

рухові навички, підвищується тренованість, покращується координація. Комплексне використання у процесі тренувань вправ з різним ритмом, часовими параметрами, зміною характеру рухової активності веде до вдосконалення вегетативної нервової системи [2].

Віковий період 16-19 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються, але сила продовжує зростати, і максимальних показників абсолютної сили люди досягають у середньому в 25-30 років. Продовжується підвищення рівня витривалості, збільшення сили м'язів рук, збільшення сили м'язів верхнього і нижнього відділів черевного преса, поліпшення гнучкості [2]. Таким чином, можна говорити про те, що заняття різними видами фітнесу позитивно впливають на розвиток рухових якостей студенток. На перших двох курсах матеріал повинен бути широкий за обсягом і різноманітний в межах загальнорозвиваючих вправ, теоретичної бази обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності. За роки навчання у ВНЗ маса тіла у студенток збільшилася в середньому на 4,0%, вагостовий показник на 4,5%. Функціональний показник, що характеризує реакцію серцево-судинної системи на навантаження зріс на 6,3%.

Висновки. Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Встановлено особливості біоритміки жіночого організму, фізичної працездатності та розвитку рухової функції студенток, зокрема: функціональний стан студенток достовірно змінюється протягом навчання у ВНЗ ($p < 0,05$). Цілеспрямоване застосування програм фітнесу сприяє достовірному зниженню маси тіла, що дозволяє істотно поліпшити рухову, функціональну підготовленість і рівень здоров'я, підвищити психоемоційний стан і мотивацію до регулярних занять фізичними вправами.

Література.

1. Колясова В.Н. Влияние тренировки аэробной направленности на коронарное кровообращение /В.Н. Колясова // Вестник спортивной науки. М. – 2009, №1. – С.25-27.
2. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. /Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Стапко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.
3. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О.В. Черепов, К.О. М'ясоєдников, О.М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011. – Вип. №13. – С. 411-417.
4. Яценко О.В. Формування здорового способу життя за допомогою фізичного виховання / О.В. Яценко // Міжнародна науково-практична конференція "Готельно-ресторанний, туристичний та виставковий бізнес: інноваційні напрями розвитку" – Ялта, 12-14 жовтня 2011. – С. 305-307.

СУЧАСНЕ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Воєвода Інна, Дораховський Олександр, Нестерук Юлія

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Резюме. У статті розкрито питання проблематики взаємодії духовного і фізичного розвитку особистості в умовах сьогодення, їх цілісного формування як взаємодоповнюючих частин єдиного цілого.

Summary. The article covers the problems modern formation spiritual and physical development of personality in the conditions of nowadays, their holistic formation as parts of single unit.

Актуальність проблеми. В умовах сьогодення важливим питанням серед молоді є здоровий спосіб життя. Це є одною з основних проблем: як виховати фізично та морально досконалу особистість в умовах кризи в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Саме у законах України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт", "Державній національній програмі "Освіта" (Україна ХХІ ст.)", "Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні", "Державній програмі розвитку культури України" поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкриється простір до її активної самореалізації.

Дане дослідження полягає в необхідності вироблення шляхів удосконалення системи фізичного та культурного виховання студентської молоді. Саме виховання є складовою всебічного розвитку особистості, яке спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, вдосконалення людини та її нащадків. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці.

На сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я сучасної української молоді. Саме через те, що хвороби серед українців розвиваються з раннього дитинства чи й від народження, нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного та культурного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у дослідженнях Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна, Т.В.Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової, А. Новикова, А. Матвєєва, Ю. Ніколаєва, та інших вчених. Попри дослідження та вихід у світ нових наукових праць в умовах сьогодення постійно підвищується рівень вимог до розвитку особистості як в духовному, так і в фізичному плані.

Метою дослідження є аналіз сучасного стану фізичного виховання, виявлення проблемних аспектів, окреслення актуальних питань та шляхів удосконалення системи фізичного виховання в сучасних умовах.

Завдання дослідження. Дослідити можливості взаємодії духовного і фізичного формування особистості.

У процесі дослідження було використано **методи** теоретичного аналізу та узагальнення загально-методичної літератури та нормативно-правових документів.

Результати дослідження. Організація життєдіяльності особистості потребує безпосереднього впливу фізичних та культурно-духовних якостей. Це має стати своєрідним фундаментом, на якому базується і діяльність, і спілкування, і стосунки, і поведінка людей, їх моральний стан, рівень самовпевненості, сформованості особистості.

На нашу думку, можна виділити два інститути, які грають першочергову роль у процесі духовно-фізичного виховання – родина і соціум.

Моральні стосунки в сім'ї накладають відбиток на все життя людини, оскільки їх вплив пов'язаний, по-перше, із сильними переживаннями, по-друге, в них закладаються основи всіх моральних ставлень людини до суспільства, до праці та інших людей. Саме родина закладає основи характеру особистості, її стресостійкості, впевненості та культурності – як духовну складову і формує позитивне відношення до фізичного виховання, здорового способу життя та негативного відношення до шкідливих звичок – як фізично культурну складову.

Соціум виступає не менш важливим інститутом, оскільки саме в ньому формується особистість впродовж всього свого розвитку, використовуючи досвід, отриманий від родини. Саме в суспільстві особа займається творчою самореалізацією та організацією змістовного дозвілля.

У процесі морального виховання особи важливими є розуміння того, що духовна свідомість – одна із сторін суспільної свідомості, яка у вигляді уявлень і понять відображає реальні відношення і регулює моральний бік діяльності людей.

У даному дослідженні слід виділити, що велике значення виховання особистості формування духовності є мірилом її людської цінності, суспільної значущості. Особливого значення у вихованні духовності особистості варто приділити формуванню духовної культури у взаємодії з фізичною. Розвиваючи палітру духовної та фізичної культури, слід використовувати методи роз'яснення, переконання, повчання, спонукання до діяльності.

Висновки. Духовно-фізичний розвиток особистості – це процес, що триває протягом усього її свідомого життя. Виховання – це друге народження. Воно полягає в тому, щоб моральний ідеал добра, правди, честі, стійкості, мужності, сили та витривалості жив у кожного, стверджувався в активній діяльності як невід'ємна частина власної думки, почуттів, намірів.

Сьогодні ця ідея стає домінуючою, бо проголошує людину найвищою цінністю суспільства, пропонує шляхи і принципи виховання особистості, здатної до активної творчої діяльності, саморозвитку і самовдосконалення.

Література.

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С.М. – К.: ІЗМН, 1999. – С. 70.
2. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г.С.Бахчанян// Педагогіка і психологія. - № 4. – 1997. – С.41.

3. Ольховнікова А.В. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів/ А.В. Ольховнікова, О.М. Куракіна. - Класичний приватний університет, 2014. – С.21

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ЖИТТІ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Гайдук Єгор

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено аналіз результатів анкетування учнів середніх класів з олімпійської освіти, встановлено джерела, звідки учні отримують інформацію про олімпійський рух сучасності.

Summary. The article presents the results of a survey of the students of secondary classes on Olympic education, the source from which the students receive information on the Olympic movement today.

Актуальність. Олімпійський рух сучасності – це наймасовіший і найпопулярніший з проявів суспільного життя у світі. Його метою є не лише фізичне вдосконалення людини, але і його духовне і моральне виховання. В період проведення Олімпійських ігор засоби масової інформації привертають до них увагу майже третини населення планети, даючи можливість побачити величезний потенціал організму і духу людини. Саме жорсткість боротьби, безкомпромісність суперництва на олімпійській арені і непередбаченість результатів надають змаганням гостроти, емоційної напруги і забезпечують привабливість для відвідувачів і глядачів спортивних арен [2].

За даними Пономарева Н.І. [6] олімпізм – це філософія життя, яка збільшує і з'єднує в збалансоване ціле якості тіла, волі та розуму. Ідеї і принципи олімпізму з кожним роком привертають до себе увагу все більш широких верств населення. Олімпізм – привабливий, гуманістичний, ідеологічний орієнтир сучасної молоді. Це не тільки ідея, це соціально-культурне явище, яке базується на принципах демократизму, гуманізму, на морально-етичних цінностях. Він інтегрує в собі процеси освіти, виховання, культури, створюючи передумови для формування олімпійської культури.

Найголовніше завдання Олімпійської освіти полягає в тому, щоб її учасники не лише знали і правильно розуміли ідеали та цінності олімпізму, але в своїй поведінці і житті орієнтувались на них (Асаулюк І.О., Дмитренко С.М. Хронжевський Л.Є., 2015; Дяченко А.А., 2017)[1,3,4, 5].

Дослідження Столярова В.Н. [7] свідчать про те, що в останні роки, особливо актуально постає питання про чистоту спорту, бо перемога на змаганнях приносить спортсмену не тільки славу, але й матеріальну винагороду. В таких умовах спортсмени прагнуть до перемоги любою ціною, свідомо порушуючи правила.