

9. Novolodskaya E. G. Formirovanie kul'tury zdoro'ya uchashchikhsya v uchebno-vospitatel'nom protsesse nachal'noy shkoly [Elektronnyy resurs] / E. G. Novolodskaya. – Rezhim dostupa: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/formirovanie-kul'tury-zdorovja-uchawihjsja-v-uchebno-vospitatel'nom-processe.html>, svobodnyy. – Zagl. s ekrana. – (Data obrashcheniya: 13.11.2015).

10. Няньковський С. Л. Стан здоров'я школярів в Україні [Електронний ресурс] / С. Л. Няньковський, М. С. Яцула, М. І. Чикайло, І. В. Пасечнюк // Здоровье ребёнка. – 2012. – № 5 (40). – Режим доступа: <http://www.mif-ua.com/archive/article/32962>, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 16.11.2015).

11. Pivnenko Yu. V Formuvannya flzichnogo zdoro'ya uchnlv u navchalno-vihovnomu protsesl pochatkovoYi shkoli [Elektronnyy resurs] / Yu. V. Pivnenko. – Rezhim dostupu: <http://dspace.tnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3421>, vlniy. – Nazva z ekrana. – (Data zvernennya: 12.11.2015).

12. СМИ: лишь 1,1% украинских детей абсолютно здоровы [Электронный ресурс] // Ньюслайн : [сайт]. – Режим доступа: <http://www.newslines.com.ua/society/smi-lish-1-1-ukrainskih-detey-absolyutno-zdorovy-16122013044500>, svobodnyy. – Назв. с экрана. – (Дата обращения: 27.11.2015).

13. Семенова Е. Л. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения: проблемы становления и развития [Электронный ресурс] / Е. Л. Семенова. – Режим доступа: <http://www.disserscat.com/content/formirovanie-kul'tury-zdorovya-podrastayushchego-pokoleniya-problemy-stanovleniya-i-razvitiya>, svobodnyy. – Zagl. s ekrana. – (Дата обращения: 13.11.2015).

УДК 796.01

Аникеенко Л.В.

Национальный Технический университет Украины «КПИ»

РОЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НРАВСТВЕННОМ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ И ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В статье проанализированы научно – методические источники способствующие развитию нравственных, интеллектуальных и эстетических качеств, которые отвечают ценностным ориентациям общества.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая нагрузка, физическое здоровье человека.

Анікеєнко Л.В. Роль учбово-тренувальної діяльності в моральному, інтелектуальному та естетичному вихованні студентів. *В статті проаналізовані науково - методичні джерела, які сприяють розвитку моральних, інтелектуальних і естетичних якостей, які відповідають ціннісним орієнтаціям суспільства.*

Ключові слова: рухова активність, фізичне навантаження, фізичне здоров'я людини.

Anikeenko L. The role of educational and training activities in moral, intellectual and esthetic education of students.

Positive emotions which students gain in the process of motor activity are a necessary addition to the effects as a means of forming needs at their reproduction. But the feeling of pleasure as an element of positive emotions can be both beneficial and harmful. If a student is deprived of any moral satisfaction, then overpowering his instinct pushes him to the vice. Since endorphins as hormones occur and accumulate only when it is the occurrence of positive emotions, their absence facilitates the search for pleasure not in physical load but external artificial impacts - drugs, alcohol, smoking. But is it a lack of satisfaction in the natural needs of the motor activity in childhood, adolescence and even into adulthood and what is the main reason addictions generating juvenile delinquency? To compensate for the production of endorphins by other thrills, the need for them encourages teenagers to various stressful situations, so-called "exploits" that cause an aggressive adrenaline response - increased content of adrenaline in the blood, which can not replace the emergence of positive emotions on the basis of the release of endorphins. Specially selected exercises and physical activities that bring with them a lively joy, fun promote to satisfying the natural need for movement, prevent the student from harmful habits, from negative emotions as domestic demand at aggressive "charge" of adrenaline by means of means which do not require any additional efforts, i.e. with the help of easier way. Figuratively speaking, the body chooses the path "through the thorns to the stars" by the use of different forms of activity, developing algorithms in the realization of program "the reaction of overcoming".

Key words: moving activities, physical load, physical health of human.

Актуальность Положительные эмоции, получаемые студентом в процессе двигательной активности, являются необходимым дополнением к воздействиям, как средства формирования потребности в их воспроизведении. Но чувство удовольствия, как элемента положительных эмоций может быть как благотворным, так и вредным [3] Если ребенок лишен всякого нравственного удовольствия, то пересиливающий его инстинкт роковым образом подталкивает его к пороку. Поскольку эндорфины, как гормоны возникают и накапливаются только при условии возникновения положительных эмоций, то их отсутствие способствует поиску удовольствия не в физической нагрузке, а во внешних, искусственных воздействиях - наркотиках, алкоголе, табакокурении. Но есть ли это отсутствие в удовлетворении естественной потребности в двигательной активности в детском, юношеском и даже во взрослом возрасте, в чем и кроется основная причина пагубных привычек, порождающих и детскую преступность. Стремясь компенсировать выработку эндорфинов другими острыми ощущениями, потребность в них подталкивает подростков к различным стрессовым ситуациям, так называемым «подвигам», которая вызывает агрессивную адреналиновую реакцию - повышенное содержание адреналина в крови, что никак не может заменить возникновение положительных эмоций на

базе выделения эндорфинов [1.6.7]

Специально подобранное упражнение и физическая нагрузка, которые приносят с собой живое веселье, удовольствие, способствуют удовлетворению естественной потребности в движениях, предохраняют ребенка от пагубных привычек, получения отрицательных эмоций, как внутренней потребности в агрессивном «заряде» адреналина с помощью средств не требующих каких либо дополнительных усилий, т.е. более легким путем. Образно говоря, организм сам выбирает путь «через тернии к звездам», путем использования различных форм активности, вырабатывая алгоритмы в реализации программы «реакции преодоления». Сама природа подсказывает этот путь через удовлетворение естественной потребности в хорошо организованной двигательной активности, которая характеризуется целевыми формами в достижении результатов на базе положительных эмоций. Это, в свою очередь, является основой физического здоровья человека. Если речь идет о спортивной тренировке, то сформированная с участием эндорфинов общая физическая подготовка более благоприятно влияет на рост результатов. А в условиях соревнований дополняется усилением двигательного потенциала, как уже положительных адреналиновых реакций, сформированных на базе эндорфинных катализаторов [2.4] Поведение спортсмена в состоянии негативной агрессии никогда не повышало эффективность его выступлений в условиях соревнований. Многие специалисты, в том числе и известные спортсмены заметили, что преобладание отрицательных эмоций - агрессивность, злоба, отчужденность и др., никогда не приводили к успешному выступлению. В этом состоянии спортсмен не в состоянии четко контролировать собственные движения, поскольку заторможенность ощущений, как чрезмерная возбудимость, лишает его этой возможности. Очаг агрессии в центральной нервной системы (ЦНС), выходящий за пределы доступных для спортсмена состояний, угнетает не только функциональное состояние - общую работоспособность, но и уровень специальной физической подготовленности. Отсюда и формирование психомоторных установок на решение специализированных двигательных задач. Агрессивные установки типа, «порвать соперников», «задавить; уничтожить» их и другие негативные формы, без сомнений блокируют информационно-энергетические возможности спортсмена, заведомо снижая его двигательные возможности. А плохо контролируемая координация движений не стимулирует реализацию потребной мощности и скорости разрядки энергопотенциала. Получается состояние - «сил не в проворот» особенно после соревнований, когда «угомонились» очаги агрессии, а разочарование в показанном результате полное. Отсюда, возникает и неуверенность в своих силах, а поскольку поиск настройки на соревнования происходит в зоне негативного поля, которое было неоправданно агрессивным в прошедших соревнованиях, то и возникает алгоритм - «действия в негативном психомоторном состоянии порождают и негативность деятельности» с низким «коэффициентом полезности». И здесь не надо долго объяснять о влиянии физических упражнений на формирование определенных личностных качеств человека [5.8.9]

Цель исследования

Провести анализ научно – методической литературы что касается влияния занятий физической культурой и спортом на нравственное, интеллектуальное и эстетическое воспитание студентов.

Методы исследования

В работе использовались общенаучные логичные методы – теоретический анализ и синтез, моделирование и анализ данных научно – методической литературы.

Как много мы наблюдаем за естественным проявлением человеческих чувств среди «Великих спортсменов» - улыбку, веселое настроение, чувство радости, товарищеской помощи, поддержки соперникам. Когда спортсмен в условиях соревнований видит не врагов-соперников, а соперников - друзей, которые являются источником дополнительных положительных эмоций и способствуют раскрытию новых возможностей. Тогда и возникают более совершенные положительные психологические установки, призывающие к единению составляющих всех потенциальных возможностей, а не к их разобщению. Сколько раз мы наблюдали доброжелательность в поведении Р. Федерера (теннис), С. Бубки (шест), У. Болта (спринт), А. Попова (плавание), Р. Шербле (десятиборье), Б. Бьерндалена (биатлон) и др.

Результаты исследований

Нравственные, эстетические и другие качества человека требуют усвоения системы знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания своих обязанностей и привычек поведения. Одна из причин расхождения между знаниями и поведением студентов кроется в неумении построить методику передачи знаний по вопросам морали, а также связи знаний с личным нравственным опытом студентов, в неумении обращаться к чувствам и мыслям студента в условиях учебно – двигательной деятельности. В итоге применением методов нравственного воспитания является нравственное убеждение, нравственная жизненная позиция, которая складывается из опыта нравственного поведения в конфликтных ситуациях, в поступках, в ситуациях выбора из домашних заданий, требующих проявления необходимых нравственных качеств. Наглядный пример и методы убеждения (моменты одобрения, похвалы, осуждения, порицания, неодобрения) в целях нравственно – эстетического обогащения личности крайне редко реализуются на занятиях физической культуры. Воспитание красотой движений есть специфическая задача преподавателя физической культуры; при этом следует придерживаться следующих положений: а) выполнение заданий нравственного характера под руководством преподавателя; б) соблюдение этических норм и правил; в) проверка прочности нравственного опыта (в играх, эмоциональных ситуациях).

Все методы нравственного воспитания должны убеждать, приучать и побуждать к нравственно оправданным поступкам. Воспитание тогда может быть эффективным когда оно перерастает в самовоспитание. Это – результат духовной зрелости а также самоутверждения личности; это результат появляется как продукт от: самостоятельной работы с книгой; соблюдения режима закаливания; индивидуальных занятий, тренировок; самопознания, самооценки; самообразования; самоконтроля (ведение дневника, журнала); самоанализа; саморегуляции эмоционального состояния.

Таким образом, самовоспитание является органической частью всей системы воспитания в соответствии с нормами общества. Построение воспитательного процесса, направленного на формирование основных нравственных проявлений личности, основывается на творческом использовании принципов воспитания.

Существующую систему принципов воспитания можно свести условно к двум группам:

1. Принципы, определяющие общепринятые ценности гуманизма, человеколюбия, добра, связи воспитания с жизнью а также с трудом.

2. Принципы, непосредственно обращённые к личности воспитанников: принцип уважения к личности в сочетании с разумной требовательностью; принцип воспитания с опорой на положительное; принцип индивидуального подхода.

Развитие интеллектуальных способностей связано с познавательной активностью человека и зависит от характера его практической деятельности. Организуя определённым образом и преобразуя практическую деятельность человека как с мыслительными образами, так и с материальными предметами, можно совершенствовать познавательные процессы как внутренние виды деятельности. Речь идёт о переходе внешних воздействий (в том числе физических упражнений, игры, соревнования), входящих в структуру практической деятельности, во внутренние действия, составляющие основу мышления.

Интеллектуальные способности (интеллект, компетентность) являются индивидуальным качеством каждого человека как носителя предметно – практической деятельности и познания. Чтобы проследить процесс формирования интеллектуальных способностей индивида, надо учитывать развитие личности в целом; степень сознательного отношения к деятельности; способы протекания мыслительных процессов и отношение их к деятельности.

В структуре интеллекта, обозначаемого в психологических исследованиях как общая когнитивная способность индивида применительно к образовательной сфере (хотя и с определёнными оговорками и интерпретациями), могут быть обозначены три наиболее типичные формы интеллектуального поведения:

1. Вербальный интеллект (знание большого числа текстов и слов, чтение с высоким уровнем понимания и т. п.).

2. Решение проблем (способность абстрагироваться, строить планы, решать исследовательские задачи и т. п.).

3. Практический интеллект (умение выявлять проблемы, ставить цели и добиваться их достижения и т. п.).

Анализ структуры двигательной деятельности (физической, предметно – практической) позволяет выделить её основные компоненты. К ним относятся: изучение («схватывание») ситуации; определение реальной (текущей) цели – задачи; выявление проблемы (затруднения) в её достижении; выработка решения, его принятие и реализация. При этом очень часто (практически всегда) процесс от изучения ситуации до реализации решения выполняется в условиях недостатка времени. Эта модель структуры двигательной деятельности может быть отнесена таким образом к категориям «интеллект» и «компетентность»; в частности к категории двигательного (практического) интеллекта и может служить основой для развития двигательной деятельности студентов, а также для построения учебных программ и педагогических технологий физического воспитания в вузе.

Наблюдения за поведением студентов, показывают, что те, из них кто наиболее активно выполняет упражнения, скорее всего избегают проявления вредных привычек, столь же опасных для нравственности, как и пагубных для здоровья, которые стали «притчей во языцех» во многих школах. Пьер де Кубертен - основатель современного Олимпийского движения в своей книге «Об английском воспитании» указывает на нравственное превосходство английского школьника в сравнении с французским. И справедливо приписывает это любви англичан ко всем атлетическим играм. Многие современные виды спорта зародились именно в Англии. По наиболее распространенному и упрощенному мнению, физические упражнения позволяют реализовать избыток энергии, накопившейся в организме студентов, тем самым как бы отвлекая их от пагубных привычек. Отсюда и понимание того, что нравственным началом двигательной активности является нагрузка и следующее за ней физическое утомление.

Как ни подходяще такое объяснение, но в силу своей простоты оно не подтверждается той сложностью, которая есть на самом деле. Во-первых, оно не согласуется с тем, что умеренная физическая нагрузка не ослабляет общую работоспособность организма, а совершенно напротив существенно повышает ее. Лучшим доказательством этому служит то, что при появлении общей слабости без объективных причин врачи рекомендуют физические упражнения, как средство восстановления. Физическая нагрузка ослабляет организм в том случае, когда она доводит системы организма до глубокого утомления и когда человек находится по разным причинам в состоянии крайнего истощения. В спортивной тренировке это переутомление может возникать при отсутствии индивидуального подхода к возможностям спортсмена или при неправильном планировании параметров нагрузки - объема и интенсивности в тренировочном процессе. Здесь речь идет о том, что при систематической физической нагрузке не следует забывать и о восстановлении, как фактора поддерживающего системы организма в координируемом равновесии, без подавления какой-либо одной функции в пользу другой.

Реализация естественной потребности в двигательной активности освобождает человека от избытка накопленной энергии. В тоже время, человеку необходимо удовольствие, как легким кислород и пути его удовлетворения могут быть различными поскольку существует сублимация - преимущественное использование энергопотенциала в какой-либо деятельности. И в каждой деятельности человек получает положительные эмоции, но поддерживаются они, чаще всего, внешними факторами, поскольку внутренние потребности покрываются не за счет накопления и истощения эндорфинов, а за счет истощения энергии генотипа, как средства необходимой реализации врожденных способностей, которые удовлетворяются при истощении их энергопотенциала. Это приводит к разочарованию, которое может наступать по мере того, как возможности таланта превращаются в способности обычного человека.

Двигательная активность тем и отличается, что кроме истощения, эта функция обладает еще и способностью к

восстановлению и накоплению энергопотенциала, в том числе и избыточного. И задача тренера, преподавателя использовать такую систему физических упражнений, которые бы становились привлекательными по форме и содержанию, предоставляя человеку возможность получать от них удовольствие и удовлетворять естественную потребность в них. Только в этом случае физическая культура становится постоянным спутником для сохранения физического здоровья и источником хорошего настроения. А это основа формирования положительных личностных качеств, лежащих в основе нравственности. Всем известна апатия к двигательной деятельности, которой мы занимаемся, когда она нам не нравится или выполняется по принуждению. Будет ли это ходьба, бег или по приказу учителя выполняемые упражнения. Все эти действия называются «упражнениями по команде». Целый класс школьников или группы студентов, расставленные в несколько шеренг, ждут с напряженным телом и неподвижным взглядом команды преподавателя. Затем по команде они вместе поворачивают головы направо - налево под громкий счет «Раз, два, три!», вытягивают руки вперед, потом сгибают их, поднимают, опускают, наступает очередь ног, туловища, спины и так от занятия к занятию. Возможно ли в такой монотонности, пассивном повиновении, холодной дисциплине, которые делают неподвижными даже черты лица, отгоняют всякий смех, найти место для хорошего настроения, нарушающего нелепую «стройность» целого, лишаящего мысли и обратной связи между действием и его полезностью, или бесполезностью – это вопрос. Если Вы видите в ребенке только механизм, машину, то для того, что бы заставить его последовательно действовать, как пружина, нет ничего лучше таких «вольных упражнений», благодаря которым по очереди упражняются все мышцы. Но организм состоит не только из одних мышц и упражнение, что бы быть полноценным, кроме движений нуждается и кое в чем другом. Ему необходимо увлечение, удовольствие, азарт. В конце концов включение в работу мышц и элементов сознания, осознанности движений, действий, количественных которых увеличивается по мере нарастания координационной сложности упражнения заставляет нас постоянно помнить, что «руки и ноги суть инструменты мозга» и не механические, а сознательно управляемые при поддержке эмоций.

ВЫВОДЫ

1. Возрастные особенности развития личности студента являются существенной предпосылкой для эффективного воздействия на развитие его интеллектуальных способностей. Учитывая действие всех факторов, влияющих на развитие личности, можно проследить определенную зависимость влияния двигательных процессов на процессы мыслительные. Создав в процессе обучения студента в вузе условия воздействия физического упражнения на мыслительную деятельность, можно повлиять на развитие нравственности, интеллекта и эстетики.

2. Имеет смысл обозначить ещё один фактор влияния двигательной активности на общий интеллект и профессиональную компетентность студента – будущего специалиста. При многократном выполнении физических упражнений, связанных с решением неповторяющихся проблем в конкретных условиях, у студента воспитывается привычка к отысканию нестандартного разрешения возникающих проблемных ситуаций, которые до определённой степени тождественны процессу поиска инновационных решений в динамично изменяющейся профессиональной деятельности специалиста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безант А.Н. Исследования сознания / А. Н. Безант – РЕФЛ - бук, Ваклер, 1997 - 250с.
2. Бейлин А.А. Образование в новом веке / А.А. Бейлин - М.: Издательство «ЛИТАН», «Новый Центр» 1998. - 176с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Грибан Г. П. – Житомир: Видавництво «Рута», 2009. – 594с.
4. Зачашев И.О., Заир-Бек С.И. Критическое мышление: технология развития / И. О. Зачашев, С. И. Заир – Бек – СПб: Альянс-Дельта, 2003. – 284с.
5. Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи. Матер. II Всеукраїнської науково – практичної конференції (24-25 листопада 2011р., м. Київ) - 263с.
6. Эстетическая гимнастика / Электронный ресурс/ <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
7. Kries J. Pilates plus method. An AOL Time Warner Company. 2002. – 285 p.
8. Larsson U. Impact of overweight and obesity on health - related quality of life - a Swedish population study / U. Larsson, J. Karlsson, M. Sullivan // Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord - 2002. - V. 26. - P. 417 - 424.
9. Leisure time physical activity and health - related quality of life / A. Vuillemin, S. Boini, S. Bertrais et al // Prev. Med - 2005.-V. 41-P. 562-569.

Ареф'єв В. Г., Михайлова Н. Д.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

МОДЕРНІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Встановлено об'єктивну необхідність радикальної перебудови змісту уроків фізичної культури. Рекомендовано інноваційні підходи й сучасні педагогічні особистісно-орієнтовані технології щодо організації та методики фізичного виховання школярів. Систематизовано вправи на формування постави, а також рухливих ігор розвивальної спрямованості (на силу, швидкість, швидко-силові якості, спритність і витривалість) щодо їх раціонального застосування впродовж навчального року. Представлено технологію диференціації розвивально-