //Наука про подих індійських йогів. С. Петербург , 1906. -с.12 -26.*

---

## METHODICAL FEATURES OF USING PSYCHOREGULATION AND ALTERNATIVE EASTERN BREATHING EXERCISES IN PHYSICAL TRAINING LESSONS IN THE SMO (SPECIALIZED MEDICAL DEPARTMENT)

DOLYNNYY Y.

*Organization: Donbass State Engineering Academy, Kramatorsk*

Basing on the conducted studies, I can conclude that the usage of alternative methods of physical training and rehabilitation for students in a higher education institution such as breathing exercises, as well as the use of psycho-regulation in lessons helps to acquire some essential habits, affect favourably students' health and physical state. As a result, students of the experimental group become more active and start self-instruction in physical training and independent psychoregulation.

---

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

Роман САМОХА

*Інститут проблем виховання АПН України*

У статті розглядаються особливості адаптаційних змін організму молодої людини під впливом фізичних вправ і вплив цих змін на протікання вольового процесу, розкриваються основні підходи до розуміння проблеми значення занять фізичними вправами для гармонійного розвитку особистості студентів вищих навчальних закладів. Актуальність проблеми формування у студентів вищих навчальних закладів вольових якостей засобами фізичної культури пояснюється насамперед необхідністю створення сучасної технології їх подальшого формування; вимогами завершити процес формування закладених ще у дитинстві вольових рис особистості; показати роль фізичної культури як ефективного засобу формування вольових якостей студентів.

Дані досліджень (В.В.Бунакова, І.А.Аршавського, А.А.Маркосяна) стверджують, що фізіологічне дозрівання людини завершується в основному до 25 років. Її вольові якості залежать від психіки і належного функціонування нервової системи. Розвиток психіки тісно пов'язаний із загальним фізіологічним розвитком людини, тому психічні процеси продовжують формуватися протягом її фізіологічного дозрівання. Процес же формування вольових якостей продовжується й після завершення фізіологічного дозрівання. Цей факт пояснюється тим, що суспільна поведінка людини продовжує змінюватися протягом життя. На неї впливають багато факторів суспільного життя: спілкування з іншими людьми, життєві обставини, збагачується досвід людини, змінюється її поведінка.

Відносно цього Є.П.Ільїн вказує: „Будь-яку якість, в тому числі і вольову, я розглядаю як фенотипічну характеристику наявних можливостей людини, як сплав вродженого і набутого"[2]. В якості вродженого компонента виступає здатність, обумовлена вродженими задатками ( зокрема – типологічними особливостями якостей нервової системи), а в якості набутого в онтогенезі компонента – досвід людини : її уміння і знання, пов'язані з самостимуляцією; сформований мотив досягнення, сформована вольова установка не пасувати перед труднощами, яка стає звичкою при їх неодноразовому успішному подоланні. Виявлення кожної вольової якості залежить як від першого, так і від другого компонента, т.я. це і реалізація здатності до вольового зусилля і уміння його проявляти[3]. Людина може самовдосконалюватися протягом життя набуваючи нового досвіду, збагачуючи себе новими уміннями і знаннями. Велике значення у самовдосконаленні людини має фізична культура, яка її збагачує руховими уміннями і навичками, допомагає у самоствердженні, розвиває вольові якості. Фізична культура зі своїм основним засобом – фізичними вправами, при правильному їх застосуванні, вдосконалює м'язовий апарат людини, покращує протікання енергетичних процесів, створює нові координації рухів важливих для її подальшої життєдіяльності. Займаючись фізичною культурою, людина вдосконалюється, набуває нового досвіду, емоцій і вражень, збагачується духовно. Якщо тіло людини під дією фізичних вправ набуває деяких змін, набуває певних змін і психічний процес. На практиці за допомогою фізичних вправ можна змінити процентне співвідношення компонентів тіла, м'язів і жирової клітковини, що при цьому вплине і на зміну ставлення людини до самої себе, зростання самоповаги.

Дослідження В.М.Платонова свідчать що, інтенсивні фізичні навантаження здатні за короткий час привести до значного підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. Так, за допомогою спеціального тренування можна збільшити об'єм м'язової маси за 2-3 місяці трьохразових щотижневих занять на 15-30%, і більше; об'єм серцевого м'язу за 2 місяці регулярного тренування може зрости на 200 $см^3$ , величина максимального споживання кисню за такий же період може бути підвищена на 10-15%.[5]. Тобто за допомогою тренування змінюється сила, витривалість, а відповідно і зовнішній вигляд людини. Цей факт, безперечно, впливає як на поведінку людини, так і сила її волевиявлення. Завдання фізичної культури полягає в тому, щоб спрямувати цю поведінку і прояв вольових якостей. Важливим предметом у вищих навчальних закладах є фізичне виховання. В процесі занять фізичними вправами, студенти набувають нових умінь і навичків, покращують ті з них які вже мають. Це позитивно впливає і на формування в них вольових якостей, тому що здатність вийти з бу-

складного положення пов'язана з координацією рухів, безпосередньо впливає впевненість у своїх силах. На розвиток психіки і відповідно вольової сфери студентів впливає розвиток так званого „фізичного розуму". З цього приводу Іващенко В.П відмічає, що в процесі фізичного вдосконалення людини треба, в першу чергу, розвивати в неї людське... начало, тобто потрібно розвивати ...фізичний розум, створюючи для цього необхідне підґрунтя. Створення такого підґрунтя пов'язується фізичною освітою, елементарними складовими якої є навчання окремим руховим діям наростаючої координаційної складності[8].

Заняття фізичними вправами насамперед позитивно впливають на роботу центральної нервової системи, тонізуючи її, що безпосередньо впливає на вольову регуляцію. Взаємозв'язок роботи центральної нервової системи і волевиявлення показали у своїх працях І.М.Сеченов і І.П.Павлов, які розкрили дійсну природу довільних дій і їх фізіологічні механізми, виходячи при цьому із об'єктивних закономірностей вищої нервової діяльності. Вони довели умовно-рефлекторну природу довільних дій і їх детермінованість умовам зовнішнього середовища[7].

Зокрема, І.П.Павлов констатував, що механізмом вольового руху є умовний рефлективний процес, який підпорядковується усім описаним законам вищої нервової діяльності[4]. Впровадження фізичної культури в режим дня студентів створює такі передумови, на основі яких здійснюється їхній гармонійний розвиток. Ці передумови сприяють накопиченню організмом студента додаткової енергії після виконання фізичних вправ. За рахунок накопиченої енергії може вдосконалюватися і вольова сфера студента. Це пов'язано з тим, що він може в кожну свою довільну дію вкласти більше енергії ніж інший, і в зв'язку з цим виглядатиме більш вольовим. Як правило студент, який володіє сильнішою енергетикою має більшу опірність до зовнішніх несприятливих факторів, що відповідно впливає на процес волевиявлення. Енергетизація організму студента також пов'язана з процесом його адаптації до впливу зовнішніх чинників.

В.П.Іващенко відзначає ,що з фізіологічної точки зору виконання фізичних вправ – це завжди перехід організму на новий, більш високий рівень функціонування. Під дією фізичних вправ відбуваються фізіологічні зрушення і виявляються у вигляді післядії, -специфічного ефекту. Сумація таких ефектів приводить до адаптаційних перебудов, що виражається в збільшені функціональних можливостей організму людини. На думку автора суттєве покращення моторики можливе лише при умові застосування фізичних навантажень наростаючої величини, або іншими словами, при умові використання фізичних вправ. І завдяки цьому саме вони вважаються головним специфічним засобом фізичного виховання[8].

О.О. Ухтомський так писав з цього приводу: «...Жива речовина характеризується могутньою здатністю асиміляції, яка постійно поповнює поточні витрати. Ця здатність компенсаційної асиміляції така могутня, що, як переконують досліди, скрізь призводить до того, що саме працюючий орган накопичує речовину і робочі потенціали особливо... вище того рівня, на якому вони були до роботи»[9]. Суть в цій здатності живого не тільки поповнювати поточні витрати, але й накопичувати речовину і робочі потенціали вище вихідного рівня, і полягає доцільність застосування фізичних вправ. Організм начебто готується зустріти уже відомий йому подразник у всеозброєнні, для чого мобілізує всі резерви, збільшуючи працездатність. Описаний механізм пояснює всі випадки адаптації живого до будь-

якого подразника, а ось якість, величина і тривалість адаптаційних пристосувань визначається природою і інтенсивністю подразника.Тобто, в кожному конкретному випадку адаптація буде специфічною.[8].

Адаптація організму до ускладнених умов діяльності стосується не тільки накопичення ним речовин або покращення функціонального стану, але й психічного пристосування. Людина може пристосовуватись, наприклад, до ускладнень, пов'язаних з новими життєвими ситуаціями, соціальними негараздами, новими вимогами до рухової діяльності. Звісно, що ці можливості у пристосуванні не безмежні. Для вирішення студентом завдань фізичного виховання йому необхідно володіти багатим арсеналом рухів, з яких складається кожна вправа. Виконання різних за складністю вправ вимагає проявлення ним вольових якостей, особливо коли вправа координаційно складна і здається виконавцю дещо небезпечною. Можна створити адаптацію й до окремої вправи, яка викликає негативні емоційні стани: вагання, боязкість тощо. Звичайно адаптація до окремої вправи не гарантує позитивного перенесення набутого досвіду на іншу вправу. Але якщо існує якась конкретна кінцева кількість рухів то можна за належного ставлення студента до процесу навчання і проявлення вольових якостей опанувати більшість з них, викликавши адаптацію організму до небезпечних елементів у виконуваних вправах. Звичайно це ще не вказує на виникнення у студента стабільної риси особистості, але він у складних умовах буде реагувати по-новому, з меншою інтенсивністю негативних емоцій. Доречно зазначити, що є ще й індивідуальні обмеження стосовно здатності студента виконувати складні за координацією вправи, але тут теж мають значний рівень розвитку в нього волі та вміння проявляти вольові зусилля під час вивчення складних вправ.

Отже, виховання волі ,за висловлюванням Г.С.Костюка – це по суті процес виховання особистості в цілому, а не якоїсь однієї якості[6]. Ставлячи завдання вдосконалити індивідуальність в умовах...суспільства, треба мати на увазі єдність емоцій, волі й інтелекту, яка становить з часів існування психології її основний зміст і важливим моментом розвитку індивідуальності. Воля органічно зв'язана з процесами мислення, оскільки у вольових діях важливу роль грає розуміння умов і обставин[1]. Навчання студентів правильному мисленню, яке допомагатиме вирішувати як правильно вийти з тієї чи іншої ситуації, отримання ними фізичної освіти має вирішальну роль у вихованні гармонійно розвиненої особистості.

## Література


*1.Войтко В.І. Психологічна наука, вчитель, учень.-К.: Рад. школа, 1979.- 182с.*

*2.Ильин Е.П. Одаренность, способности, качества – синонимы или разные понятия // Теория и практика физической культуры.-1981.-№9.-С.-48-51.*

*3.Ильин Е.П. Психология воли.- СПб.: "Питер",2000.-288 с.*

*4.Павлов И.П. Павловские среды.Т.1.-М.:Изд. АН СССР,1949.-С239.*

*5.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки.-К.: Вища школа,1984.-352 с.*

*6.Психологія /За ред. Г.С. Костюка.-К.: Рад. школа,1968.-572 с.*

*7.Психология: Учебник. для институтов физической. культуры./ Под ред. В.М.Мельникова.- М.: ФиС, 1967.-367с.*

*8.Теорія і методика фізичного виховання: Підручник/За ред. В.П.Іващенка.-Черкаси: Видавничий відділ, 2002.-304 с.*

*9.Ухтомський А.А.Собр. соч.,Т.III.-Л.,1951.-С.113-114*

## 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 physical exercises and the influence of these changes on the will process are examined; the 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 ХАЛАПУРДІНА

*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 виховання особистості студенток.

Необхідність більш широкого використання занять ритмічною гімнастикою, основами в галузі організованого фізичного і духовного виховання диктується корінними змінами в соціальній сфері, ритмі життя і вимогами, пропонованими професійної діяльності організму студенток.

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

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

Категорія "розвиток" як загальнонаукова філософська категорія поширилася на багато понять. При цьому дана категорія вживається тільки в контексті поняття "Розвиток особистості" М.І.Д'яченко і Л.О. Кандибович розглядають зміни кількісних і якісних властивостей. Доповнюючи дане трактування, Г.О.Балл стверджує, що "розвиток" – це процес і результат кількісних і якісних змін людини як біологічного виду, так і соціальної істоти. Біологічне в людині