

Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі:

Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція, Умань: УДПУ імені Павла Тичини, 2012.– С. 83-84.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

В даній статті велика увага приділяється здоров'ю підростаючого покоління і формування правильного поняття здорового способу життя у молоді

Ключові слова: Фізична культура, здоров'ю, здорового способу життя у молоді, фізкультурно-спортивна діяльність

Суспільство та педагогічна наука в усі часи ставили перед собою завдання виховати морально та фізично здорову людину, справжнього громадянина і патріота своєї країни.

Фундаментом цього виховання завжди залишалася сім'я та навчальні заклади, в яких фізичне виховання здійснюється у тісному зв'язку з моральним та естетичним. Для загального процесу формування особистості має значення, в якому віці на людину впливають ті чи інші фактори, які сприяють її розвитку. Фізичні вправи є особливо цінними для всестороннього розвитку особистості в дитячому та юнацькому віці. Засобами фізичного виховання можна ефективно формувати такі дуже важливі морально-особистісні якості, як працелюбність, відповідальність та обов'язок, товариська взаємодопомога, гуманізм, чесність, та інші.

Вихованню дружби, товариської взаємодопомоги сприяє правильне підсумовування занять, коли вказується на достатній або недостатній прояв цих якостей. Часто, наприклад, після гри або естафети тільки оголошується результат. Якщо ж проаналізувати поведінку кожної команди, показати, що команда, яка перемогла, правильно розподілила свої сили, проявила

взаємовиручку і тому перемогла, виховний вплив уроку значно підвищується. Важливу цінність для формування особистості мають спортивні змагання. Вони використовуються як для розвитку масового спорту, так і для вирішення завдань морального виховання. Якщо змагання є одним з важливих загальношкільних традиційних заходів, яким передуює велика підготовча робота, то їх виховну цінність важко переоцінити. Відповідальність учасників змагання пов'язана не тільки із захистом своїх власних інтересів, але й насамперед із спортивними інтересами колективу, за який вони виступають.

Відомо, що фізична культура – це є надзвичайно складним соціальним явищем, в різних видах діяльності якого залучено десятки мільйонів людей обох статей, віку та професій. Фізкультурно-спортивна діяльність при загально визнаному високому рівні її громадського значення характеризується великою кількістю вправ з різноманітною складністю й умовами їх виконання. Переважно колективним та індивідуальним характером дій, є наявність великої кількості яскраво виражених конфліктних ситуацій, високим рівнем трудової активності, широкою амплітудою напруження фізичних сил, великою динамічністю і полярністю емоційних станів, свідомим характером виконання дій, прагненням до подальшого удосконалення можливістю ефективного впливу на виконавців та низкою інших цінних особливостей. Для студентської молоді фізкультурно-оздоровча діяльність характеризується ще й тим, що в ній, на рівні з обов'язковими, має місце велика кількість самодіяльних форм, в успішній реалізації яких рішуче значення набувають суб'єктивні чинники і особливо ставлення до спорту самих студентів.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гореленко О.С. Формування у студентів ВНЗ культури здоров'я, як складової частини загальної культури особистості // Наука. Здоров'я. Реабілітація. Матеріали Міжнародної науково-методичної конференції. 2003.

2. Рибковський А.Г. «Методологічні основи вивчення організації систем рухової активності» Слобожанський науково-спортивний вісник, 2004.

3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Є. «Здоровий спосіб життя» переклад з англ. – К.: Олімпійська література, 1999.