ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 7

(модуль 2)

ТЕМА: Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання.

з дисципліни “ТіМФВ”
для магістрантів 5 курсу ФР

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № _ _ від “_ _” ___ _____ 20___року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., проф. Ю.В. Петришин

ПЛАН

1. Значення фізичних вправ у процесі формування особистості.
2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
3. Особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.
4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.

1. Значення фізичних вправ у процесі формування особистості.

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою як за формою, так і за змістом.

Зміст фізичної вправи утворюють, з одного боку, всі ті рухи й операції, які входять до тої чи іншої вправи, і, з другого,— ті складні і багатогранні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Вони можуть розглядатись у багатьох аспектах; психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному та ін.

У психолого-педагогічному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які виконуються свідомо і спрямовані на досягнення конкретного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, спрямованою на визначення способу дії, оцінку умов її виконання, керування рухами, мобілізацію вольових зусиль, емоцій та інших психологічних процесів.

За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно з станом спокою. Діапазон цих змін залежить від особливостей вправи і може бути значним. Легенева вентиляція, наприклад, може зростати у ЗО і більше разів, споживання кисню — у 20 і більше разів, хвилинний об'єм крові — в 10 і більше разів. Відповідно збільшуються об'єм та інтенсивність метаболічних, дисиміляційних і асиміляційних процесів в організмі.

Паралельно в організмі протікають біохімічні процеси, які визначають якісні зміни в організмі (що виражається, наприклад, у збільшенні м'язової маси, підвищенні вмісту в м'язах креатинфосфату тощо).

Психологічні, фізіологічні і біохімічні зміни в організмі відбуваються на тлі біомеханічних процесів, які характеризуються переміщенням тіла й окремих його частин у просторі відносно одна одної і визначають форму фізичних вправ.

Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню і зовнішню структури.

Внутрішня структура фізичної вправи характеризується взаємодією тих процесів, які відбуваються в організмі під час виконання тої чи іншої вправи. При виконанні, наприклад, таких різних за змістом вправ, як біг і піднімання штанги, процеси нервово-м'язової координації, взаємодія моторних і вегетативних функцій, а також співвідношення енергетичних процесів (аеробних і анаеробних) будуть суттєво відрізнятись.

Зовнішня структура фізичної вправи — це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Форма і зміст фізичної вправи органічно взаємопов'язані, причому зміст — визначальна і динамічніша сторона, яка відіграє провідну роль щодо форми. Для того, щоб досягти успіху у виконанні тієї чи іншої вправи, необхідно, насамперед, засвоїти її змістовну сторону, створивши необхідні умови для розвитку силових, швидкісних та інших рухових здібностей, від прояву яких вирішальною мірою залежить результат даної вправи. Зі зміною елементів змісту вправи змінюється і її форма. Так, наприклад, збільшуючи потужність, швидкість рухів або витривалість, ми впливаємо на амплітуду рухів, співвідношення опорних і без опорних фаз та інші ознаки форми вправи.

Зі свого боку і форма впливає на зміст. Недосконала форма фізичної вправи заважає максимальному виявленню функціональних можливостей і, навпаки, досконала форма сприяє найефективнішій реалізації фізичних здібностей. Доведено, наприклад, що при одній і тій же швидкості пересування на лижах людина, яка досконало володіє раціональною технікою лижного бігу, витрачає енергії на 10-20 % менше, ніж та, в якої ця техніка менш досконала.

Таким чином, зміст і форма фізичної вправи нерозривні між собою: вони знаходяться у постійному діалектичному взаємозв'язку.

У процесі вдосконалення фізичних вправ іде пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою при цьому є пізнання закономірностей, від яких залежить так звана техніка вправ.

2. Особливості виховання моральних якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, та формами організації, в яких поведінка учня відкрита для спостереження вчителем у різноманітних ситуаціях і емоційних станах (часто па межі людських можливостей). При цьому, наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають перед педагогом можливості для створення необхідних для виховання ситуацій. Такі ситуації мають, наприклад, місце в умовах суперництва, що вимагає дотримання певних правил, норм спортивної етики, поваги до суперника

Методика формування моральної свідомості і поведінки повинна бути звернена до духовної суті учнів Сам зміст навчально-рухової діяльності включає ситуації, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, совісті, сором'язливості тощо

Процес формування моральної поведінки і звичок пов'язаний з необхідністю використання методів заохочення і покарання, привчання і вправляння, які сприяють прояву і закріпленню необхідних і гідних способів поведінки

У моральному вихованні не треба забувати, що кожен вік своєрідний і вимагає вибору шляхів і засобів, що найкраще вплинуть на особу, яка розвивається. Дотримання принципу індивідуальної о підходу передбачає відповідність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей учнів. Діти, особливо підлітки, швидко стають дорослими. Тому важливо не допускати ускладнення різноманітних завдань, доручень, що вимагають максимальної відповідальності, напруження духовних, вольових зусиль. Необхідно також пам'ятати, що в межах одного віку, кожна особа неповторна. Вона має свої власні інтереси, захоплення, потреби, оцінки. Саме тому виховний процес, ґрунтуючись на індивідуальних особливостях учнів, повинен створювати можливості для виникнення і прояву нових, цінніших інтересів і потреб.

Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу Тут важливий і власний приклад вихователя, і приклади високого прояву моральних і вольових якостей кращих спортсменів на змаганнях, у творчій праці та побуті. На жаль, у фізкультурно-спортивній діяльності немало протилежних прикладів і фактів неетичної поведінки, розв'язаності, грубощів та ін. Обов'язок учителя — використовувати їх як фактор виховного впливу.

По-перше, фізичне виховання, окрім загально підготовчого, має прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, формуючи рухові навички і вміння, що безпосередньо застосовуються в ній. У цьому випадку фізичне виховання є, по суті, однією з форм практичного господарсько-трудового виховання.

Разом з тим, фізичне виховання, розвиваючи фізичні здібності і створюючи великий запас рухових навичок і вмінь, гарантує високу продуктивність у будь-якому виді праці.

По-друге, у процесі фізичного вдосконалення, яке досягається роками наполегливої праці, формується позитивне ставлення до праці взагалі У зв’язку з цим доречно привести слова П.Ф. Лесгафта, який говорив: «Я не високо ціную хлопчика, котрий не має пристрасті до ігор і розваг; такий хлопчик рідко пристрасться і до роботи»

По-третє, деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, тобто при певній організації дають ефект, схожий з ефектом фізичних вправ, сприяючи розвитку фізичних якостей зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої пращ підвищують ефективність навчально-тренувальних занять (підготовка і прибирання місць занять,

догляд за спортивним спорядженням, виготовлення спортивного інвентарю та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.).

Велике значення вихованні мають спортивно-трудові літні табори відпочинку, що організовуються на час канікул дитячими спортивними школами або регіональними управліннями освіти.

Метою навчання в школі є формування особистості. Починаючи в родині, цей процес не може бути обмежений шкільним вихованням. Разом з тим саме на школу і її соціально-педагогічні зв'язки з іншими інститутами виховання покладена пріоритетна роль у формуванні особистості.

При вивченні фізичних вправ навчальна діяльність школяра набирає характер учбово-рухової діяльності. Спираючи на теорію діяльності і її ролі в розвитку людини (А. Н. Леонтьев), ролі діяльності в навчальному процесі (Г. И. Щукина), варто визначити можливості фізичної культури як шкільного предмету і всієї системи фізичного виховання учнів у формуванні особистості.

Сучасна психологія, педагогіка правомірно затверджують, що моральна сутність людини виявляється в єдності його свідомості, поводження і почуттів. Педагогіка фізичної культури ґрунтується на тім факті, що розривши, протистояння цих моральних категорій ведуть до трудновосполнимым утрат усього процесу виховання. Гармонійний розвиток морального поводження, свідомості і почуттів - сутність педагогіки фізичної культури, як і всієї педагогіки.

Досліджуючи роль навчальної діяльності в моральному вихованні учнів, І Васильєва підкреслює, що одним з головних джерел морального виховання в навчальній діяльності є її зміст. З цієї позиції зміст руховій-учбово-рухової діяльності в системі шкільного фізичного виховання представляється наповненим великими можливостями для рішення задач морального виховання, тому що містить у собі все різноманіття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів.

Інший підхід до навчання, що виховує, складається в розумінні значення форм організації навчальної діяльності на основі педагогіки співдружності, колективістичних отношениях. І при такому підході фізичне виховання володіє значним потенціалом, що виховує, обумовленими особливостями самої руховій-учбово-рухової діяльності, способами її організації.

Однієї з ведучих особливостей є наочність виконавчої функції руховій-учбово-рухової діяльності, коли поводження учня видно вчителю. Для практики виховання це вкрай коштовно. Адже одна справа - писати твір, допустимо, на тему "Про колективізм і індивідуалізм" і написати вірно, інше - проявляється ця моральна якість у визначених ситуаціях, якими так багато шкільне фізичне виховання.

Особливістю учбово-рухової діяльності є також відсутність строго регламентованого на відміну від інших шкільних предметів спілкування учнів. Наявність постійних тісних контактів, різноманіття й емоційність взаємин відкривають перед педагогом великі можливості для створення потрібних ситуацій. Такі ситуації містяться, наприклад, в умовах

суперництва, що вимагає дотримання правил, норм спортивної етики, поваги до суперника.

Творче використання цих особливостей руховій-учбово-рухової діяльності дозволить учителю не тільки створювати конкретні ситуації, що виховують, але й оперативно реагувати на поводження учнів.

Формування моральної свідомості.

Моральність, духовність як стрижневі якості людини вимагають засвоєння системи моральних знань, понять, що є передумовою усвідомлення учнями своїх обов'язків і звичок поводження. Реалізація цих передумов складає одну з найважливіших задач учителя.

Одна з причин розриву знань і поводження учня криється в невмінні учителя вибудувати методику передачі знань але питанням моралі, забезпечити зв'язок знань з особистим моральним досвідом учнів. В основі подібної методики лежить техніка педагогічної мови - головний засіб спілкування вчителя з учнем. Функція, що виховує, адресована свідомості і почуттям учня. Однак не кожне слово, а те, що знайде точна адреса в кожному конкретному випадку.

При всьому значенні слова вчителя найбільші можливості розуміння і засвоєння основних моральних категорій закладені в самій учбово-руховій діяльності учня. Припустимо, учень нерішуче готується до стрибка через гімнастичний снаряд. Можна сказати; "Не трусися!" Сказати так - значить сказати: "Ти - боягуз!" Учитель надходить інакше: змінює черговість спроб. Тепер учень повинен стрибати першим. Усвідомлення того, що він - перший, ламає його боязкість, і він переборює снаряд. Це ситуація лідера сприяла самоствердженню, учень повірив у себе.

Формування моральної свідомості по перевазі зв'язано з методами словесного впливу на особистість. Використовувані вчителем розповідь, бесіда, диспут розкривають сутність норм моралі, праці, навчання.

Підсумком застосування цих методів повинне з'явитися перетворення моральних понять у життєву позицію особистості школяра, у моральні переконання.

Формування досвіду морального поводження.

Ефективність процесу морального виховання повинна оцінюватися ступенем злиття розуміння моральних норм із поводженням школяра. Основний недолік виховання -розривши моральних знань і поводження.

Моральне поводження складається з чинників, в основі яких лежать знання і переконання. Вчинок не з'являється на голому місці. Необхідно створити ситуацію вчинку. Створення конфліктних ситуацій, ситуацій вибору - найважливіший шлях перетворення моральних знань у вчинок.

Фізична культура містить великі можливості для виховання волі, сміливості, колективізму, уміння терпіти і т.д.

Важливе місце належить знаходженню моральних звичок, що формуються насамперед на основі потреби надходити при будь-яких обставинах так, а не інакше. Склад моральних звичок різноманітний. Їх розділяють на індивідуальні (звичка щодня- робити ранкову гімнастику, обтирання, загартовування й ін.) і соціальні (відношення до інших людей,

ввічливість і т, д.). При всім різноманітті моральних звичок процес їхнього формування зводиться до наступного правилам:

- необхідно знати, відсутність яких звичок заважає учню. Одному - нездатність доводити справа до кінця, іншому - розкиданість спортивних захоплень. А тому не слід формувати відразу кілька моральних звичок. Потрібно вибрати саме ту, у якій насамперед бідує учень;

- необхідна опора на позитивний зразок. Учень повинен бачити, що від нього вимагають і як ця звичка реалізується в поводженні, як вона повинна бути їм засвоєна;

- формування моральних звичок вимагає щоденної вправи в їхньому застосуванні. Пропущені день-два ведуть до руйнування звички;

- слід дотримувати до всіх учнів однакові вимоги при будь-яких формах фізичного виховання. Неприпустимо, щоб на секційних заняттях учитель пред'являв одні вимог, а на уроках - інші.

Необхідне виховання позитивної мотивації до формованої звички. Особливе значення при цьому грає индивидуальный підхід до учнів. Якщо немає інтересу до тієї чи іншої моральної звички, учень буде неї відкидати, а виходить, вона не перетвориться в моральне надбання особистості;

- контроль необхідний у всіх його формах: від прямих указівок до непрямих нагадувань {"Ти не забув?", "Мені здається, що вчора ти не виконав моє завдання" і т.д.);

- руйнування шкідливих звичок - процес дуже складний. Необхідно домогтися насамперед негативного відношення до дурної звички самого учня. Дуже важлива реакція інших учнів. Осуд колективом дурної звички стимулює до звільнення від її.

Процес формування морального поводження і звичок часто зв'язаний з необхідністю використання методів педагогічної корекції (заохочення і покарання). Основне педагогічне значення цих методів полягає в тім, що в одному випадку вони викликають стан моральної задоволеності, стимулюють і закріплюють морально-коштовний учинок (заохочення), в іншому - гальмують негативні вчинки, викликаючи почуття сорому, незадоволеності своїм поводженням (покарання). Неоднозначність впливу методів корекції зобов'язує вихователя знати про деякі правила їхнього застосування.

Насамперед ефективність впливу методів залежить від авторитету вчителя. Авторитет незаперечний - тоді вчителю досить докірливо подивитися в очі учню. При відсутності авторитету саме строге покарання виявиться нейтральним.

Учитель повинен передбачити можливу реакцію колективу класу, ступінь і форми застосованої корекції поводження. Реакція підтримуюча чи що відкидає або підсилить педагогічний вплив методу, або зведе його до нуля. Учитель похвалив, відзначив діяльність учня, а після виходу з залу колектив класу оцінив це заохочення як незаслужене. У таких ситуаціях ефект заохочення, як і покарання, зникає. Тому вчителю необхідно прогнозувати відношення колективу до обираних прийомів корекції поводження. Злиття авторитет а вчителя й авторитету колективу - важлива умова використання методів корекції поводження. Тільки при цьому умові

вони будуть спонукати до моральних вчинків, сприяти розвитку колективної думки й авторитету колективу.

Формування моральних звичок, досвіду морального поводження жадає від учителя творчого використання і таких методів, як вивчення і вправа. Вони сприяють закріпленню потрібних способів поводження.

Виховання моральних почуттів.

Як би ні була досконала методика формування моральної свідомості, поводження, але, якщо вона не звернена до духовної сутності людини, вона безпомічна. Сам зміст учеб-но-двигаїельной діяльності включає ситуації, що дозволяють використовувати їх для виховання почуття поваги до слабкого, почуття чоловічого достоїнства і поваги до дівчинок, почуття боргу і вірності, почуття відповідальності, самолюбства, гордості, совісті, соромливості і т.д. В.А.Сухомлинский неодноразово звертав увагу на необхідність опори на духовний світ учня. Виховання, звернене тільки до розуму, свідомості учня, народжує в його відносинах з людьми байдужість і мстить тим, що створює порожнечі в його моральному вигляді. Почуття являють собою емоційне відношення до дійсності. По своїй спрямованості вони можуть відбивати інтелектуальне, эстетичне, моральне відношення особистості до навколишнього світу. Розмаїтість інтелектуальних ("Я зрозумів", "Я догадався"), эстетичних ("Гарно зробив вправу"), моральних ("Я пишаюся вчинком товариша") почуттів дозволяє вирішувати широке коло задач морального виховання, втягувати в сферу впливу всіх учнів. Серцеве відношення, взаємна довіра повинні бути основою педагогічної позиції вчителя у формуванні духовного світу дитини.

Усі форми фізичного виховання криють у собі широкі і специфічні можливості для виховання духовності особистості в ігрових і змагальних ситуаціях, наповнених емоціями. Виховати культуру їхнього прояву - найважливіша задача вчителя фізичного виховання. Виховуючи культуру емоцій у колективному спілкуванні, ми виховуємо особисту емоційно-моральну культуру особистості.

3. Особливості виховання вольових якостей у процесі фізичного виховання осіб різного віку.

Більшість з того що розуміють під «фізичним вихованням», являє собою одночасно і виховання волі. В процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної Досконалості. Спефічними «фактами» виховання вольових якостей є систематичне долання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність). Крім названого, для виховання волі використовують (особливо в спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів.

У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:

а) Вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка і т. ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

б) Вольові зусилля при інтенсивних м"язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються б процесі виконання фізичних вправ, як правило, перевищують рівень тих. що мають місце в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності.

в) Вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань.

У цих випадках вольові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу: біль, потреба «терпіти»).

г) Вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху,невпевненості,розгубленості і т.ін.) які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з «незручними» суперниками і т. ін.

д) Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режим життя, тренування і харчування.

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей.

Забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організм); фізичне виховання створює найважливіші передумови високої працездатності для всіх видів праці. Але роль фізичного виховання в господарсько-трудовому вихованні цим не обмежується.

4. Особливості виховання естетичних смаків у процесі фізичного виховання осіб різного віку.

Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів

Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;
- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості,
- формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;
- виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримиренності до потворного, бридкого.

Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;

- цілеспрямовані досконалі рухи,
- складно координаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та Інші риси раціональних рухових дій;
- гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;
- естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;
- сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, хореографія, пісні, злагоджені дії, художнє оформлення споруд, гігієнічні умови).

Для вирішення завдань естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами слід забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів І методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, концентруючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій учителя й учнів, досконалому показу вправ, практичному привчанню до пошуку І творчості, зв'язку фізичних вправ з образотворчим мистецтвом, скульптурою.

У процесі засвоєння цінностей фізичної культури досягнуті показники фізичної досконалості повинні втілюватись як прекрасне в самій людині, адже гуманна суть естетики розкривається у красі людських вчинків і взаємостосунків.

Пам'ятаймо, що естетичну дієвість мають І методи слова. Вона залежить від образності та емоційної виразності мови наставника.Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

— виховувати здатність сприймати, відчувати і оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;
— формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості;
— формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності; виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримиренність до потворного, бридкого.

Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;
- цілеспрямовані, досконалі рухи;
- кладнокоординаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;
- гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні поради які за спиною естетичного впливу межують з мистецтвом;
- естетичні властивості навколишнього природного середовища, в якому проходять заняття;

- сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, хореографія, пісні, злагоджені дії, художнє оформлення споруд, гігієнічні умови).

Для вирішення завдань естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами слід забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, акцентуючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані слід надавати естетичній оцінці дій учителя і учнів, досконалому показу вправ, практичному привчанню до пошуку і творчості, зв'язку фізичних вправ) образотворчим мистецтвом, скульптурою в процесі засвоєння цінностей фізичної культури досягнуті показники фізичної досконалості повинні втілюватись як прекрасне в самій людині, адже гуманна суть естетики розкривається в красі людських вчинків і взаємостосунків. Пам'ятаймо, що естетичну дієвість мають і методи слова. Вона залежить від образності та емоційної виразності мови наставника. Таким чином, фізична культура —це єдність реальної (практичної) і ідеальної (психічної) діяльності, в процесі якої людина вступає в зв’язки і стосунки з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітнішими будуть ці зв'язки, тим різнобічним буде розвиток людини, вищим буде її культурний рівень, і навпаки, чим різнобічніше буде розвинена людина, універсальнішими будуть її зв’язки з середовищем.

На жаль, далеко не всі громадяни нашої держави усвідомлюють сам зміст поняття «всебічний розвиток». А ті. хто правильно розуміють, не завжди самі систематично займаються своїм фізичним і духовним удосконаленням. Тому одним із найважливіших завдань суспільства, що відроджується, є підвищення свідомості всіх громадян у всіх галузях їх діяльності. Це, в свою чергу, передбачає систематичний і цілеспрямований вплив на кожного члена суспільства, і, в першу чергу, молодь, з метою формування у неї певного ставлення до своїх здібностей і можливостей їх розвитку, інтересах суспільства і кожної окремої особи.
Отже духовне збагачення, фізичний, моральний та естетичний витої вироблення активної громадянської позиції здійснюється процесі фізичного виховання не автоматично. Все вирішальне залежить від постановки виховної роботи педагога, від тієї школи цінностей, яку він поставив у колективі. Ігнорування будь-якої сторони виховання або її недооцінка, однобічний напрямок зусиль педагога зроблять у кінцевому підсумку марною всю його працю.

Література

основна

1. Закон України „Про вищу освіту” // Освіта України - № 17. – 26 лютого 2002.- С. 2-8.

2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К:, 1999 – 270 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.
5. Теория и методика фызического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб. наук. праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К:, 1999 – 270 с.
8. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
9. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
10. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб.наук.матеріалів. Львів: ЛДІФК, 2003.
11. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
12. Хаулі Е.Г., Френкі Б.Д. Оздоровительный фитнес. К. Олимпийская литература.

рекомендована

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов / В. Г. Алабин, В. И. Зуб, А. А. Мищенко – Х. : Основа, 1993. – Вип. 1. – 87 с.
2. Андрєєва О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андрєєва, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 244-245.
3. Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М. Г. Бердус, В. В Чувилин [и др.] // Современный олимпийский спорт и «спорт для всех» : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002. – С. 223-224.
4. Бирюк О. В. Ритмическая гимнастика / Елена Бирюк. – К. : Молодь, 1986. – 152 с. : ил.
5. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К.П. Сахновский – К. : Здоров’я, 1988. – 110 с.
6. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : [учеб. пособ. для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1986. – 176 с.

7. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
8. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : [учеб. пособ. для студ. и преподавателей каф. физ. воспитания гуманитарных и техн. вузов РСФСР] / В. М. Выдрин. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
9. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : Знание, 1990. – С. 35-42. (Новое в жизни, науке, технике.Сер.: «Физкультура и спорт». – № 2).
10. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
11. Гогулан М. Попрощайтесь с болезнями / М. Гогулан. – 2-е изд. – Минск : Международный книжный дом, 1996. – 303 с.
12. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45–47.
13. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
14. Дубогай О. Д. Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, Я. Білінскій // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 10.
15. Дубогай О. Д. Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі / О. Д. Дубогай, Я. Білінскій // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 43.
16. . Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак [та ін.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
17. Завидівська Н. Н Аксіологічні аспекти формування культури здоров’я студентської молоді у процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.
18. Завидівська Н. Н Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв’язок та співвідношення понять // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
19. Завидівська Н. Н Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.

20. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
21. Каганов Л. С. Развиваем выносливость − М. : Знание, 1990. − 98 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. : Физкультура и спорт. − № 5.)
22. Карпей Э. Энциклопедия фитнесса : пер. с англ. / Э. Карпей. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.
23. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. − 2-е изд., перераб. − М. : Физкультура и спорт, 1989. − 224 с.
24. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.
25. Лозинський В. С. Учитесь быть здоровым. − К. : Центр здоровья, 1993. − 160 с.
26. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. – СПб : Комплект, 1995. – 302 с.
27. Мантек Чіа. ДО-ІН. Вправи для відновлювання здоров’я та досягнення довголіття / Чіа Мантек; [пер. з англ. Н. Шпет]. – К. : Софія, 2000. – 240 с.
28. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваный, В. Н. Максимова [и др.]; под ред В. А. Масленникова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
29. Матвеев П. П. Теория и методика физической культуры / общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры − М. : Физкультура и спорт, 1991. − 543 с.
30. Моляко В. О. Духовність та творче здоров'я : духовність, як основа консолідації суспільства. – К., 2001. – Т. 15. – С. 170-177.
31. Мосалев Б. Г. Досуг : методика и методология социологических исследований : учеб. пособие. – М. : МГУК, 1995. – 95 с.
32. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров’я. – К. : Здоров’я, 1991. – 256 с.
33. Организация занятий в группах атлетической гимнастики : метод. рек. / В. А. Береговенко, П. П. Ревин, М. С. Микич. – Л. : ЛГИФК, 1999. – 35 с.
34. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : 1997. – 126 с.
35. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полымя, 1984. – 96 с.
36. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : Учебное пособие. – С-Пб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
37. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Рыжкин Ю. Е. // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17 – 19

38. Уильмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уильмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
39. Фельденкрайз М. Мистецтво руху. Заняття майстра / М. Фельденкрайз; [пер. с англ. А. Заславської]. – М. : Ексмо, 2003. – 352 с.
40. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики : метод. пособие для учителей физ. культуры, методистов / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев, Г. А. Колодницкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 77 с.
41. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнесса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
42. Хьюз Э. Работа и досуг // Американская социология. – М. : Прогресс, 1972. – С. 68-81.
43. Цафрис П. Г Основные принципи лечения больных на курортах / П. Г. Цафрис, Ю. Е. Данилов. – М. : Медицина, 1975. – 310с.
44. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609-005-8.
45. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : [навч. посібник] / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : «ОВС», 2005. – 208 с. – ISBN 966–7858–39–1.
46. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К. : Здоров’я, 1991. – 232 с.
47. Goodale T. L. Recreation and Leisure. / T. L Goodale, P. Q. Wit. – Pe nsyl-Vania : Venture Publishing, 1980. – 394 p.
48. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod. red. Teresy Wolańskiej. – Warszawa : AWF, 1991. – 276 s.