

#### Анотації

У статті висвітлено вплив рухливих ігор на фізичний стан дітей 5–6 років та їхній фізичний розвиток. Застосування рухливих ігор під час занять із фізичної культури та на прогулянках за розробленою методикою їх проведення й оптимальним дозуванням фізичних навантажень також сприяє зміцненню м'язового корсета в дітей.

**Ключові слова:** рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання, фізичний стан.

**Надежда Вольчинская. Реализация игрового метода при обучении детей дошкольного возраста основным умениям и навыкам.** В статье отражено влияние подвижных игр на физическое состояние детей 5–6 лет и их физическое развитие. Применение подвижных игр во время занятий по физическому воспитанию и на прогулках за разработанной методикой их проведения и оптимальным дозированием физических нагрузок также способствует укреплению мускульного корсета детей.

**Ключевые слова:** подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание, физическое состояние.

**Nadezhda Volchinskaya. Realization of Playing Method of Studying of Pre-School Aged Children of Main Skills and Techniques.** The article reflects the influence of outdoor games on physical condition of children aged 5–6 and their physical development. Outdoor games while physical education lessons and walks according to special methodology of their conducting and balancing of physical loads helps strengthening of muscle corset of children.

**Key words:** outdoor games, preschooler, physical education, physical condition.

УДК 37.037

Леся Галаманжук,  
Геннадій Єдинак

### Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників та учнів початкової школи

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Важливим для успішного розв'язання завдань фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах і початковій школі є наявність науково обґрунтованих методичних підходів до формування змісту занять, урахування необхідності забезпечення їхньої оздоровчої спрямованості на основі диференційованого підходу та виконання вимог принципу індивідуалізації [9; 21]. Водночас важливим є використання ефективних способів реалізації сформованого з урахуванням означеного змісту, оскільки це сприяє досягненню поставлених завдань і результатів [8]. При цьому пропозиції науковців повинні бути адресовані, насамперед дітям старшого дошкільного віку й учням початкової школи, оскільки період між п'ятьма та 10 роками дуже важливий в аспекті нормального розвитку, упередження негативного впливу різних зовнішніх чинників або корекції фізичного стану засобами фізичного виховання. Зазначене свідчить про важливість досліджень, спрямованих на розв'язання проблеми, що розглядається.

**Завдання дослідження** – вивчити за даними наукової літератури стан розробленості методичних підходів до формування оздоровчого змісту занять фізичними вправами дітей 5–7 років на основі диференціації й індивідуалізації процесу в дошкільних навчальних закладах та початковій школі.

Під час дослідження використовували загальнонаукові методи, а саме: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію літературних та документальних джерел.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз наукової літератури в досліджуваному напрямі виявив таке. Чинна програма фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах не пропонує, програма для учнів початкової школи рекомендує декілька критеріїв диференціації й індивідуалізації змісту занять фізичними вправами, а саме: рівні фізичної підготовленості, фізичного розвитку, соматичного здоров'я дітей.

Означені показники лабільні, тобто змінюються в процесі індивідуального розвитку дитини та під впливом занять фізичними вправами, а отже лише частково відповідають сучасним уявленням про критерії диференціації й індивідуалізації засобів та методів фізичного виховання дітей [3; 4; 7; 14; 20].

Водночас зазначається [4], що такі критерії повинні містити ознаки, які мають біологічну основу, тобто є стабільними, а отже практично не змінюються й відображають різні сторони життєдіяльності індивіда протягом тривалого періоду та, передусім, в онтогенезі дошкільного й шкільного віку. Обґрунтованість зазначеного знаходимо в психології [1; 5], біології та віковій фізіології [11; 12; 24], нових наукових дисциплінах – інтегральній педагогічній антропології [20], діатропіці [15], що розглядають людину як інтегральну індивідуальність, а все розмаїття її особливостей – як частину єдиної (інтегральної) функціональної системи, більшість складників якої відзначається виразною генетичною детермінацією.

Ураховуючи зазначене, усю сукупність людей можна розподілити на групи – конституціональні типи, які є локальним виявом загальної конституції людини та реалізуються в межах певного структурно-функціонального рівня [16]: тип темпераменту – у межах психодинамічного, тип нервової системи – нейродинамічного, соматичний тип конституції – морфологічного.

Кожний структурно-функціональний рівень відзначається комплексом ознак, що отримали назву “генетичних маркерів”. Останні за сталістю вияву поділяють на абсолютні й відносні. До перших відносять серологічні чинники (еритроцитарні антигени), смакове сприйняття фенілтіанокарбаміду (ФТК), деякі показники дерматогліфіки, одонтогліфіки, хромосомний набір, групи крові. До другої групи ознак відносять типи темпераменту, вищої нервової діяльності й соматичний тип конституції [20].

Використання абсолютних маркерів як критерію для реалізації диференційованого підходу та індивідуалізації засобів і методів сьогодні є складним завданням, передусім у зв’язку з браком науково-методичної інформації щодо особливостей вияву функціональних показників представниками різних типологічних груп. Складність використання деяких відносних маркерів (тип темпераменту, вищої нервової діяльності) пов’язана із великою кількістю методів, складністю методик їх діагностування, що проблематично в масовому фізичному вихованні. Водночас використання іншого відносного маркера – соматичного типу конституції – більш реальне, оскільки процедура діагностики нескладна, належним чином викладена в спеціальній літературі [2; 6], не потребує великої кількості приладів, містить нескладні методи. Крім цього, сьогодні накопичено значну кількість науково-методичної інформації про особливості вияву фізичних якостей, морфологічних, функціональних показників, статевого дозрівання, структури фізичної підготовленості, швидкості навчання рухових дій, точності відтворення параметрів руху, реакції на однакові фізичні навантаження в представників різних соматотипів. Потрібно також зазначити, що вищенаведені дані широко й успішно використовуються в спортивній діяльності [5].

Щодо дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, то таких досліджень значно менше, але вони засвідчують таке. У 3–6 років розвиток швидкісних якостей дівчаток різних соматотипів відрізняється: від трьох до чотирьох років він найкращий у представниць дигестивного, від чотирьох до п’яти – м’язового, від п’яти до шести – м’язового й астеноїдного соматотипів [7]. Суттєві розбіжності виявлено в розвитку інших досліджуваних фізичних якостей, зокрема вибухової сили, гнучкості, координації в метаннях на дальність, провідною, непровідною рукою та в циклічних локомоціях, а також у показниках фізичного розвитку – довжині, масі тіла, обвідних розмірах грудної клітки.

Інші дані [10] свідчать, що під час навчання в початковій школі в представників астеноїдного соматотипу найбільшим приростом відзначається координація в метаннях на дальність непровідною рукою, торакального – вибухова сила м’язів верхніх кінцівок (метання на дальність), м’язового – вибухова сила м’язів нижніх кінцівок (стрибки) і рухливість у плечових суглобах, дигестивного – загальна витривалість, координація в циклічних локомоціях. Водночас протягом семи років у дітей астеноїдного соматотипу суттєво покращується координація в метаннях провідною рукою, циклічних локомоціях, вибухова сила м’язів нижніх кінцівок та абсолютна м’язова сила. В однієї торакального соматотипу такою зміною відзначається тільки рухливість у плечових суглобах, м’язового – абсолютна сила, швидкісна витривалість, швидкість окремого руху, дигестивного – вибухова сила м’язів нижніх кінцівок, координація в акробатичних рухових діях.

Суттєві розбіжності виявлено також у морфологічних і функціональних показниках. Так, середня довжина тіла дітей семи років астеноїдного соматотипу складає 122,4–127,8 см, торакального – 121,1–127,9, м’язового – 120,7–127,2, дигестивного – 125,8–128,3. Маса тіла також відрізняється, оскільки складає, відповідно, 19,6–22,9 кг, 21,2–24,6 кг, 24,1–26,5 кг та 25,6–26,8 кг. Розбіжностями відзначаються обвідні розміри грудної клітки: у представників астеноїдного соматотипу вони станов-

лять, у середньому 57,2–61,4 см, торакального – 57,7–61,7 см, м'язового – 60,9–63,0 см, дигестивного – 62,8–64,2 см. Що стосується життєвої ємності легень, то вони становлять, відповідно, 1162–1204 мл, 1405–1449, 1558–1657 та 1412–1454 мл, а сила кисті провідної руки – 8,2–9,8 кг, 7,73–11, 10,1–14,5 і 5,56–9,04 кг [18].

Інші дослідження [13] засвідчують розбіжності в структурі фізичної підготовленості дівчаток. Так, у 7-річних представниць торакального соматотипу найбільшим факторним навантаженням відзначається загальна (27 %), швидкісна (21 %) витривалість, вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (18,2 %), гнучкість (12,4 %), частота рухів (10,2 %). В однієї м'язового соматотипу структура дещо інша: вибухова сила м'язів верхніх (24 %), нижніх (15,5 %) кінцівок, швидкісна витривалість (17 %), абсолютна м'язова сила (13,5 %), частота рухів (11,7 %), гнучкість (10,2 %). У вісім років структура фізичної підготовленості дівчаток цих соматотипів уже інша: у представниць торакального соматотипу швидкісна витривалість – 19,5 %, частота рухів – 17,1 %, гнучкість – 15,7 %, статична силова витривалість – 15,6 %, швидкість – 11,2 % і спритність – 11 %; у представниць м'язового соматотипу швидкість – 22,1 %, загальна витривалість – 19,5 %, вибухова сила м'язів нижніх кінцівок – 14,7 %, абсолютна сила, гнучкість та статична силова витривалість – від 11,5 до 11,9 %.

Отже, починаючи з дошкільного віку, дівчатка, а також хлопчики різних соматотипів суттєво відрізняються виявом багатьох морфологічних і функціональних показників, що складають оцінку фізичного здоров'я, та більш комплексної характеристики – фізичного стану. Означене зумовлює необхідність урахування наявних розбіжностей під час розроблення програм покращення фізичного здоров'я й корекції фізичного стану дітей засобами фізичного виховання.

З іншого боку, відсутні [19] дослідження, спрямовані на визначення ефективних способів реалізації таких програм у фізичному вихованні дошкільників та учнів початкової школи. Проведений у зв'язку з цим аналіз наукової літератури виявив, що реалізація будь-якої програми потребує певної системи дій. Систему, що відзначається достатньою варіативністю, найчастіше називають методикою, а систему із жорсткішою алгоритмічною послідовністю реалізації, яка забезпечує досягнення гарантованого результату, – технологією [8]. І хоча останню запозичено з виробничної сфери, у педагогіці вона використовується умовно, оскільки будь-яка педагогічна технологія не відзначається таким жорстким і визначеним характером, як виробнича.

Перші спроби формування педагогічних технологій пов'язують з програмованим навчанням, згідно з яким – це науковий опис педагогічного процесу (сукупність засобів і методів), що призводить до запланованого результату [23]. Пізніше педагогічну технологію розглядають уже як галузь знань, пов'язану із системою чітко визначених дій, що оптимізують навчання. На сучасному етапі педагогічну технологію розглядають як галузь знань, що охоплює сферу практичних взаємодій учителя та учня в будь-яких видах діяльності, організованих на основі чітко визначеної мети, систематизації, алгоритмізації прийомів навчання [8] або як проект педагогічної системи, реалізований на практиці [25].

Проектування педагогічної технології майбутнього навчально-виховного процесу є системним конструюванням, що дає змогу програмувати освітні ситуації, діяльність суб'єктів навчання та зі значною вірогідністю гарантувати досягнення запланованого результату. Важливою ознакою педагогічних технологій є вимірюваність і відтворюваність результатів, оскільки в технологічних системах не зазначають те, що неможливо виміряти й відтворити.

Незважаючи на певні розбіжності в тлумаченні поняття “педагогічна технологія”, можна зробити висновок, що її основу складає концепція певної педагогічної системи, реалізована в практичній діяльності з дотриманням таких принципів: діагностичного цілеутворення; структурно-змістової цілісності педагогічного процесу; наявності змісту педагогічного процесу й учнів із вихідними параметрами; установлення спрямованості дидактичного процесу як сукупності діагностичної доцільності та об'єктивності контролю за його результатами; інструментальності; попереднього проектування процесу і його подальше відтворення на заняттях [25].

Результати досліджень [17; 22; 23] дають підставу виокремити два погляди на сутність і відмінність методики та технології. Так, останню розглядають як форму реалізації методики або зазначають, що поняття “технологія” є ширшим, порівняно із “методикою”. У зв'язку з цим пропонується [8] таке: технологія й методика відзначаються системністю (тобто їх основу складає система наукових закономірних положень), але ідеальна технологія характеризується жорстко визначеною системою дій, що гарантовано призводять до мети, тобто інструментальністю. Під інструментальністю педагогічної технології розуміють алгоритмізацію конкретних дій, починаючи із визначення

мети, етапів, їх послідовності, а також операцій і дій, що призводять до досягнення мети. Саме така властивість забезпечує відтворення технології та гарантований результат.

Методика передбачає різноманіття, варіативність способів реалізації теоретичних положень, а значить не передбачає гарантованого досягнення мети. Іншими словами, ідеальна методика не відзначається високою інструментальністю. Оскільки ідеальна технологія й ідеальна методика трапляються рідко, тому будь-яка педагогічна система, залежно від рівня інструментальності, буде ближче до технології (високий рівень інструментальності) або до методики (низький рівень інструментальності).

**Висновки.** Дані наукової літератури свідчать про необхідність проведення досліджень, спрямованих на вивчення особливостей вияву й зміни показників фізичного стану в групах дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, сформованих із використанням генетичних маркерів.

Одним із доступних й ефективних у використанні є умовний генетичний маркер, що відображає соматичний тип конституції дітей. Фрагментарні дослідження свідчать про суттєві розбіжності в прирості фізичних якостей, деяких морфологічних і функціональних показників дітей дошкільного й молодшого шкільного віку з різними соматотипами.

Розроблення оздоровчого змісту занять фізичними вправами дітей дошкільного та молодшого шкільного віку різних соматотипів потрібно здійснювати, ураховуючи принципи проектування педагогічних технологій, оскільки це сприятиме досягненню запланованого результату.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження потрібно спрямувати, передусім, на вивчення в комплексі вияву й зміни показників фізичного здоров'я, інших показників фізичного стану дітей досліджуваного віку, оскільки пріоритетним у їхньому фізичному вихованні є завдання із досягнення оптимальних параметрів у цих показниках.

#### *Список використаної літератури*

1. Акинщикова Р. И. Соматическая и психофизическая организация человека / Акинщикова Р. И. – Л. : ЛГУ, 1977. – 160 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-тє вид., переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
3. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / Бальсевич В. К. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
4. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи : метод. рек. / Волков Л. В. – Варшава : Акад. физ. культуры, 2001. – 44 с.
5. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посіб. / Волков Л. В. – К. : Освіта України, 2010. – 288 с.
6. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М. : [б. и.], 1975. – С. 45–54.
7. Єдинак Г. А. Морфологічний і функціональний статус дівчаток 3–6 років різної соматичної типології Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак, Л. В. Балацька // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2003. – № 3. – С. 3–11.
8. Загвязинский В. И. Теория обучения: современная интерпретация : [учеб. пособие] / Загвязинский В. И. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – 192 с.
9. Здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–12 класи. – К. : Початкова шк., 2004. – 123 с.
10. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зарицкий А. М., 2008. – 176 с.
11. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека : учеб. пособие [для студ. фак. физ. культуры] / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1986. – 119 с.
12. Клиорин А. И. Биологические основы учения о конституциях человека / А. И. Клиорин, В. П. Чтецов – Л. : Наука, 1979. – 164 с.
13. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів / Г. В. Кротов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 3. – С. 24–29.
14. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – Киев : НУФВиСУ, 2000. – 44 с.

15. Мейен С. В. (Нетривиальная биология). Заметки о... / С. В. Мейен // Журнал общей биологии. – 1990. – № 1. – С. 34–37.
16. Мерлин В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание : учеб. пособие [для спецкурса] / Мерлин В. С. – Пермь : ПГПИ, 1990. – 107 с.
17. Монахов В. М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса : [учеб. пособие] / Монахов В. М. – Волгоград : ВГУ, 1995. – 91 с.
18. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7–10-летнего возраста разных типов конституции : метод. рек. / [под ред. В. Ю. Давыдова]. – Волгоград : ВГИФК, 1994. – 32 с.
19. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Д. : Вид-во “Інновація”, 2007. – 252 с.
20. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
21. Основы здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Початк. шк., 2001. – 112 с.
22. Педагогические технологии : что это такое и как их использовать в школе : учеб. пособие / [под ред. Т. И. Шамовой, П. И. Третьякова]. – М. : Педагогика, 1991. – 121 с.
23. Питюков В. Ю. Основы педагогической технологии / Питюков В. Ю. – М. : Изд. центр “Академия”, 1997. – 112 с.
24. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / [под ред. И. В. Равич-Щербо] : науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1988. – 336 с.
25. Слагаемые педагогической технологии : монография / Беспалько В. П. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.

#### Анотації

За даними наукової літератури досліджували розробленість підходів до формування оптимального змісту занять для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в аспекті успішного розв'язання оздоровчих завдань на заняттях фізичними вправами у відповідних навчальних закладах. Аналіз цих даних засвідчив практично повну відсутність досліджень, спрямованих на розв'язання означеної наукової проблеми з урахуванням вимог щодо диференційованого й індивідуального підходів до дітей у процесі фізичного виховання, зокрема використовуючи такий стабільний біологічний показник, як соматотип. Отримані дані засвідчують необхідність проведення відповідних досліджень. Розроблення оздоровчого змісту занять фізичними вправами дітей дошкільного й молодшого шкільного віку різних соматотипів потрібно здійснювати, ураховуючи принципи проектування педагогічних технологій, оскільки це сприятиме досягненню запланованого результату.

**Ключові слова:** діти дошкільного та молодшого шкільного віку, оздоровчий зміст занять, фізичне виховання, диференціація й індивідуалізація.

**Леся Галаманжук, Геннадій Единак. Состояние изученности проблемы, связанной с обеспечением оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями дошкольников и учащихся начальной школы.** По данным научной литературы исследовали разработанность подходов к формированию оптимального содержания занятий для детей дошкольного и младшего школьного возрастов в аспекте успешного решения оздоровительных задач в процессе занятий физическими упражнениями в соответствующих учебных заведениях. Анализ этих данных засвидетельствовал практически полное отсутствие исследований, направленных на решение указанной научной проблемы с учётом требований касательно дифференциации и индивидуализации средств и методов в процессе физического воспитания, в частности, используя такой стабильный биологический показатель, как соматотип. Полученные данные указывают на необходимость проведения соответствующих исследований. Разработку оздоровительного содержания занятий физическими упражнениями детей дошкольного и младшего школьного возраста различных соматотипов необходимо осуществлять, учитывая принципы проектирования педагогических технологий, поскольку это будет способствовать достижению запланованного результата.

**Ключевые слова:** дети дошкольного и младшего школьного возрастов, оздоровительное содержание занятий, физическое воспитание, дифференциация и индивидуализация.

**Olesya Galamandzhuk, Gennadiy Edinak. Level of Studying of a Problem Connected With Guaranteeing of Health-Improving Orientation of Physical Education Lessons Among Preschoolers and Junior Pupils.** The state of development of methodological approaches to formation of optimum contents of exercises for preschoolers and junior pupils in the aspect of successful solving of recreation problems in the course of physical training in corresponding educational institutions has been investigated at theoretical level. The analysis of references has testified practically total absence of the researches directed at solving of specified scientific problem taking into account curriculum requirements concerning the necessity of differentiating and individual approaches towards children in the course of physical training, in particular using the stable biological indicators one of which is the somatic type of the

constitution. The obtained data testify to an urgency of researches in the specified direction and the necessity of their carrying out. The development of health maintenance of exercise pre-school and primary school children of different somatotypes need to implement, given the design principles of educational technology, as it will contribute to achieving the planned results.

**Key words:** preschoolers and junior pupils, recreation contents of exercises, physical training, differentiation and individualization.

УДК 378.036 + 378.037

Тетяна Єрмолаєва,

Валентин Ляпін

## Організація позанавчальної роботи з фізичного виховання за експериментальною програмою формування естетико-фізичних якостей студентів

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Освітній процес у вищому навчальному закладі будується на принципі єдності навчання й виховання з метою формування гармонійно та всебічно розвинутої особистості майбутнього фахівця. Але гармонійний розвиток такого фахівця не може відбуватися стихійно, він зумовлений низкою об'єктивних і суб'єктивних факторів, одним із яких є фізичне виховання. Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складник загальної системи освіти має закласти основи забезпечення й розвитку фізичного та морального здоров'я, комплексного підходу до формування естетичних, розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної й психологічної підготовки до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Наші спостереження, дослідження вчених показують, що ефективними засобами формування активності студентів виступають також естетичне виховання та естетична діяльність, у якій активізується соціальна позиція й соціально схвалювана поведінка особистості, оскільки найбільш успішний розвиток соціальної, освітньої та професійної активності майбутніх фахівців відбувається в соціально значимих заходах, діях, що пробуджують почуття прекрасного, уміння оцінити навколишню дійсність за законами краси [1; 3].

Безперечно, усі види виховання повинні розглядатися в їх єдності й взаємозалежності, тому що, як уважає К. Ушинський, "виховання бере людину всю, якою вона є, з усіма її особливостями, – її тіло, душу, розум" [4, 5]. У педагогічній науці зв'язок естетичного виховання з фізичним загально-визнаний. Заняття фізичними вправами створюють сприятливі умови для естетичного виховання, а фізичне виховання розширює естетичний вплив на людину. У процесі занять формуються естетико-фізичні якості людини: гарна постава, гармонійний розвиток форм статури, виховується розуміння краси й витонченості рухів тощо. У зв'язку з цим під час навчання у вищих навчальних закладах виникає необхідність формування естетико-фізичних якостей студентів, які потрібні сучасному фахівцю з будь-якої спеціальності з метою виховання нової, повноцінної, гармонійно та всебічно розвинутої особистості, красивої душою і тілом.

Одна з головних вимог сучасної вищої освіти – поєднання навчального процесу з позанавчальною діяльністю студентів. Тому позанавчальна робота є дуже важливим етапом у житті студентів – представників майбутньої еліти, яка через кілька років визначатиме вигляд та напрями розвитку суспільства. Однак вищі навчальні заклади, на наш погляд, не приділяють достатньої уваги позанавчальній діяльності, яка б сприяла формуванню естетико-фізичних якостей студентів. Один зі шляхів розв'язання цієї проблеми полягає в підвищенні уваги до організації позанавчальної роботи зі студентською молоддю в процесі фізичного виховання, спрямованої на формування та розвиток