

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У РОЗВИТКУ СТУДЕНТА

У статті обговорюються заняття фізичною культурою і спортом, які представлені у вищому навчальному закладі дисципліною "Фізичне виховання". Фізичне виховання у ВНЗ є педагогічним процесом, що спрямований на формування здорового, фізично підготовленого й соціально активного студента.

Ключові слова: вплив, ВНЗ, навчання, розвиток, студент, фізична культура.

Актуальність проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Фізична культура і спорт представляють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства достатньо високе – регулярні заняття фізичною культурою і спортом здатні впливати на розвиток суспільних відносин й формування людини як особистості, особливе це стосується формування й розвитку особистості студента (Раєвський Р.Т., 2008; Євсєєв Ю. І., 2005).

Фізична культура і спорт є важливими соціальними феноменами, які пронизують всі рівні сучасного соціуму, впливаючи на основні сфери життєдіяльності суспільства, на національні відносини, ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності й здоровий спосіб життя людей [6]. Заняття фізичною культурою і спортом необхідні для всіх людей, а не тільки для тих, професії яких вимагають особливої фізичної сили або особливого розумового зусилля, ще й тому, що сучасні умови життя (як на виробництві, так й у побуті) призводять до неминучого зниження рухової активності людини – знижена рухова активність, у свою чергу, веде до зниження тренуваності організму, що впливає на зниження розумової й фізичної працездатності.

Фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, всебічного розвитку фізичних й духовних сил, підвищення працездатності студента. У процесі фізичного виховання здійснюється морфологічне й функціональне вдосконалення організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових вмінь, навичок, спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента [9]. Фізичні вправи впливають на продуктивність роботи, вони сприяють високій активності студентів, регулярні заняття певними видами спорту й фізичними вправами, правильне використання їх у режимі навчання сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності студентів, вдосконаленню ряду необхідних їм якостей – глибини мислення, комбінаторних здатностей, оперативної, зорової й слухової пам'яті, сенсомоторних реакцій, до того ж фізична культура і спорт є важливим чинником зниження рівня захворювань й травматизму [7].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи

Мета дослідження – заняття фізичною культурою і спортом як засіб розвитку особистості студента.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження

Сучасна педагогічна теорія й практика освіти у виші орієнтується на пошуки шляхів, які сприяють повноцінному формуванню особистості студента [5]. Фізична культура і спорт представляють собою засоби створення гармонійної особистості, які допомагають мобілізувати фізичні, нервово-емоційні й морально-вольові ресурси організму з метою досягнення поставленого завдання, покращують й підвищують працездатність і дисциплінованість, сприяють появі потреби в здоровому способі життя [2]. Заняття фізичною культурою і спортом у вільний час студентів сприяють розвитку здоров'я студентської молоді й всебічного розвитку за допомогою занять різними видами спорту, як ефективного засобу виховання, оздоровлення, соціальної адаптації й системи розвитку особистості студента [1].

Збереження й зміцнення здоров'я молоді людини, підвищення рівня його фізичної підготовленості й працездатності, продовження творчої активності – це основне завдання фізичного виховання у ВНЗ. Вирішити це завдання допоможуть заздалегідь сплановані, методично правильно організовані, цікаві й емоційні заняття з фізичного виховання. Вплив занять фізичною культурою і спортом на становлення особистості студента, у зв'язку із вищесказаним, також здобуває важливе соціальне значення, тому що зростання ролі рухової активності в сучасному суспільстві призвело до того, що особистість спортсмена

виступає в ролі ідеалу для значної частини молодих людей, тому суспільству далеко не байдуже, які цінності несе спорт в особі цієї особистості [3].

Фізична культура і спорт мають у своєму розпорядженні великі можливості для виховання всесторонньо розвинутої особистості студента – в процесі систематичних занять відбувається моральне, розумове, трудове й естетичне виховання, при цьому вплив фізичної культури і спорту на особистість є достатньо специфічним й не може бути замінено або компенсовано якими-небудь іншими способами:

1. Моральне виховання. Фізичне виховання органічно пов'язане з моральним. На учбово-тренувальних заняттях й особливо під час спортивних змагань студент має значні фізичні навантаження, які сприяють формуванню таких якостей характеру, як сила волі, сміливість, самовладання, рішучість, впевненість у власних силах, витримка й дисциплінованість. Заняття фізичними вправами і спортом несуть цілеспрямований характер й проходять, як правило, у колективі. тому заняття спортом виховують почуття колективізму й відданість своєму колективу. У спортивній боротьбі розкриваються такі моральні якості як чесність, повага до суперника, здатність підкорити свою поведінку нормам спортивної етики.

2. Розумове виховання. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом відіграють важливу роль у підвищенні розумової працездатності – засвоєння сучасних навчальних програм, наприклад, для студентів ВНЗ, пов'язано зі значним нервово-психічним навантаженням. Високий рівень фізичної підготовленості є одним із важливих факторів, що забезпечують стійкість розумової працездатності протягом всього навчального року. Зазначимо, що в системі "стан організму – оптимальне фізичне навантаження – розумова працездатність" остання ланка перебуває в прямої залежності від двох перших.

Такі показники, як об'єм уваги й пам'яті, кількість розумових операцій у недостатньо тренуваних студентів до кінця навчального року значно знижується. У цей період особливо важливим для підтримки розумової працездатності є забезпечення безперервності занять фізичною культурою і спортом з урахуванням фізичного стану кожного студента й регулюванням у зв'язку із цим тренувальних навантажень, а також забезпечення на заняттях позитивного емоційного фону.

3. Трудове виховання. Суть трудового виховання полягає в послідовному й систематичному розвитку якостей особистості студента, які визначають рівень його підготовки до навчальної діяльності й життя. Основними якостями при цьому є працьовитість, свідоме відношення до роботи, оволодіння культурою праці. Працьовитість виховується безпосередньо в процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань, коли студенти для досягнення результатів у фізичній або спортивній підготовці виконують й повторюють фізичні вправи, тобто вони систематично "працюють", переборюючи втому. Цілеспрямованість й наполегливість у досягненні поставленої мети і працьовитість, що виховуються під час занять фізичною культурою і спортом, переносяться у подальшому на навчальну й трудову діяльність.

4. Естетичне виховання. Студент, який займається фізичною культурою і спортом, постійно знайомиться із проявами "прекрасного": під впливом фізичних вправ форми тіла розвиваються гармонійно, рухи й дії стають більш скоординованими, енергійними і гарними. Багато з тих хто займається спортом, керуються не тільки певними практичними цілями – зміцнити здоров'я, встановити рекорд тощо, значною мірою їх залучає можливість одержати естетичне задоволення від занять, від можливості постійно спостерігати "прекрасне" й самим творити його у вигляді рухів, граціозного, до віртуозності, володіння власним тілом тощо. Зв'язок занять фізичною культурою і спортом з естетичним вихованням має діючий характер, тому що дозволяє не тільки формувати зовні гарний вид, але й одночасно ефективно впливати на виховання морально-вольових якостей, естетики вчинків й поведінку в сучасному суспільстві.

Фізичний розвиток, вдосконалення сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності передбачають залучення людини до занять спортом, що сприяє вдосконаленню органів почуттів, волі особистості, створює особливі умови формування у молоді позитивного відношення до занять фізичною культурою і спортом – звідси цілком позитивним можна вважати, що спорт впливає на формування особистості. Специфічна особливість спорту – обов'язковість змагань – прямо й найбільш значно впливає на морально-етичне й моральне формування особистості. Як відомо, у будь-якому виді спорту змагання проводяться за жорсткими правилами. Діючий регламент обумовлює не тільки сам хід змагальної боротьби, але й підготовку до неї. Правила, отже, визначають психологічне настрій атлета, вони жадають від спортсменів у кожному виді спорту конкретних проявів фізичних якостей, вольових зусиль, певних властивостей мислення й певного рівня емоційного зрушення [8]. Необхідність кількаразового прояву властивостей і якостей неминуче приводить до їхнього розвитку.

Вирішення такої складної проблеми як виховання особистості студента за допомогою різних видів спорту вимагає відповідного рівня осмислення, а також прийняття рішень, які дозволили б найбільше ефективно й послідовно впливати на розвиток психологічних якостей. Людина із самого народження й протягом життя, як особистість, тісно взаємозалежна із суспільством, а спорт представляє собою універсальний засіб фізичного вдосконалення людини (існує досить повне відображення поняття становлення особистості за допомогою спорту).

Заняття спортом серед студентів вищих займають значне місце в їх повсякденному житті. Проведення студентами власного вільного часу повинно розглядатись не тільки як наявність додаткового часу для самостійних занять з навчальних дисциплін, але й як можливість вдосконалювати свій фізичний розвиток. Одним із засобів, який здатен сприяти фізичному розвитку студентів, звичайно, є заняття видом спорту який студент обирає за власним бажанням.

Проблема оптимізації педагогічної діяльності у вищому навчальному закладі є традиційно актуальною, один зі шляхів її вирішення полягає в посиленні професійно значимих якостей особистості студентів [4]. У завдання вишу входить організація психолого-педагогічного супроводу навчання студентів, що мають перешкоди для появи основних психологічних новотворів на шляху становлення їх особистості й з високим рівнем ризику порушень соціалізації.

Висновки

1. Фізична культура і спорт є одним із головних засобів виховання рухів, вдосконалення їх тонкої й точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей.

2. У процесі занять фізичною культурою і спортом загартовується воля й характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко й правильно орієнтуватись у різноманітних складних ситуаціях, вчасно приймати рішення, розумно ризикувати або втримуватися від ризику.

3. Спортсмен тренується поруч із товаришами, змагається із суперниками й обов'язково збагачується досвідом людського спілкування і вчиться розуміти інших, завдяки чому виховується сміливість, сила, швидкість й обачність, вміння не здаватись й радіти перемозі інших – всі ті кращі вольові й фізичні якості, які виховують заняття фізичною культурою і спортом.

Потрібне проведення дослідження і вивчення впливу занять ігровими видами спорту на розвиток сенсомоторних реакцій студентів.

Використані джерела

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 270 с.
2. Вайнер Э. Н. Образовательная среда и здоровье учащихся // Валеология. – 2003. – №2. – С. 35-39.
3. Гогунев Е. Н., Мартынов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших пед. уч. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 288 с.
4. Грибань Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибань. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
5. Коссов Б. Б. Закономерности развития личности // Психологическая наука и образование. – 2001. – №1. – С. 5-20.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – Изд. 4-е, стер. – СПб.: Лань, 2004. – 159 с.
7. Пальцев М. А. Образование и здоровье студента // Высшее образование сегодня. – 2002. – №11. – С. 36 – 39.
8. Петровский А. В. Введение в психологию. – М.: Издательский центр "Академия", 1995. – 496 с.
9. Стригин В. В., Петров А. Ю. Здоровьесбережение в современном образовательном учреждении: монография / В. В. Стригин, А. Ю. Петров. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. – 171 с.

Topchieva G. O., Smovzhenko A. M.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN DEVELOPMENT OF STUDENT

Employments of physical culture and sport that are presented in high school by discipline "Physical education" come into question in the article. Physical education in high school is the pedagogical process that is sent to forming of healthy, physically prepared and socially active student.

Key words: *development, education, high school, influence, physical culture, student.*

Стаття надійшла до редакції 05.09.2012