

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Ус Я. О., студ.; Босько В. М., викл.
Сумський державний університет
yanochkaus@gmail.com

Вступ. У наш час фізичне виховання і спорт займають досить вагому соціальну нішу в суспільстві. Проте сучасне суспільство диктує нові вимоги до структури фізичного виховання та спорту, тому нині в Україні є необхідність в кардинальних її змінах.

Формування особистості має відбуватися в тісній взаємодії та взаємообумовленості численних сторін виховання, однією з яких є фізична культура. Безумовно, фізична культура та спорт є ефективним інструментом зміцнення та охорони здоров'я кожної людини, її фізичної досконалості, але крім того, вони одночасно в більшій чи меншій мірі впливають і на духовний світ особистості, її авторитет в суспільстві, світогляд, трудову діяльність, етичні засади, естетичні смаки, на структуру ціннісних орієнтацій та гармонійні стосунки між людьми в суспільстві.

Про важливість фізичної культури та спорту було наголошено одним з найвидатніших і авторитетних діячів Організації Об'єднаних Націй – Федеріко Майором, який є генеральним директором ООН з питань освіти, науки та культури (ЮНЕСКО). У своєму виступі під час відкриття другої міжнародної конференції міністрів і керівних працівників, що відповідають за фізичне виховання і спорт, він відмітив, що спорт є повноправним елементом сучасної культури, рівноцінним естетиці, історії, „став найрозповсюдженішою формою сучасної культури” і „сприяє збагаченню особистості тією ж мірою, що мистецтво й поезія” [1].

Мета: виявити вплив фізичної культури та спорту на формування особистості студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Встановлено, що школярі, які регулярно займаються спортом, мають кращий фізичний розвиток у порівнянні з їх однолітками, які не займаються спортом. Вони мають більший зріст, вагу та обвід грудної клітки, до того ж життєва ємність легень та м'язова сила у них вищі. Ріст юнаків, що регулярно займаються спортом, в середньому становить 170,4 см, тоді як в решти 163,6 см, у свою чергу вага рівна 62,3 кг та 52,8 кг відповідно [2].

Безсумнівно, спорт – один з головних засобів формування рухів, вдосконалення їх точної координації, розвитку необхідних для людини рухових фізичних якостей. Людина має один шлях для досягнення гармонії – систематично виконувати фізичні вправи. Доведено, що регулярні заняття спортом, які раціонально входять у режим праці та відпочинку, сприяють не тільки покращенню стану здоров'я, а й підвищенню продуктивності праці. У більшості випадків заняття спортом покращують розумові здібності людей, навчають тактичному та стратегічному мисленню, дисциплінованості, лідерським навичкам, цілеспрямованості, сприяють розвитку таких здібностей як швидкість, спритність, реакція, витривалість, координація, терпіння та сила. Спорт робить людей більш стійкими не лише фізично, але й психологічно до негативних факторів зовнішнього середовища – буде характер особистості.

На жаль, у наші дні спостерігаємо один з наслідків наукового прогресу, коли фізичний труд втрачає свою актуальність та витісняється розвитком техніки та технологій. З часом людина втрачає фізичні якості, якими вона наділена від природи. Сучасна людина в порівнянні з її предками стає фізично слабшою та морально вразливішою. Тому, на нашу думку, саме регулярні заняття спортом є тим засобом, який гарантує високий фізично-духовний розвиток кожної особистості.

Ми маємо розглядати спорт, як засіб виховання та формування гармонійно-розвиненої особистості. Кожна людина має усвідомлювати велику цінність спорту в її житті,

бачити його красу, отримувати моральне задоволення та фізичну радість від занять спортом. Тому прививати любов до спорту потрібно як можна раніше. Навчально-виховний процес має бути побудований так, щоб кожний, займаючись спортом, міг відчувати позитивні емоційні переживання, відчуття певного досягнення, задоволення, радість, проявляти ініціативність, рішучість, сміливість тощо.

Набуті вольові якості під час занять спортом обов'язково стануть в нагоді для кожної людини. Тому до занять спортом не потрібно відноситись тільки як до засобу зміцнення здоров'я та покращення фізичного вигляду. Вони є багатогранні, оскільки в процесі занять природно проходить виховання та самовиховання безлічі необхідних для людини психологічних якостей, рис та властивостей.

Отож, як ми відмітили, фізичне виховання та спорт мають дивовижні властивості не тільки фізичного, а й соціального характеру, вони сприяють реальному розумінню перспектив суспільного розвитку, допомагають людині знайти правильні відповіді на питання сучасного життя та розвивають творчі здібності для вирішення актуальних проблем.

Висновки. Підводячи підсумок, можемо сказати, що фізична культура та спорт не лише сприяють фізичному розвитку особистості, а й впливають на її авторитет, структуру ціннісних орієнтацій, трудову діяльність, допомагають виховати гарного спеціаліста, комунікативну та цілеспрямовану особистість.

Література.

1. Городецький О. В. Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості / О. В. Городецький [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/039-43.pdf>
2. Введение в теорию физической культуры / [под ред. Л. П. Матвеева]. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.