

4. Amudson D.E. The obesity paradox / D.E. Amudson, S. Djirkovik, G.N. Matviyff // Critical Care Clinics. - 2010. - Vol. 26. - P. 583-586.
5. Braet C. Psychological profile to become and to stay obese / C. Braet // International Journal of Obesity. - 2005. - № 29. - P. 19-23.
6. Thompson-Brenner H. Personality subtypes in eating disorders: validation of a classification in a Naturalistic sample / H. Thompson-Brenner // The British Journal of Psychiatry. - 2005. - № 186. - P. 516-524.
7. Van Strien T. Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample: Does external eating play a role? / T. van Strien, C. P. Herman, M.W. Verheijden // Appetite. - 2008. - 52 (2). - P. 380-387.
8. WHO. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Technical report series / № 894. Geneva, 2000. 23 p.

Ареф'єва Л.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В УМОВАХ ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті зазначено, що перебудова системи вищої педагогічної освіти поставила перед вищими педагогічними навчальними закладами завдання підвищення ефективності професійної підготовки і формування фізичної культури особистості майбутнього вчителя, в основі якої лежить органічна єдність знань, переконань у їхньому практичному використанні й безпосередній фізкультурно-оздоровчій діяльності щодо їх реалізації. Фізична культура особистості студента відображає ту частину культури молодого людини, яка визначає міру розвитку фізичних сил, рухових навичок, а також стан її здоров'я.

Ключові слова: фізична культура особистості, студент, вищий педагогічний навчальний заклад.

Ареф'єва Л. П. Формирование физической культуры личности студента в условиях высшего педагогического учебного заведения. В статье отмечено, что рестройка системы высшего педагогического образования поставила перед высшими педагогическими учебными заведениями задание повышения эффективности профессиональной подготовки и формирования физической культуры личности будущего учителя, в основе которой лежит органическое единство знаний, убеждений в их практическом использовании и непосредственной физкультурно-оздоровительной деятельности относительно их реализации. Физическая культура личности студента отображает ту часть культуры молодого человека, которая определяет меру развития физических сил, двигательных навыков, а также состояние его здоровья.

Ключевые слова: физическая культура личности, студент, высшее педагогическое учебное заведение.

Aref'eva L.P. The formation of physical training of the person of students in the higher educational establishments. The article pointed out that the restructuring of the system of higher pedagogical education has set higher educational establishments the task of increasing the effectiveness of training and formation of physical training of the person of the future teacher, which is based on the organic unity of knowledge, belief in their practical application and direct sports and recreational activities for their implementation. Physical education student's personality reflects the culture of the young man who determines the degree of physical strength, motor skills, as well as his state of health. Young people during this period, you must have certain physical training opportunities for hard work and active social and political activities. That is why physical education for them is the most important means of promoting health, natural, biological basis for the formation of personality, effective learning and work skills development. Physical education student's personality is a complex system of higher pedagogical education. All the elements in it are closely related, complementary and cause each other. Knowledge and intellectual abilities determine the outlook of the student's personality, the hierarchy of its assessments, values and results of operations; motifs characterize the orientation of the personality, stimulate and mobilize it to the manifestation of activity in physical education; value orientation express the totality of the individual attitude to physical culture in life, professional and creative activity. Needs are the main driving force behind actualizing individual student behavior in physical education. Physical perfection implies a level of health, physical development, psycho-physical and physical abilities of the individual student that form the foundation of its active, transformative, socially significant, sports and recreational activities and life in general. Social and spiritual values determine the general cultural development and the specific culture of the individual student. A physical well-being activity reflects the value orientation and needs, physical culture characterize the activity of the individual students of higher educational institutions.

Key words: physical culture of a person, a student of higher educational establishments.

Вступ. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вищого педагогічного навчального закладу виступають як засіб соціального становлення майбутніх учителів, активного розвитку їх індивідуальних і професійно значущих якостей. Наукові погляди на фізичну культуру особистості дозволяють конкретизувати дефініцію й структуру фізичної культури особистості як провідної в системі фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Питанням, пов'язаним з формуванням фізичної культури студентів, присвятили свої докторські дисертації вітчизняні науковці В.Л. Волков, Н.Н. Завидівська, Г.П. Грибан, С.І. Присяжнюк, С.О. Сичов та ін. Фізичне виховання

студентів стало основою навчальних посібників вітчизняних (В.О. Акімова [5], С.І. Бєлих [1], І.О. Дудник, Я.І. Олексієнко та І.А. Усатова [2], В.І. Терещенко та В.П. Чаплигін [4] та ін.) учених. Розуміння природної й соціальної детермінації фізичної культури особистості базується на загально педагогічних й психологічних підходах та пов'язаних з ними питаннях соціалізації особистості, рушійних силах її розвитку, творчості й діяльності (Б.Г. Ананьєв, А.Г. Асмолов, В.П. Беспалько, В.С. Ледньов, О.М. Леонтєв, Б.Т. Ліхачов, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровський, В.Д. Шадріков та ін.). У сучасних умовах розвитку освітніх систем виникає необхідність перегляду змісту професійної освіти майбутніх учителів. Важливою тенденцією сучасної вищої школи виступає перехід від кваліфікаційного підходу у професійній освіті до компетентнісного. Ця тенденція виражається в тому, що інноваційні технології не відповідають традиційним поняттям професійної кваліфікації. Сучасна вища школа спрямована на формування професіонала, який має достатній рівень професійної компетентності. Про це свідчать праці зарубіжних (G.S. Akerlind [7], M. Coffey [8], N. Entwistle [9], G. Gibbs [10]) дослідників.

Формулювання мети дослідження

Визначені аспекти окреслюють *мету статті*, яка полягає у характеристиці процесу формування фізичної культури особистості студента в умовах вищого педагогічного навчального закладу.

Результати дослідження. Система освіти як основний соціальний інститут забезпечує процес інтеграції індивідів в суспільство, а також має визначальне значення для скорочення культурного розриву між різними соціальними прошарками суспільства. Освіта грає життєво важливу роль в поліпшенні взаємин між людиною і довкіллям, вона творить нове, яке стає реальністю тільки в результаті взаємодії індивідів. У системі вищої освіти фізична культура є явищем особливим. Впливаючи на біологічну природу людини, фізична культура сприяє формуванню її духовної сфери. Тому, як і будь-який інший вид культури, фізична культура відіграє істотну роль в розвитку особистості студента вищого педагогічного закладу. Загальновідомо, що три основні компоненти структури особистості : функціональні механізми психіки, досвід і властивості особистості можуть успішно розвиватися в процесі оволодіння індивідуумом фізичної культури.

У існуючій освітній системі фізична культура і спорт є обов'язковою та невід'ємною частиною навчання і виховання, нерозривно пов'язаною з іншими дисциплінами навчального плану. При цьому фізичне виховання слід розглядати як частину навчально-виховного процесу в цілому, який здійснюється у вищому педагогічному навчальному закладі. Студентський вік можна охарактеризувати як завершальний етап поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Молодим людям у цей період необхідно мати певні фізичні можливості для напруженої навчальної праці і активної суспільно-політичної діяльності. Саме тому фізична культура стає для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективної навчальної праці та оволодіння професією. Зв'язок фізичного виховання із загальними завданнями освітньої системи вищого педагогічного навчального закладу обумовлений тим, що фізичне виховання виступає ефективним чинником підвищення фізичної працездатності студентів, оволодіння ними навчальних дисциплін.

Фізична культура є складним явищем, яке не обмежене вирішенням тільки завдань фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні завдання в сфері політики, моралі, виховання та естетики. Оптимальний рівень фізичного розвитку надає можливість здійснювати на високому рівні і професійну діяльність. Через це фізична культура виступає як значна соціальна сфера прояву результатів змістовної творчої праці. Оскільки фізична культура є частиною культури суспільства, їй властиві загальнокультурні такі соціальні функції, як освітня, виховна, нормативна, пізнавальна, комунікативна та ін. Аналіз психолого-педагогічної літератури і літератури з фізичної культури свідчить про те, що поняття «фізична культура особистості» тлумачиться по-різному. Його визначають : як втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей, що відносяться до фізичної культури в широкому змісті слова (тобто засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання, показники фізичного розвитку й готовності) (Л.П. Матвєєв і А.Д. Новиков, 1976); як соціально-детерміновану галузь загальної культури людини, що якісним, системним, динамічним станом, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання й інтегрованих у фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності й психофізичному здоров'ї (М.Я. Віленський та Г.М. Соловйов, 2001); як самореалізацію особистості в розвитку духовних і фізичних здібностей (сил) за допомогою фізкультурної діяльності у зв'язку із засвоєнням, створенням, підтримкою, а за необхідності й відновленням цінностей у сфері фізкультурного вдосконалювання людини, що проявляється у формуванні її специфічних видів, які мають самооцінний характер при актуалізації в її життєдіяльності (Ю.М. Ніколаєв, 2002). У визначенні поняття «фізична культура особистості» виділяються три істотні елементи, що характеризують фізичну культуру особистості. До них належать знання, уміння, навички, показники розвитку. Їхня сукупність передбачає органічний взаємозв'язок фізичного й інтелектуального як основи всебічного розвитку особистості. Фізична культура, будучи чинником соціокультурного буття, що забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності, має багатовікову історію. Розглядаючи проблему фізичної культури в самовихованні особистості майбутнього вчителя, зазначимо, що єдність фізичного і інтелектуального простежується протягом усього життєвого шляху людини. Якщо це відбувається оптимально, то людина досягає значних висот у своєму розвитку. Якщо ж цього не спостерігається, а розвиток розумових сил і здібностей відокремлений від удосконалення фізичних здібностей або фізичний розвиток набагато випереджає розумовий, то, як правило, і сама людина, і суспільство багато втрачають у формуванні всебічного розвитку особистості.

Теоретичний аналіз літератури показав, що узагальнена соціально й особистісно значуща педагогічна ідея екстраполюється на розуміння сутнісної складової фізичної культури особистості й трактується науковцями як складне системне динамічне утворення, що характеризується рівнем її фізичного стану (здоров'я, фізичного розвитку й готовності), усвідомленням засобів досягнення цього рівня й проявляється в різних видах спортивно-фізкультурної діяльності

(пізнавальної, організаторської, інструкторсько-педагогічної, власне практичної). Повсякденні практичні заняття є одним з основних показників фізичної культури особистості. Р.С. Наговицін та І.В. Іпатов розробили концепцію формування фізичної культури особистості студента у педагогічному просторі гуманітарного вищого навчального закладу, значення концептуальної ідеї якої полягає у новому науковому обґрунтуванні підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів [3, с. 1391]. Ця концепція базується на основі інноваційно-сучасного підходу, який включає принцип сучасності (потреба пізнання з урахуванням вимог часу) до формування фізичної культури особистості, орієнтованої на постійний динамічний розвиток, здатність до оновлення та відкритості новому, що дозволить адаптуватися до нових умов життя. Цей принцип спрямований на вивчення педагогічних явищ як таких, що постійно змінюються. Цьому служить гармонізація прийняття і засвоєння майбутнім учителем накопиченого педагогічного досвіду і розвитку фізкультурної освіти. Відповідно до технологічної структури фізичної культури особистості студента В.В. Шкляєвим і Г.А. Рябовою конкретизуються її рівні [6]. Ситуативний рівень, який характеризується відсутністю спеціальних знань і уявлень про соціально-духовні цінності фізичної культури. Мотиваційно-ціннісні орієнтації і фізкультурна діяльність проявляються ситуативно. Фізична досконалість характеризується низьким рівнем фізичного розвитку. У цілому відсутнє позитивне ставлення до оволодіння цінностями фізичної культури, немає прагнення до її пізнання і цілеспрямованого використання. Певний інтерес і активність виникають в умовах необхідності, новизни. Рівень початкової обізнаності характеризується наявністю елементарних знань і уявлень про цінності фізичної культури, пов'язані з оздоровчим, прикладним, спортивним та іншими видами фізкультурної діяльності. Мотиви набувають певну спрямованість, але не завжди чітко виражені в плані установок. Фізична досконалість характеризується задовільним рівнем фізичного розвитку і підготовленості, стабільністю результатів і їх позитивною динамікою. Рівень обізнаності відображає пізнання істотних положень щодо фізичної культури і її соціально-духовних цінностей. Відзначаються інтелектуальні здібності і ерудованість. Мотиваційно-ціннісні орієнтації і фізкультурна діяльність мають чітко виражену спрямованість і стійкість. Фізична досконалість характеризується хорошою мірою фізичного розвитку і підготовленості, відповідною віковому еталону, індивідуальним особливостям або спортивним досягненням. Як правило, фізичне самовдосконалення і організовані групові форми занять стають нормою.

Творчий рівень відображає глибоке розуміння і переконаність в практичній необхідності використання фізичної культури, її соціально-духовних цінностей для формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості. Пізнавальні інтереси у сфері фізичної культури включено в загальну спрямованість особистості, в систему життєвих цінностей і планів. Фізична досконалість характеризується високою мірою фізичного розвитку і підготовленості. Фізична самоосвіта і фізичне самовдосконалення набувають системності і творчої основи. До рівнів сформованості фізичної культури особистості студента вищого педагогічного навчального закладу віднесено: високий рівень – студент творчо, аналітично, рефлексивно та ініціативно підходить до фізкультурно-оздоровчої діяльності, регулярно займається фізичною культурою, використовує здоров'язбережувальні методи, активно проявляє себе в здоров'ястворювальній фізкультурно-оздоровчої діяльності з школярами на практиці, у нього виявлений високий рівень психофізіологічної готовності до майбутньої професійної діяльності; середній рівень – студент активно включається в процес фізкультурно-оздоровчої діяльності, але діє за стандартом; без ініціативи здійснює здоров'ястворювальну фізкультурно-оздоровчу діяльність школярів на практиці, у нього виявлений середній рівень психофізіологічної готовності до майбутньої професійної діяльності; задовільний рівень – студент включається у фізкультурно-оздоровчу діяльність формально, не систематично займається фізичною культурою; низький рівень – студент відмовляється від фізкультурно-оздоровчої діяльності, не займається фізичною культурою, негативно впливає на фізкультурно-оздоровчу діяльність школярів на практиці, у нього виявлений низький рівень психофізіологічної готовності до майбутньої професійної діяльності.

ВИСНОВКИ. Фізична культура особистості студента є складною системною вищою педагогічною освітою. Усі представлені в ній елементи тісно взаємопов'язані, доповнюють і обумовлюють один одного. Знання і інтелектуальні здібності визначають світогляд особистості студента, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності; мотиви характеризують спрямованість особистості, стимулюватимуть і мобілізують її на прояв активності у сфері фізичної культури; ціннісні орієнтації виражають сукупність ставлення особистості до фізичної культури в житті, професійній і творчо-активній діяльності; потреби є головною спонукальною та актуалізуючою силою поведінки особистості студента у сфері фізичної культури; фізична досконалість припускає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних і фізичних можливостей особистості студента, які складають фундамент її активної, перетворюючої, соціально значущої, фізкультурно-оздоровчої діяльності і життєдіяльності в цілому; соціально-духовні цінності визначають загальнокультурний і специфічний розвиток культури особистості студента; фізкультурно-оздоровча діяльність відображає ціннісні орієнтації і потреби, характеризує фізкультурну активність особистості студента вищого педагогічного навчального закладу.

Результати дослідження створюють базу для модернізації вищої педагогічної освіти, удосконалення змісту дисципліни «Фізичне виховання», створення нових педагогічних ситуацій для формування фізичної культури особистості студента вищого педагогічного навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бєлих С. І. Особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів університетів : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С. І. Бєлих ; Донец. нац. ун-т, Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Донецьк : ДонУ, 2013. – 253 с.
2. Дудник І. О. Фізичне виховання студентів (теоретико-методичний курс) : [навч.-метод. посіб.] / І. О. Дудник, Я. І. Олексієнко, І. А. Усатова. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ, 2011. – 184 с.
3. Наговицін Р.С., Іпатов І.В. Основи формування фізической культури личности студента гуманитарного вуза / Р.С. Наговицын, И.В. Ипатов // Педагогические науки. – 2012. № 11. – С. 1391-1395.

4. Терещенко В. І. Здоров'я і фізичне виховання студентів : [навч. посіб.] / В. І. Терещенко, В. П. Чаплигін ; Держ. податкова адмін. України, Нац. ун-т держ. податкової служби України. – Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2010. – 290 с.
5. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу : [навч. посіб.] / Нац. авіац. ун-т ; [авт.-уклад.: В. О. Акімова та ін.]. – К. : НАУ, 2011. – 116 с.
6. Шкляев В. В. Формирование физической культуры личности студента [Электронный ресурс] / В. В. Шкляев, Г. А. Рябова // Режим доступа : <http://conf-v.narod.ru/s1d59.htm>
7. Akerlind, G. S. (2003). Growing and developing as a university teacher –Variation in meaning. *Studies in Higher Education*, 28, 375–390.
8. Coffey, M., & Gibbs, G. Measuring teachers' repertoire of teaching methods. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 2002. 27, 383–390.
9. Entwistle, N., Skinner, D., Entwistle, D., & Orr, S. Conceptions and beliefs about «Good Teaching»: An integration of contrasting research areas. *Higher Education Research and Development*, 2000. 19, Pp. 5-26.
10. Gibbs, G., & Coffey, M. The impact of training of university teachers on their teaching skills, their approach to teaching and the approach to learning of their students. *Active Learning in Higher Education*, 2004. 5, Pp. 87–100.

УДК 796.81/85:796.015.134

Арзютов Г.М., Волошин О.О.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

АТАКУЮЧІ ДІЇ В БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ З УРАХУВАННЯМ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ (ОГЛЯД ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ)

В статті наведені данні щодо вдосконалення атакуючих дій в боротьбі на поясах з врахуванням вольової підготовленості. Покращення методики навчання атакуючих дій в процесі проходження курсу боротьби на поясах за даними огляду джерел літератури.

Ключові слова: аलिш, боротьба на поясах, національні традиції, відродження традиції.

Арзютов Г.М., Волошин А.А. Атакующие действия в борьбе на поясах с учетом волевой подготовки (анализ литературных источников). Приведены данные относительно усовершенствования атакующих действий в борьбе на поясах с учётом волевой подготовки по данным анализа литературных источников. Приведены результаты изучения исторических аспектов формирования системы спортивной подготовки в борьбе на поясах. Показаны условия максимальной адаптации системы борьбы на поясах для подготовки спортсменов в Украине.

Ключевые слова: алыш, борьба на поясах, национальные традиции, восстановление традиций.

Arziutov G., Voloshin O. Offensive action in wrestling with the volitional training (analyze references). The data on the improvement of attacking moves in wrestling with the volitional-trained according to the analysis of the literature. In the article are the results of the study of the historical aspects of the formation of athletic training in wrestling. Maximum adaptation of belt wrestling for training athletes in Ukraine are here. To improve the attacking action in the struggle for zones and improve teaching methods attacking actions during the course Belt Wrestling were as follows: - historical aspects of forming the system of sports training in combat zones; - the place and role Belt Wrestling and only in Central Asia, CIS and Ukraine; - provide an indication of the attacking action in the fight for zones with regard volitional training; - maximum adapt Belt Wrestling with the peculiarities attacking actions for training athletes in terms of Ukraine.

Key words: alysh, belt wrestling, national traditions, restoring tradition.

Постановка проблеми. За допомогою даних знань окреслити шляхи вдосконалення атакуючих дій в боротьбі на поясах з врахуванням вольової підготовленості. Аналіз існуючих методик атакуючих дій в процесі проходження курсу боротьби на поясах. Це дасть змогу спортсменам, які займаються боротьбою на поясах покращити техніку кидків і скоротити час двобою.

Мета дослідження: окреслити шляхи вдосконалення та визначення ефективності атакуючих дій в боротьбі на поясах з врахуванням вольової підготовленості. Аналіз існуючих методик та використання елементів даної системи при підготовці спортсменів у боротьбі на поясах в умовах України.

Постановка завдання. Для вдосконалення атакуючих дій в боротьбі на поясах та покращення методики навчання атакуючих дій в процесі проходження курсу боротьби на поясах були поставлені наступні завдання:

- історичні аспекти формування системи спортивної підготовки боротьби на поясах;
- місце та роль боротьби на поясах Алиш в країнах Центральної Азії, країн СНД та в Україні;
- надати уявлення про атакуючі дії в боротьбі на поясах з врахуванням вольової підготовленості;

- максимально адаптувати систему боротьби на поясах з врахуванням особливостей атакуючих дій для підготовки спортсменів в умовах України.

Результати досліджень. Боротьба на поясах – один із найстародавніших видів боротьби. На підтвердження цього є ряд достовірних доказів, а саме: стародавні рукописи, документи і різні історичні пам'ятники мистецтва. Археологами знайдено безліч наскальних малюнків із зображенням боротьби на поясах в самих різних куточках Землі. Одним з