

працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які могли б сформувані у студентів фізкультурно-оздоровчу компетентність, яка необхідна в подальшій життєдіяльності та професійній діяльності. Лише чітко вибудована система фізкультурно-оздоровчих технологій дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально-вольової та фізично досконалої особистості, яка володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями.

### **Список використаних джерел:**

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23-24 квітня 2013 р.). Бердянськ. БДПУ. 2013. 149 с.
2. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. Мелітополь, 2006. 20 с.
3. Ляхова І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. №2. С. 51–54.
4. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ». «Говерла». 2015. 88 с.
5. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02. К., 2011. 196 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.

## **СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Тараненко І. В., Зайцева Ю. В., Тараненко А. К.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання і спорт є специфічною формою реалізації фізичної культури, мета якої полягає у забезпеченні розвитку фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок, тобто – формування фізичної культури особистості.

Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в

умовах самовиховання. При цьому, формування особистості і її виховання відбувається в процесі різноманітних видів діяльності. Це навчальна, трудова, суспільно-корисна, спортивна тощо, кожна з яких має свій виховний вплив на особистість. У психолого-педагогічній теорії і практики діяльність розглядається як важливий засіб формування позитивних взаємовідносин, які характеризуються взаєморозумінням, взаємоповагою взаємодопомогою.

**Мета дослідження** – проаналізувати педагогічний потенціал фізкультурної діяльності у процесі формування всебічно розвиненої особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з важливих форм людської діяльності є фізкультурна діяльність, яка забезпечує рухову активність, ефективний розвиток органів і систем, високий рівень здоров'я і працездатності та передбачає заняття фізичною культурою у різноманітних формах. При цьому, в діючій системі фізичного виховання, необхідно приділяти велику увагу розвитку спорту серед дітей і молоді, що визначається передусім широкими можливостями його використання для зміцнення здоров'я і виховання підростаючого покоління нашої країни.

Це підсилюється позитивним досвідом західних країн, в яких, ще в другій половині ХХ століття особливу увагу стали звертати на позакласну та позашкільну навчальну роботу з фізичного виховання та спорту, а також на пошук альтернативних джерел фінансування. У цих країнах набули поширення додаткові або факультативні заняття. Наприклад, у США 80% занять із фізичного виховання проводяться відповідно до реалізації «шкільної спортивної програми» за рахунок додаткових та факультативних занять, при цьому оплата складається з добровільних внесків батьків та шкільних громадських фондів [3, с. 27-33].

У «Європейській Спортивній Хартії», яку Рада Європи прийняла у 1992 році наголошувалось на «відповідному розвитку, зв'язку між школою та іншими освітніми закладами, шкільними спортивними клубами і місцевими спортивними клубами» (ст. 5, п. IV) [8].

Отже, у більшості розвинутих західних країн основною формою фізичного виховання є урок, але головна спортивна робота та заняття проводяться відповідно до інтересів учнів у позанавчальний час, як складова навчального процесу. Це в свою чергу сприяє ефективному вирішенню основної мети занять з фізичної культури, яка полягає не тільки в оздоровленні дітей та молоді, отриманні ними відповідних знань, умінь і навичок, але передусім у формуванні всебічно розвиненої особистості.

При цьому, формування всебічно розвиненої особистості складається з психомоторного, інтелектуального розвитку та розвитку

емоційно-вольової сфери. Психомоторний розвиток – це розвиток рухової системи людини або організації її психомоторної сфери. Інтелектуальний розвиток – це цілісний розвиток пізнавальних психічних процесів, що забезпечують прийом, збереження та переробку необхідної інформації і водночас діяльність її свідомості. У фізкультурній діяльності формування інтелектуальних здібностей пов'язане з тим, що тренувальний процес – це одночасно процес виховання і навчання, а будь-який вид спорту залежить від вирішення різноспрямованих техніко-тактичних завдань, великої кількості стратегічних та тактичних задач. Розвиток емоційно-вольової сфери відбувається тоді, коли має місце неузгодження між відомою та необхідною інформацією в ситуаціях, коли спортсмену терміново потрібно діяти або вирішувати напрями дії, а також коли в процесі тренувальної або змагальної діяльності виникають певні перепони або перешкоди, коли спрацьовують механізми вольового зусилля [1, с. 29-30].

У процесі реалізації мети фізичного виховання вирішується комплекс конкретних завдань, які умовно об'єднані у три групи: освітні, оздоровчі та виховні. Так, виконання *освітніх* завдань спрямоване на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини, її здоров'я та творче довголіття. *Оздоровчі* завдання спрямовані на: забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі – вдосконалення фізичного розвитку; зміцнення і збереження здоров'я; удосконалення будови тіла і формування постави; забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань. Вирішення *виховних* завдань, які повинні забезпечити соціальне формування особи, передбачає: розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму; патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі; виховання любові до праці; розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу [7, с. 59-63].

Необхідно підкреслити органічний взаємозв'язок оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання та необхідність їх комплексного вирішення в процесі занять фізичною культурою. З цього приводу П. Лесгафт зазначав: «Один фізичний розвиток, а також засвоєння хоча б навіть пристойних прийомів і звичаїв ще не створює інтелігентної людини. Розвиток повинен бути цілком гармонійним, як фізичний, так і відповідний йому розумовий, естетичний і моральний, інакше нема стійких і послідовних людських проявів» [2, с. 136].

Отже, розвиток особистості у взаємодії фізичного і розумового, фізичного і трудового, фізичного і морального, фізичного і естетичного виховання ґрунтується на спільній меті – вихованні гармонійно

розвиненої людини у сукупності духовного багатства та фізичної досконалості [4, с.15-17]. У процесі фізичного виховання, що організовується на основі фізкультурної діяльності, відкриваються великі можливості для розумового, трудового, естетичного та морального-вольового виховання особистості важкого підлітка.

Так, взаємозв'язок фізичного й інтелектуального виховання реалізується через міждисциплінарні зв'язки, зв'язок рухової й інтелектуальної пам'яті. Фізкультурна діяльність сприяє вдосконаленню інтелектуальних здібностей у процесі аналізу, корекції, порівняння і проектування своїх дій, а також розвитку зосередженості, допитливості, кмітливості, швидкості мислення, спостережливості, уваги, пам'яті, творчої уяви тощо. У ході занять фізичною культурою особистість набуває певних знань, розширює свій кругозір, тим самим підвищує свої інтелектуальні здібності.

Додамо, що заняття фізичною культурою, забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму, значну роль відіграють також й у трудовому вихованні. Зокрема, фізичне виховання створює передумови високої працездатності для всіх видів праці; розвиваючи фізичні здібності, рухові навички і вміння; гарантує високу продуктивність праці у процесі фізичного вдосконалення, яке досягається наполегливою роботою, формується позитивне ставлення до праці взагалі; а також деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я [5, с. 67-68].

У сфері фізичної культури естетичне виховання формує прагнення до фізичної досконалості, до краси тіла і рухів, розвиває правильні естетичні почуття, смаки й ідеали, здатність до творення прекрасного та непримиримості до потворного. Довершене володіння своїм тілом, уміння виконувати вправи легко, вільно, виразно пов'язане з розвитком фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості, координації), розвиває розуміння краси руху і має велику естетичну цінність. І хоча різним видам спорту притаманні загальні (майстерність, єдність норм і змісту) та специфічні (динамічність, пластичність, легкість, граціозність) критерії оцінки прекрасного, дух творчості, можливість самоутвердження, прояв сил і здібностей людини в спорті як грі, що завжди має творчий і емоційний характер, є загальною основою естетичного впливу спорту на людину [6, с. 39-40]. Також слід відмітити, що естетика поведінки пов'язана з моральними нормами і зі спортивною етикою, тому що почуття краси блокує прояв непристойного, паплюжного в діях та поведінці.

**Висновок.** Потенційні переваги педагогічно доцільно організованої фізкультурної діяльності полягають у тому, що в цьому процесі можливим є досягнення міцного здоров'я та гарної фізичної

форми; забезпечення активного відпочинку та отримання задоволення від спілкування, самоствердження тощо. Отже, фізкультурна діяльність створює сприятливі умови для формування всебічно розвиненої особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 5 т. Т. 2. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. – М. : ФиС, 1952. – 384 с.,
3. Мудрик І. Проблеми та шляхи розвитку фізичного виховання в основній і старшій школі. Ч. 2 / І. Мудрик // Освіта і управління. – 2003. – Т. 6, № 4. – С. 27–33.
4. Ротерс Т. Духовний розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання / Т. Т. Ротерс // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 6. – С. 15–17.
5. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания : [пособие для учителя] / М. И. Станкин. – М. : Просвещение, 1987. – 224 с.: ил.
6. Суптель Ж. О. Фізична культура – фактор гармонійного розвитку особи / Ж. О. Суптель, К. П. Шаповалова. – К. : Знання, 1982. – 48 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга : Богдан, 2007. – Ч. 1. – 272 с.
8. European Sport Charter : recommendation № R (92) 14 [Electronic resource]. – Access mode: Hppt: //culture.coe.int/sp/splist/html

## **РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ І СПА-ПОСЛУГИ У М. ЛЬВІВ**

**Чеховська Л. Я., Чеховська М. Я., Василяка О. І.**

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Постановка проблеми.** Рекреаційна діяльність – діяльність у вільний час, спрямована на відновлення й розвиток психічних, фізичних і духовних сил людини; система заходів, пов'язаних з використанням вільного часу для оздоровчої, культурно-пізнавальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, і характеризується, у порівнянні з іншими видами діяльності, зміною, незвичністю поведінки людей і самоцінністю процесу [1, 2, 4].

У загальному виді рекреаційні потреби можна визначити як вимоги до умов відновлення сил людини [1, 2, 4]. В сучасному світі для відновлення організму все частіше починають використовувати спа-послуги.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано відповідно до наукової теми кафедри фітнесу та рекреації ЛДУФК на 2016–2020 рр. «Технологія залучення населення