

проведення диспутів, тренінгів, публічних виступів, презентацій, перемовин, зустрічей та в повсякденному керуванні персоналом.

УДК 796.012.2

М.Ю. Коржевський

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

В статті розглядаються питання гармонійного розвитку особистості студента засобами фізичного виховання.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, студент.

Одним із компонентів всебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму. Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей людини.

Теорія і практика фізичного виховання спирається на дані фізіології. Виховання підростаючого покоління фізично здоровим – важливе завдання сім'ї та навчального закладу. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку студента та вдосконаленню його рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати

комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів [2].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань студентів, зміцненню їхнього здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму дня студента.

Згідно з «Положенням про фізичне виховання вищих навчальних закладів» система занять фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:

- навчальні заняття з фізичного виховання;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня;
- позанавчальна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання студентів (заняття в спортивних школах, туристичних гуртках);
- самостійні заняття студентів фізичними вправами вдома, на дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Завданнями фізичного виховання є:

- виховання здорової зміни, бажання піклуватися про своє здоров'я, постійно займатися фізичною культурою;
- підготовка до захисту Батьківщини, оволодіння для цього прикладними видами спорту;
- підготовка до фізичної праці, виховання працездатності [4].

Систематичні заняття фізичною культурою є основною формою фізичного виховання студентів у навчальному закладі та в сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни.

Заняття фізичною культурою є основною формою фізичного виховання студентів. Вони обов'язкові для всіх студентів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи, або звільнені від занять). Заняття повинні активно сприяти успішному здійсненню позанавчальної роботи з фізичного виховання, формуванню у студентів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Особливо велику увагу слід приділяти оздоровчій роботі з ослабленими та хворими студентами [1]. У позанавчальний час з ними треба проводити спеціальні заняття з лікувальної фізкультури.

Зміст фізичного виховання студентів визначається навчальною програмою з предмета та програмами секцій і гуртків [3]. Програмою передбачено:

- засвоєння теоретичних відомостей (знання із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, відомості, необхідні для самостійних занять фізичною культурою);
- гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку студентів (шикування і перешикування, стройові вправи, лазіння і перелізання, вправи з рівноваги, опорні стрибки);
- легка атлетика (різні види бігу, стрибки в довжину і висоту, метання на відстань);
- рухливі ігри (розраховані на розвиток у студентів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання колективу і дисципліни);
- спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол);
- кросова підготовка;
- плавання (кролем на груді і на спині, брасом, а також пірнання і прийоми рятування тих, хто тоне).

На заняттях фізичною культурою застосовують такі способи виконання вправ:

- фронтальний – одночасне виконання вправ усіма студентами. Його використовують під час навчання шикунів і перешикувань,

загальнорозвиваючих вправ без предметів і з предметами, ходьби, бігу, танцювальних вправ та ін.;

- потоковий – студенти виконують вправу один за одним по черзі, тобто потоком. Потоків може бути кілька. Цей спосіб використовують при виконанні стрибків у довжину, висоту, вправ з рівноваги, акробатичних вправ, лазіння;

- змінний – студентів ділять на зміни, які по черзі виконують вправи. Використовують при виконанні лазіння, метання на відстань, акробатичних вправ, бігу на швидкість;

- груповий – передбачає поділ студентів на групи, кожна з яких виконує окрему вправу. Через визначений час групи міняються місцями з таким розрахунком, щоб кожна з них виконала всі вправи;

- індивідуальний – застосовують при виконанні студентами вправ на оцінку;

- коловий – невеликі групи студентів виконують певну кількість різних вправ, послідовно переходячи по колу від одного спеціально підготовленого місця для виконання певної вправи до іншого.

В цільовій програмі «Фізичне виховання – здоров`я нації» визначено пріоритетні напрями державної політики. Згідно з нею, фізичне виховання в навчально-виховній сфері, як складова частина загальної системи освіти, має закласти підвалини забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров`я, підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу.

Література:

1. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури – Тернопіль.: АСТОН, 2010. – 404 с.

2. Год Б.В. Український гуманіст Станіслав Оріховський про навчання та виховання // Педагогіка та психологія: Зб. наук. пр. / За заг. ред. акад. І.Ф.Прокопенка, чл.-кор. Лозової. – Харків: ОВС, 2012. – Вип. 23. – С. 36-42.

3. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. – “Університетська книга”, 2009. – 400 с.

4. Огірко І., Огірко О. Духовно-моральні аспекти фізичного виховання // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. - № 2 (18). – С. 21-27.

УДК 811.111

А.А. Кугляр

THE AMERICAN MODEL OF MARKET ECONOMY

This article considers positive and negative aspects of the American model of market economy are considered. The reasons for the emergence and functioning of the modern model were investigated. The main objectives of this article are identification of the main factors of the American market model, its internal and external aspects of functioning and leadership in the world economy.

Key words: *model of market economy, economy, subjects of economy, production, capital.*

The modern market economy is a difficult system for management, in which regulating institutions and constantly changing market laws interact. For objective and subjective reasons, market economies have built their economic systems differently. Today, they are in different conditions to ensure their effective development. The result of this phenomenon was the emergence of various models of the market. Under a market economic model, they see a simple reflection of reality, a certain economic process. The model attempts to describe all sides of reality. Market economic models make it possible to identify and analyze the specifics of the functioning of a market economic object [1]