

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК: 371.71+796.077.5

Ганна Топчієва

(Київ, Україна)

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

*Анотація* В статті проаналізовано роль та місце фізичної культури і спорту в формуванні особових якостей посилюється в зв'язку з самої її соціальною суттю, можливостями розвитку цілого ряду основ духовності людини. Регулярність занять фізичною культурою і спортом визначається добровільним бажанням людини, особистим відношенням до даних занять, які зміцнюючись у свідомості і звичках, також стають особовими рисами характеру

Ключові слова фізична культура, формування особистості, спорт, здобувачі освіти, особистісно-орієнтоване навчання, особистість

*Summary* The article analyzes the role and place of physical culture and sports in the formation of personal qualities, which is strengthened in connection with its very social essence, the possibilities of development of a number of foundations of human spirituality. The regularity of physical culture and sports activities is determined by a person's voluntary desire, personal attitude to these activities, which, being strengthened in consciousness and habits, also become personal character traits

*Keywords* physical culture, personality formation, sports, education seekers, personality-oriented training, personality

Фізична культура і спорт як частина загальної культури здійснює суттєвий вплив на формування особистості.

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень свідомості (чіткість мислення, пам'яті, переконань, почуттів). У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності (рух, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова діяльність) і всі вони певною мірою здійснюють свій вплив на

розвиток особистих якостей людини, своє відображення знайшли в таких наукових працях, Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Ареф'єва та інші.

Фізична культура і спорт особистості - це втілення у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації.

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань в галузі усестороннього фізичного розвитку, уяви про взаємодію соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури. Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній області, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних, психічних та психологічних якостей.

Культура - це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі [4, с. 175].

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура - частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей та розвитку їх фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [5, с. 83].

Фізична культура людини, розглядається як процес оволодіння знаннями вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат - рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності [3].

Фізична культура - важливий елемент всебічного, гармонійного розвитку людини. Це турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, система роботи, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів[1, с. 19].

Відповідно умов військового стану заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття здобувачів освіти і можуть мати найрізноманітніші форми, але, в першу чергу, вони спрямовуються на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості.

Важливе значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд з заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час військових дій.

Процес навчання складається з навчальної діяльності педагога і спеціально організованої пізнавальної діяльності здобувача вищої освіти. Ефективність навчання залежить від підготовленості і можливостей здобувача освіти.

Викладачу фізичного виховання, важливо, вміти правильно визначати рівень розвитку фізичних якостей та забезпечувати психічну та психологічну готовність та мотивацію до оволодіння фізичними вправами. Навчання як діяльність починається лише тоді, коли здобувач освіти усвідомлює потребу у набутті нових знань, умінь, навичок, а педагог усвідомлює потребу передати знання, накопичені людством.

На думку науковців, особистісно-орієнтований підхід в організації навчального процесу у закладах вищої освіти характеризується такими основними положеннями:

- особистісно-орієнтоване навчання забезпечує розвиток і саморозвиток особистості студента, виходячи з виявлення його індивідуальних особливостей як суб'єкта пізнання і предметної діяльності;
- освітній процес у контексті особистісно-орієнтованого навчання вибудовується, спираючись на здібності кожного студента, нахили, ціннісні орієнтації та суб'єктний досвід, можливість реалізувати себе в пізнанні, в навчальній діяльності, в поведінці;
- навченість і освіченість не тотожні за своєю природою й результатами (навченість через оволодіння знаннями, вміннями та навичками забезпечує соціальну й професійну адаптацію всупільстві, освіченість формує індивідуальне сприйняття світу, широке використання суб'єктного досвіду в інтерпретації та оцінці фактів, явищ навколишнього світу на основі особистісно значущих цінностей і внутрішніх установок);
- при особистісно-орієнтованому підході традиційне навчання не може бути провідним (значущими стають ті складові, які розвивають індивідуальність студента, створюють усі умови для його саморозвитку, самовираження);
- особистісно-орієнтоване навчання будується на принципі варіативності, тобто визнання різноманітності змісту й форм навчального процесу, вибір яких здійснюється викладачем з урахуванням мети розвитку кожного студента [2].

Роль спорту у формуванні особистості полягає в його перетворювальних діях, заснованих на певних психологічних закономірностях. Спорт являє собою унікальний соціальний інститут, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших соціальних інститутів. Це обумовлено такими факторами: поєднання якісних характеристик праці, мистецтва, культури, фаху; величезний запас документальних життєвих ситуацій та біографії конкретних людей, котрі являють собою приклади переможного протиставлення сили духа спільної могутності суперників роковому збігу обставин, трагічним подіям; відповідає глибинним потребам людини в різноманітних формах психологічної ідентифікації (від героїчної до національної).

Спортивна діяльність представляє собою один із шляхів, на якому людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Спорт – це природна лабораторія людських можливостей. Ця діяльність має високу мотивацію, чіткі критерії оцінювання результатів, потребує активності від людини. Вона пов'язана з великим фізичним та психологічним напруженням, необхідністю переборювати не тільки спротив сильного суперника, а також і особисту слабкість.

Одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням того, що це має велику цінність у житті людини. Для цього важливо, щоб здобувачі освіти постійно усвідомлювали красу і задоволення від таких занять, фізично відчували радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, щоб він сприяв розвитку здатності вбачати не тимчасові, а вічні і святі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мати позитивні емоційні переживання [1, с. 24].

Геній інтелектуальної думки, мабуть, найвидатніший філософ середини ХХ століття, Хосе Ортега-і-Гассет оцінював фізичну культуру і спорт як діяльність великого культурного потенціалу, оскільки вона як одна з форм ігрової діяльності - поряд з мистецтвом - рятує сучасну людину від серйозності життя. «Торжество спорту означає перемогу молодіжних цінностей над цінностями старості».

Отже, фізична культура і спорт у формуванні особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в активній діяльності, вони допомагають не тільки ефективним засобом фізичного розвитку здобувачам вищої освіти зміцненню та охороні їхнього здоров'я, а, й сферою спілкування та прояви соціальної активності, без сумніву, формують особистість, впливають на авторитет, трудову, навчальну діяльність, на структуру ціннісних орієнтацій та допомагають виховати хорошого фахівця, цілеспрямовану людину. Зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, підвищують

працездатність, дозволяють втиснути в рамки короткого дня виконання усіх намічених справ, виробляють потребу у здоровому способі життя.

### **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Глазирін І.В., Олексієнко Я.І., Петришин Ю.В. Фізичне виховання: Теор. курс для студ. ВНЗ не проф. напрям. під-ки: навч. посіб.: Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
2. Дубасенюк О.А. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 436 с.
3. Енциклопедія освіти: Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. - К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
4. Кириленко О. Соціологічний аналіз спортивної активності населення України: Соціологія: теор., методи, маркетинг. - К. № 3. 2007. 169 -187 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Тернопіль: навч. книга - Богдан, Т.1:2012. 252 с.