

СУТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

УДК 796

Володимир Мудрян, викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Сергій Черненко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Донбаської державної машинобудівельної академії

Жанна Малахова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри медичної реабілітації

Донецького національного медичного університету імені Максима Горького

СУТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Заняття фізичною культурою і спортом створюють умови для гармонійного розвитку особи. Велика різноманітність рухових дій дозволяє вирішувати складний комплекс задач навчання і виховання підростаючого покоління. Різний зміст і спрямованість фізичних вправ на розвиток основних сторін рухової діяльності, виховання морально-вольових якостей, вдосконалення естетичних уявлень сприяють гармонізації особистості. При виборі фізичних вправ необхідно керуватися цілями і задачами, що обумовлюють різнобічне комплексне виховання людини.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя, гармонійно розвинена особистість.

Літ. 7.

Владимир Мудрян, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Сергей Черненко, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Донбасской государственной машиностроительной академии

Жанна Малахова, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент кафедры медицинской реабилитации

Донецкого национального медицинского университета имени Максима Горького

СУТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Занятия физической культурой и спортом создают условия для гармоничного развития личности. Большое разнообразие двигательных действий позволяет решать сложный комплекс задач обучения и воспитания подрастающего поколения. Различное содержание и направленность физических упражнений на развитие основных сторон двигательной деятельности, воспитание морально-волевых качеств, совершенствование эстетических представлений способствуют гармонизации личности. При выборе физических упражнений необходимо руководствоваться целями и задачами, обуславливающих разностороннее комплексное воспитание человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, гармонично развитая личность.

Volodymyr Mudryan, Lecturer of the Physical Education and Sports Department

Serhiy Chernenko, Ph.D. (Physical Education and Sports),
Senior Lecturer of the Physical Education and Sports Department
Donbass State Machine-Building Academy

Zhanna Malakhova, Ph.D. (Physical Education and Sports),
Associate Professor of the Medical Rehabilitation Department
Donetsk Maksym Horkiy National Medical University

THE ESSENCE OF PHYSICAL EDUCATION, ITS ROLE IN THE FORMING OF HARMONIC DEVELOPMENT OF PERSON

Physical culture is an integral part of human culture, an important factor in the process of humanizing a person. Physical culture is directly related to the physical development, the strengthening of health, harmony between the body and spirit, the man and nature. The article focuses on the fact that the main task of nowadays is the formation of the harmoniously developed personality, that not only possesses the knowledge, but also is able to apply them into life, and also has the skills that help to adapt the complex social conditions, to overcome

СУТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

the life difficulties, to maintain the own health at the proper level and to resist the negative effects of the social environment. The article contains the analysis of scientific literature concerning the harmonious development of spiritual and physical abilities of person. The essence of physical education is revealed as one of the components of the comprehensive development of person. The relevance of this problem in modern society is determined. In particular, the emphasis is placed on the content of physical education in the higher education institutions, which should provide the basic needs of the young generation. Namely, the strengthening and hardening of the student's body, the development of the main motor qualities, the formation of habit and a steady interest to the systematic exercise by physical exercise. A large variety of motor activities allows to solve the set complex of tasks of education and upbringing of young generation. The different content and focusing of the physical exercises on the development of the main qualitative aspects of motor activity, the education of moral and volitional qualities, the improvement of aesthetic representations, the aesthetic tastes and feelings contribute to the harmonization of personality. Choosing the physical exercises must be guided by the goals and objectives that determine the versatile complex of education of man.

Keywords: *the physical education, sports, health, the healthy lifestyle, the harmoniously developed personality.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Всім відомо, що фізичне виховання є компонентом всебічного гармонійного розвитку особистості. Це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухомих навичок та вмінь.

Проблема гармонійного розвитку духовних та фізичних здібностей людини упродовж 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, Песталоцці. Пізніше, в епоху виникнення та розвитку капіталістичного суспільства, цією проблемою займалися філософи-гуманісти, основоположники утопічного соціалізму Томас Мор, Томасо 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.

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

Ситуація, що склалася сьогодні, характеризується погіршенням фізичного, психічного і духовного здоров'я, особливо молодого покоління, і на думку вчених обумовлена способом життя людини, пов'язаним з відривом від природи, гіподинамією, курінням, вживанням алкоголю та ін.

Фізична культура і спорт повинна бути однією з обов'язкових складових учбового плану освітніх установ та індивідуального плану студента. Фізичне виховання повинне реалізовуватися

через визначені форми занять: додаткові (факультативні) заняття, у тому числі зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, позаакадемічні форми занять (спортивні секції, групи спортивного вдосконалення, самостійні заняття), спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи. Усе це повинно забезпечити кожному студенту рухову активність не менш 8 – 10 годин на тиждень. З метою засвоєння знань можуть проводитись спеціальні заняття [1, 2].

У процесі фізичного виховання вирішуються і завдання із системного формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь та навичок. Освітній сенс таких завдань визначив автор вчення про "фізичну освіту" П.Ф. Лесгафт [7]. Він зазначав, що було б помилково обмежувати фізичне виховання лише турботою про розвиток тілесних якостей людини. Важливим є вміння свідомо аналізувати окремі рухи, порівнювати їх і об'єднувати в рухові дії та рухову діяльність, керувати ними і пристосовувати до перешкод, спритно і наполегливо долаючи їх.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника вузу з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності. Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), розвиваються при цьому цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання).

Результати роботи над проблемою показують, що ставлення молодих людей до фізичної культури, а саме студентів, зумовлено багатьма факторами. Їх сутність та різноманіття було

СУТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

проаналізовано завдяки дослідницькій діяльності [2; 4; 5].

Мета дослідження – визначити суть фізичного виховання, його роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості.

Організація та методи досліджень. Для розв'язання поставлених завдань ми використовували методи отримання ретроспективної інформації, теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Виховання підростаючого покоління фізично здоровим – важливе завдання нашої держави. На жаль, лише 60% підлітків вважаються фізично гармонійно розвинені. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів, що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки. Вона не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування, це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізичне виховання і спорт у вузі сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, протидіяють негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у вузі, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формувати загальну і професійну культуру здорового способу життя і т.д.

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. Рівень культури людини виявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати свій вільний час. Від того як він використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності.

На жаль, ми маємо цілий ряд професій, зв'язаних із обмеженням рухів і професія програміста не є виключенням. Обмеження рухів є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зростає схильність людини до різноманітних стресових факторів. Сутність використання спорту полягає в

підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Фізичним вихованням у вузах охоплені практично всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалення фізичних можливостей організму, всебічному гармонійному розвитку особистості.

На думку професора О. Вишневецького, потрібна докорінна перебудова організації фізичного виховання підростаючого покоління. По-перше, слід кардинально змінити власні погляди на фізкультуру, на фізичний стан, красу людського тіла, не сприймати їх як щось другорядне. Викладач власним прикладом повинен демонструвати важливість фізкультури, здорового способу життя. По-друге, слід відмовитися від традиційних форм і режиму діяльності на заняттях, коли студенти увесь час сидять майже нерухомо, а викладач “навіоє” їм знання. Тут немає інтенсивної праці студента, проте є дуже шкідливе для здоров'я сидіння без руху. По-третє, потрібен повний перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи в вищій школі. Вона повинна стати формою активного відпочинку і має працювати на здоров'я, виховання і задоволення фізіологічних потреб людини. Важко не погодитись з цими думками.

Зміст фізичного виховання студентів визначається навчальною програмою з предмета та програмами секцій і гуртків. Програмою передбачено: а) засвоєння теоретичних відомостей (знання із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, відомості, необхідні для самостійних занять фізичними вправами). Теоретичний матеріал повідомляють на вступних заняттях і в системі навчально-тренувальної роботи на уроці у зв'язку з виконуваними вправами; б) гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів (шикування і перешикування, стройові вправи, вправи, спрямовані на загальний розвиток, на формування правильної постави, акробатичні вправи, лазіння і перелізання, вправи з рівноваги, вправи в висах і упорах, опорні стрибки); в) легка атлетика (різні види бігу, стрибки в довжину і висоту, метання на відстань); г) спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол); д) лижна підготовка (оволодіння основними прийомами техніки пересування на лижах, розвиток рухових якостей); е) кросова і ковзанярська підготовка; є) плавання (кролем на грудях і на спині, брасом, а також пірнання і прийоми рятування тих, хто тоне).

СУТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Зміст фізичного виховання на всі роки навчання у вищих навчальних закладах підібрано з таким розрахунком, щоб забезпечити:

1) зміцнення здоров'я і загартування організму студентів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Розвиток основних функцій організму потребує використання всіх чинників, які позитивно впливають на цей процес;

2) формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь та повідомлення пов'язаних з ними знань. Мета фізичного виховання – формування життєво важливих навичок і вмінь у природних видах рухів: бігу, стрибках, ходіння на лижах, плаванні. Для цього потрібні знання про способи і правила виконання рухових дій, які учні здобувають під час пояснень і демонстрування;

3) розвиток основних рухових якостей. Для виконання багатьох дій людині необхідні певні якості, зокрема сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок мускульних зусиль; швидкість – здатність виконувати рухи за мінімальний період часу; витривалість – здатність виконувати певну роботу тривалий час; гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою; спритність – здатність швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються. Ці рухові якості розвиваються й виявляються в тісному взаємозв'язку;

4) формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку і потребу. Змістовне дозвілля сприяє активному відпочинку і духовному вдосконаленню студентів.

Важливим у формуванні звички до занять фізичними вправами є правильний режим дня і тижня, здорове харчування, достатній за часом сон. Неприпустиме вживання алкоголю, нікотину, наркотиків;

5) виховання гігієнічних навичок, повідомлення знань про фізичні вправи та загартування. Водночас учні оволодівають прийомами самоконтролю за своєю працездатністю, втомлюваністю, пульсом, загальним самопочуттям.

У фізичному вихованні використовують фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники.

Фізичні вправи. Під ними розуміють рухові дії, спеціально організовані й свідомо виконувані відповідно до закономірностей і завдань фізичного виховання. До фізичних вправ належать гімнастика, ігри, туризм, спорт.

Гімнастика. Спеціальний вид фізичного вдосконалення, що охоплює найрізноманітніші

вправи: стройові та порядкові (навчання раціональних способів шикунь, перешикувань та пересувань з метою виховання навичок колективних дій); загальнорозвиваючі (передбачають розвиток як окремих частин тіла, так і всього організму); вільні вправи (удосконалення координації рухів, вироблення чуття ритму, краси рухів); прикладні як засіб всебічного розвитку особистості (біг, стрибки, метання та ін.); гімнастичні – вправи на різних спеціальних снарядах (акробатичні, що розвивають силу, спритність, уміння орієнтуватися в просторі; вправи художньої гімнастики як засіб фізичного та естетичного виховання).

Туризм. Охоплює прогулянки, екскурсії, походи і мандрівки, які організують для ознайомлення студентів з рідним краєм, природою, історичними та культурними пам'ятками. У таких заходах вони фізично загартовуються, вчаться бути витривалішими, набувають прикладних навичок орієнтування і руху в ускладненій обстановці, досвіду колективного життя і діяльності, на практиці засвоюють норми відповідального ставлення до природи.

Спорт. На відміну від фізичної культури, спорт завжди пов'язаний з досягненням максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. Для виявлення спортивно-технічних результатів проводять змагання. В гострій спортивній боротьбі долаються значні фізичні та нервові навантаження, розвиваються рухові й морально-вольові якості.

Природні чинники. Серед засобів фізичного виховання важлива роль належить природним чинникам (сонце, повітря, вода). Діючи спільно з фізичними вправами, вони посилюють їх оздоровчий вплив на людину.

Гігієнічні чинники. Охоплюють гігієнічне забезпечення фізкультурних занять, раціональний режим навчальної праці, відпочинку, харчування, сну та ін. Для результативних занять фізкультурою певним гігієнічним вимогам мають відповідати спортивні зали, рекреаційні приміщення, спортивне та інше обладнання. Гігієнічними нормами регламентований і режим дня, який диференціюється залежно від стану здоров'я, рівня працездатності, конкретних умов життя та індивідуальних особливостей людини. Проте загальними і єдиними для всіх мають бути ранкова гімнастика, туалет, навчальні заняття, обід, самопідготовка, перебування на свіжому повітрі, спорт, заняття за інтересами, вечірня прогулянка, підготовка до сну.

Фізичному розвитку студента сприяють

СУТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

різноманітні форми позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності. Найпоширеніші з них:

- позаурочні заняття (гуртки та секції), завдання яких – створення умов для прищеплення студентам звички до систематичних занять, сприяння запровадженню фізичної культури в побут. На позаурочних заняттях закріплюються й удосконалюються здобуті на уроках знання, практичні вміння та навички. Характерною рисою позаурочних форм занять є їх добровільність;

- масові змагання, спортивні свята передбачають чітку організацію, дотримання певних ритуалів. Усе це забезпечує комплексне розв'язання завдань виховання студентів: фізичного, морального, естетичного та ін.

У сучасній молоді набули популярності різні системи єдиноборств, як українські, коріння яких сягає козацької доби, так і східні. Вони сприяють загартуванню юнаків, виховують спритність, витривалість.

Навчально-рухова діяльність має велике значення для вирішення завдань морального виховання. При цьому, наявність постійних тісних контактів і емоційність взаємовідносин відкривають можливості для створення необхідних для виховання ситуацій. Такі ситуації мають 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 студентів. 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 [5; 6; 7].

Процес формування моральної поведінки і звичок пов'язаний з необхідністю використання методів заохочення і покарання, привчання і вправлення, які сприяють прояву і закріпленню необхідних і гідних способів поведінки. Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей студентів. 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 студентів, повинен створювати можливості для виникнення і прояву нових, цінніших інтересів і потреб. Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу [3, 4].

Тут важливі приклади високого прояву моральних і вольових якостей кращих спортсменів на змаганнях, у творчій праці та побуті. Вирішальною умовою успіху при цьому є формування єдиної творчої етичної позиції в колективі при оцінці конкретних форм поведінки. Більшість з того, що розуміють під “фізичним вихованням”, є одночасно і вихованням волі. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього неможлива реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості. Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливу у процесі фізичного виховання є:

- цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату);

- наполегливість і впертість, що проявляються при подоланні труднощів;

- витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої);

- рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч небезпеці);

- ініціативність (долання труднощів нетрадиційними засобами і методами).

Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичнимиправами сприяють вихованню вольових якостей. Формування вольових якостей сприяє становленню студентів як суб'єктів діяльності здатних вільно, в рамках усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку і діяльність та нести відповідальність за її результати.

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 наявності 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 гармонійно розвиненої особистості;

СУТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ 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, здоров'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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов/ Роман Бака: Монография. – СПб.: НП “Стратегия будущего”, 2008. – 140 с.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения: Общедагогический аспект/ Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1977. – С. 88–93.
3. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник (для студентів навчальних закладів). – / В.Л. Волков – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
4. Горбуля В.О. Стан здоров'я і фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ/ В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – №24. – С.47–51.
5. Компанієць Ю.А. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / Ю.Компанієць. – Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.
6. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.2./ П.Ф.Лесгафт.— М.: 1952. – С. 56–123.
7. Ницкало Н.Г. Теоретико-методологічні проблеми реформування професійно технічної

освіти/ Н.Г. Ницкало // Педагогіка і психологія. – 1997. – №3 – С. 105–110.

REFERENCES

1. Baka, R. (2008). *Regionalnye osobennosti formirovaniya fizicheskoy kultury studentov* [Regional features of the physical education of students]. Monograph. SPB.: NP. “Strategiya budushchego”, 140p. [in Russian].
2. Babanskyi, Yu.K. (1977). *Optymyzatsiya protsessa obucheniya: Obshchedyakt. Aspekt* [Optimization of the learning process: General. Aspect]. Moscow: Pedagogy, pp.88–93. [in Russian].
3. Volkov, V.L. (2008). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi: navch. posibnyk (dlia studentiv navchalnykh zakladiv)* [Fundamentals of the theory and methodology of physical training of student youth: teacher. Manual (for students of educational institutions)]. Kyiv: Education of Ukraine, 256p. [in Ukrainian].
4. Horbulia, V.O. & Horbulia, V.B. (2005). Stan zdorovia i fizychnoi pidhotovlenosti ta motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam studentiv ZNU [The state of health and physical preparedness and motivation for physical education of students of ZNU]. *Pedagogics, psychology and medical-pedagogical problems of physical education and sports*, no. 24, pp.47–51. [in Ukrainian].
5. Kompaniets, Yu.A. (2003). *Spetsialna fizychna pidhotovka: navch. posib.* [Special physical training: tutor. Manual]. Lugansk: RVV LAVS, 558p. [in Ukrainian].
6. Leshaft, P.F. (1952). *Sobranie pedahohycheskykh sochyneni.T.2* [Collection of pedagogical works. vol.2]. Moscow: pp. 56–123. [in Russian].
7. Nyychkalo, N.H. (1997). *Teoretyko-metodolohichni problemy reformuvannia profesiino tekhnichnoi osvity* [Eoretic-methodological problems of reforming vocational education]. *Pedagogy and psychology*, no. 3, pp.105–110. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 26.06.2017



“Гімнастика, фізичні вправи повинні міцно увійти в повсякденне життя кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя”.

Гіппократ
грецький лікар золотої доби Афін

“Нескінченне прагнення бути кращим є обов'язком людини. Це вже саме по собі є винагородою. Все інше в руках Божих”.

Магатма Ганді
індійський державний і політичний діяч

