

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ – ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ВСЕБІЧНО ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A MEANS OF EDUCATION OF COMPREHENSIVE HARMONIOUSLY DEVELOPED PERSONALITY

Стаття присвячена одній з найбільш актуальних проблем, які поставлені перед закладами освіти – виховання всебічно розвиненої особистості. Висвітлено, що фізична культура необхідна людині як невід’ємна частина її життєдіяльності. Фізична культура і спорт – це одна з багатограничних часток загальної культури людства, спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Показано вплив фізичної культури на організм людини, на розвиток її духовних, морально-вольових якостей, виховання та любов до праці.

Відомо, що один із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини – її здоров’я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту.

Розкрито, що сукупність всіх видів фізичної культури створює основу розкриття всього різноманіття рухових можливостей людини. Щодо самостійної форми функціонування фізичної культури, що задовольняє потреби людей в активному відпочинку, в задоволенні рухової діяльності, у спілкуванні, є фізична реакція. Це особливо важливо зараз, у несприятливих економічних умовах життя людей, втраті чи змішанні цінностей орієнтирів.

Доведено: саме фізкультурна діяльність, через її структурно-компонентний склад та змістовні аспекти, що мають дві основні сторони: внутрішню (ідеальну, духовну) та зовнішню (наочно-сприйнятну, рухову), є основою формування фізичної культури людини. Іншим видом фізичної культури, що задовольняє потреби особистості, є спортивна діяльність, у процесі якої розкриваються здібності людини на граничних та приграничних рівнях. Люди знаходять у спорті один із способів самоствердження, можливість перемоги над часом, суперником, а головне – над самим собою.

Проаналізовано, що це певна сукупність цінностей, знань і норм, які використовуються суспільством як для всебічного розвитку фізичних, психічних та моральних якостей, так і фізичного виховання. Основною метою фізичного виховання є оптимізація фізичного розвитку людини, а також всебічне вдосконалення властивих кожному фізичних якостей і здібностей, пов’язаних з ними. Але аналіз останніх досліджень і публікацій показує їх недостатню ефективність для вирішення вищезазначеної проблеми з пошуку інноваційних технологій, засобів і методів фізичного виховання.

Показано, що одним з основних завдань освітніх закладів у сучасних умовах є пошук ефективних інноваційних форм та методів залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом, прагнення до здорового способу життя.

Ключові слова: культура, фізична культура, спорт, фізичне виховання, студенти,

здоров’я, фізична активність, всебічний гармонійний розвиток.

The article is devoted to one of the most urgent problems faced by educational institutions – education of a comprehensively developed personality. It is highlighted that physical culture is necessary for a person as an integral part of his life. Physical culture and sports are one of the multifaceted parts of the general culture of mankind, aimed at strengthening health, development of physical, moral and intellectual abilities of a person with the aim of harmonious formation of his personality. The influence of physical culture on the human body, on the development of its spiritual, moral and will-power qualities, education and love for work is shown.

It is known that one of the main indicators of comprehensively harmonious development of a person is his health. Its preservation and strengthening, increasing the level of physical fitness and work capacity, continuing creative activity are the social tasks of our country in the field of physical culture and sports.

It was revealed that the totality of all types of physical culture creates the basis for the disclosure of the entire diversity of human motor capabilities. Regarding the independent form of functioning of physical culture, which satisfies the needs of people in active recreation, in satisfying motor activity, in communication, there is a physical reaction. This is especially important now, in unfavourable economic conditions of people's lives, loss or confusion of reference values. It is proven that physical activity, due to its structural and component composition and meaningful aspects, which have two main sides: internal (ideal, spiritual) and external (visually perceived, motor), is the basis of the formation of human physical culture. Another type of physical culture that satisfies the needs of the individual is sports activity, in the process of which human abilities are revealed at the limit and borderline levels. People find in sports one of the ways of self-affirmation, an opportunity to win over time, an opponent, and most importantly, over themselves.

It was analysed that this is a certain set of values, knowledge and norms that are used by society for the comprehensive development of physical, mental and moral qualities, as well as physical education. The main goal of physical education is the optimization of a person's physical development, as well as comprehensive improvement of the physical qualities and abilities associated with each individual. But the analysis of the latest researches and publications shows their insufficient effectiveness to solve the above-mentioned problem of finding innovative technologies, means and methods of physical education.

It is shown that one of the main tasks of educational institutions in modern conditions is the search for effective innovative forms and methods of engaging young people in physical culture and sports, striving for a healthy lifestyle.

Key words: culture, physical culture, sport, physical education, students, health, physical activity, comprehensive harmonious development.

УДК 796.001.1(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/50.2.25>

Щекотиліна Н.Ф.,

канд. пед. наук.,
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних
дисциплін

Державного закладу
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

Пільова С.Г.,

канд. пед. наук.,
доцент кафедри фізичного виховання
Одеського державного університету
інтелектуальних технологій і зв'язку

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Здоров'я завжди вважалося найвищою цінністю, яка є важливою основою активного творчого життя, щастя, радості та благополуччя. Невипадково з давніх часів відома істина: «У здоровому тілі здоровий дух». Цим пояснюється винятково важлива роль фізичного виховання як невід'ємної частини комплексних виховних впливів, спрямованих на різнобічний розвиток людини. Умови та спосіб життя багато в чому визначають стан здоров'я людей. Тому виховання в молоді прагнення вести здоровий спосіб життя є особливо актуальним. Сучасне суспільство катастрофічно потребує фізичної активності, люди дедалі менше віддають перевагу пішим прогулянкам, ранковим зарядкам, вечірнім пробіжкам, тобто постійним заняттям фізичною культурою та спортом [5].

Фізична культура особистості – це соціально-детермінована галузь загальної культури людини, що представляє собою якісний, системний, динамічний стан, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання та інтегрованих у фізкультурно-спортивної діяльності, культури способу життя, духовності та психофізичного здоров'я [1].

Саме поєднання формування духовних та фізичних здібностей у процесі фізичного вдосконалення людини характеризує фізичну культуру особистості. Таким чином, як складові всебічного розвитку особистості виступають: розумове виховання, технічне (політехнічне) освіта, фізичне виховання, моральне виховання, естетичне виховання, які необхідно поєднувати з розвитком творчих здібностей і задатків людини і залученням останнього в посильну трудову діяльність. Але всебічний розвиток має мати гармонійний, (узгоджений) характер. Це означає, що повноцінне виховання має ґрунтуватися на одночасному та взаємопов'язаному розвитку всіх зазначених вище сторін особистості. Якщо та чи інша сторона, наприклад фізичний чи моральний розвиток, здійснюється з певними витратами, це неминуче негативно позначатиметься на формуванні особистості в цілому [3].

Фізична культура є частиною культури, яка спрямована на зміцнення та збереження здоров'я. Вона являє собою певну сукупність цінностей, знань і норм, що використовуються суспільством як для всебічного розвитку фізичних, психічних та моральних якостей, так і фізичного виховання.

Зв'язок фізичної культури з культурою суспільства загалом зумовлена єдністю їхнього походження та роллю у формуванні людини, а також взаємним впливом усіх частин культури у процесі її розвитку. Тому фізична культура є внутрішньо властивою людському суспільству

частиною культури будь-якої стадії його розвитку. Фізична культура пов'язана з такими загальнокультурними сторонами життя суспільства, як економіка, політика, спосіб життя, історико-етнографічні особливості розвитку народів та ін. Вона збагачує суспільство такою інформацією, яку культура не може отримати ні з якого іншого джерела (наприклад, про діяльність людини в екстремальних умовах космосу, спорту. Таким чином, фізична культура є складним суспільним явищем, яке не обмежене вирішенням лише завдань фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні замовлення суспільства в галузі політики, моралі, виховання, естетики. Вона не має меж – соціальних, професійних, біологічних, вікових, географічних [4].

Основною метою фізичного виховання є оптимізація фізичного розвитку людини, а також всебічне вдосконалення властивих кожному фізичних якостей і здібностей, пов'язаних з ними. Все це в єдності з вихованням духовних та моральних якостей характеризуватиме суспільно активну особистість. Крім цього, до цілей фізичного виховання можна віднести забезпечення підготовленості кожного члена суспільства до плідної як трудової, так і інших видів діяльності.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Це сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення особистості та як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічний розвиток своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя [2].

Ще в первісному суспільстві виник один з основних компонентів – фізичне виховання, пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людства, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини. Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині. З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності,

яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо [4].

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті [5].

Фізична культура і спорт – це поєднання в собі освітньої, оздоровчої, виховної та інших ланок особистості людини, що являється важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людини, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження.

Характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різноманітних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект, представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я [3].

Сукупність всіх видів фізичної культури створює основу розкриття всього різноманіття рухових можливостей людини. Іншим видом фізичної культури, що задовольняє потреби особистості, є спортивна діяльність, у процесі якої розкриваються здібності людини на граничних та приграничних рівнях. Люди знаходять у спорті один із способів самоствердження, можливість перемоги над часом, суперником, а головне – над самим собою. Роль фізичної культури полягає також у загальному зміцненні, оздоровленні людини, підтримці всіх

функцій організму. У світі люди менш рухливі і їм як ніколи необхідні заняття фізичними вправами. У людей, які систематично та активно займаються фізичними вправами, підвищується психічна, розумова та емоційна стійкість при виконанні напруженої розумової чи фізичної діяльності. Ідеал всебічного гармонійного розвитку особистості протягом багатьох тисячоліть існував у уявленнях і сподіваннях багатьох поколінь людей. У житті сучасного суспільства він набув значення конкретної мети усієї соціальної практики виховання [1].

Відповідно до неї, метою фізичного виховання, як складової частини комплексної системи виховних впливів є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості на основі використання засобів фізичної культури. Спрямованість досягнення цієї мети знаходить своє відображення в одному з провідних принципів вітчизняної системи фізичного виховання – принцип всебічного гармонійного розвитку особистості. Основним призначенням фізичного виховання є доцільний вплив передусім на фізичну природу людини, розвиток її рухових здібностей. Недостатній рівень розвитку негативно позначається на працездатності, обмежує можливості активної різнобічної діяльності. Такі люди повільніше виробляють необхідні трудові навички. Основним призначенням фізичного виховання є доцільне вплив передусім фізичну природу людини, розвиток її рухових здібностей. Недостатній рівень розвитку негативно позначається на працездатності, обмежує можливості активної різнобічної діяльності. Такі люди повільніше виробляють необхідні трудові навички [2].

Всебічний розвиток людини в сучасному суспільстві є не просто потребою, а й необхідною умовою суспільного прогресу. Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання, тренуючи свій організм з досягнення спортивного чи оздоровчого результату, необхідно пам'ятати про єдність всіх сторін виховання. Найважливіша роль фізичного виховання проявляється у вирішенні завдань трудового виховання, формуванні діяльної, суспільно корисної особистості. Фізичне виховання нерозривно пов'язані з естетичним. Краса здорового людського тіла, граціозність та спритність рухів завжди служили джерелом для натхнення художників та артистів, усіх, хто стикається з ними. Тією чи іншою мірою заняття фізичними вправами пов'язані з усіма іншими сторонами виховного впливу на людину і тим самим роблять свій вельми істотний внесок у формування соціально активної особистості, що поєднує в собі і фізичне, і соціальне, і духовне здоров'я, всіляко сприяючи досягненню головної мети всієї системи виховної роботи – формуванню всебічно розвиненої особистості [3].

Рік від року фізична культура стає складнішою, розумнішою, цікавішою, а активність до

систематичних занять фізичною культурою та спортом дедалі менше цікавить людей. Частка впливу фізкультури та спорту на становлення особистості людини постійно знижується.

Але таку важливу проблему в сучасному суспільстві можна вирішити тільки якщо люди будуть доцільно розуміти всю сутність і значущість систематичних занять фізичною культурою і спортом, і прагнути вдосконалювати свій рівень фізичної підготовленості [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Багато вітчизняних науковців М. М. Булатова, Н. В. Корж, М. В. Дутчак, В. М. Платонов, Л. П. Пилипей, Л. В. Волков, Ю. П. Мічуда, Т. В. Сичова, А. В. Цьось, Б. М. Шиян, А. С. Самошкіна та ін. зосередили свою увагу на взаємозв'язку здоров'я людини і регулярними заняттями фізичною культурою і спортом. Також цією проблемою займалися та продовжують займатись іноземні науковці. Це в свою чергу успішно і продуктивно призводить до позитивних зрушень стану організму в цілому.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. В дослідженнях, на наш погляд, було недостатньо приділено уваги розкриттю багатогранності впливу складової фізичного виховання і спорту на загальну культуру, що дало нам підставу більш детально вивчити цю тему. Також недостатньо показані можливості використання інноваційних форм залучення молоді до активних занять фізичною культурою і спортом.

Мета статті полягає в аналізі та узагальненні інформації про можливості всебічного розвитку особистості за допомогою фізичної культури і спорту, використанні інноваційних форм занять фізичною культурою та спортом.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено анкетування та опитування студентів 1–2 курсів різних факультетів Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеського державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку, Одеського національного морського університету.

Ознайомившись з результатами досліджень, ми з'ясували, що здобувачі вищої освіти недостатньо усвідомлюють значення фізичної культури і спорту в формуванні досконалої людини. Деякі студенти намагаються покращити власне здоров'я, фігуру за допомогою різних фізичних вправ самостійно або займаючись у спортивно-оздоровчих секціях. Частина студентів займається спортом професійно. Але, на жаль, у нинішньому світі, людство більше цікавить інтернет, телебачення, та всілякі способи заробити гроші з найменшими витратами сил. Тому одне з основних завдань, покладених на викладачів фізичного виховання у сучасних умовах, є пошук нових інноваційних форм та методів фізичного виховання.

Ідеали особистості у різних народів дуже схожі. Вони включають розум, красу, працелюбність, високі моральні якості, фізичну силу, витривалість, риси борця за справедливість, тобто якості, які характеризують всебічно і гармонійно розвинену людину, та визначили що поняття всебічний розвиток означає розвиток людської особистості з усіх боків, поняття гармонійний – гармонію усіх сторін, їх пропорційність, погоджену єдність. Ідеал всебічного гармонійного розвитку особистості протягом багатьох тисячоліть існував у уявленнях і сподіваннях багатьох поколінь людей. Ідея гармонійного розвитку тілесної і духовної краси зародилася ще в античній філософії. Арістотель акцентував увагу на вихованні мужності й витривалості, поміркованості й справедливості, високої інтелектуальної і моральної чистоти. Тією чи іншою мірою це знаходило своє втілення у всіх суспільно-економічних формаціях. У цьому нічого дивного, тому що кожне суспільство завжди потребувало здорових, фізично сильних і вмілих громадян, готових до виконання найрізноманітніших обов'язків, і тому піклувалося про фізичне виховання підрастаючих поколінь [1].

Роль фізичної культури у формуванні особистісних якостей посилюється у зв'язку з її соціальною сутністю, безумовно, гуманістичними функціями, можливостями розвитку цілого ряду основ духовності людини. Високий емоційний фон виконання різних фізичних вправ, особливо у формі емоційно забарвлених змагань, сприяє розвитку схильності до співпереживання, взаємодопомоги при виконанні дружніх колективних дій, взаємної відповідальності за досягнення спільних цілей. Усе це значною мірою зростає і натомість громадських потрясінь, глибинних соціально-економічних перетворень у суспільстві, змін його структури. У ситуації ідеологічного вакууму його частково заповнити можуть засоби фізичної культури, що визначають здоровий спосіб життя, досягнення фізичної досконалості, розвиток багатьох людських достоїнств, органічно пов'язаних із поняттями загальної культури, загальнолюдських цінностей, духовності. Регулярність занять фізичною культурою визначається добровільним бажанням людини, особистим ставленням до даних занять, які, зміцнюючись у свідомості та звичках, також стають особистісними рисами [3].

Разом з тим, всебічний розвиток людини необхідний насамперед йому самому. Чим ширші і різноманітніші інтереси людини, чим більше вона знає і вмє, тим легше їй втілити в реальність свої життєві плани, тим більш насиченим і цікавим є його життя. У цьому яскраво проявляється єдність та тісний взаємозв'язок інтересів суспільства та кожної окремої людини у справі успішного вирішення завдань щодо формування гармонійної та різнобічної особистості [1].

Природно те, що основним призначенням фізичного виховання є доцільний вплив насамперед фізичну природу людини, розвиток її рухових здібностей. Недостатній рівень їхнього розвитку негативно позначається на працездатності, обмежує можливості активної різнобічної діяльності. Такі люди повільніше виробляють необхідні трудові навички [2].

У житті сучасного суспільства він набув значення конкретної мети усєї соціальної практики виховання.

Розглядаючи різнобічний вплив фізичної культури на людини, процес розвитку в нього особистісних якостей, доцільно орієнтуватися на певні критерії їх сформованості. Це зручно у світлі осмислення феномена фізичної культури особистості з урахуванням її біологічної та соціальної сторін. Зрозуміло, що ці рівні, що належать до фізичної культури особистості, можуть бути не в чистому вигляді, а в різних складних поєднаннях компонентів, що їх складають. Всі вони різною мірою взаємопов'язані зі світоглядом тієї чи іншої людини і можуть змінюватися в позитивній чи негативній динаміці, залежно від успішності різних сторін виховання, зокрема фізичного [4].

Відомо, що вплив фізичної культури на людину здійснюється в єдності її соціальних та біологічних сторін. Він розвивається як істота соціально-біологічна, при цьому соціальна сторона повинна зіграти важливу коригуючу роль, оскільки їй притаманні певні керуючі функції, наприклад, з утримання бурхливої м'язової енергії від антигромадських проявів. Агресивність, що розвивається у спорті, повинна значною мірою обмежуватися в ході засвоєння спортивної етики, правових норм, естетичних почуттів, наприклад, при розумінні краси шляхетних вчинків, формування правослухняності [2].

Відповідно до цього, фізичне виховання, як складової частини комплексної системи виховних впливів (поряд з моральним, розумовим, трудовим, етичним, естетичним видами виховання) є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості на основі використання засобів фізичної культури. Спрямованість досягнення цієї мети знаходить своє відображення в одному з провідних принципів вітчизняної системи фізичного виховання – принцип всебічного гармонійного розвитку особистості [3].

Актуальні завдання фізичного виховання з позиції впливу на духовно-моральний зміст особистості:

- виховання пристрасті до здорового способу життя;
- виховання колективізму та товариської взаємодопомоги;
- виховання непримиренності до несправедливості, нечесності;

- формування у дітей потреби у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом;

- виховання вольових якостей, самодисципліни, сміливість;

- вміння переносити труднощі;

- прищеплення навичок самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною та спортивною підготовкою.

Проте, виконання фізичних навантажень підтримки організму в тонусі замало у тому, щоб виховати моральні якості у людині.

Фізичне виховання сприятиме гармонійному розвитку особистості та її духовних якостей лише в сукупності з моральним, трудовим, розумовим, естетичним вихованням та навчанням [1].

Спорт – це багатогранне суспільне явище, що становить невід'ємний елемент фізичної культури суспільства, специфічним змістом якого є змагальна діяльність та підготовка до неї. У такому уявленні термін «спорт» входить у зміст поняття «фізична культура» у його широкому розумінні. Спорт дозволяє особистості формуватись правильно. Моральне виховання у вигляді фізичної культури та спорту здійснюється іграми, змаганнями, під час яких розвиваються такі риси характеру, як сила волі, сміливість, дисциплінованість і витримка [2]. Разом з тим, необхідно мати на увазі, що останнім часом спорт все більше набуває свого самостійного значення. Бурхливо розвиваючись, він посів чільне місце, як у фізичній, так і у духовній культурі суспільства. У цьому його значення продовжує стрімко зростати.

Тож в уявленнях багатьох фахівців «спорт» є поняттям як самостійним, так й значно ширшим, ніж саме поняття «фізична культура». І справді, спорт набув нині універсального значення, має всеосяжний характер. Питання розвитку спорту обговорюються навіть в Організації Об'єднаних Націй. Вони мають свій відбиток у Конституціях багатьох країн, програмах політичних партій, тощо. Спорт має величезне суспільне значення як діяльність, що розсуває межі людських можливостей. Спорт є однією із сторін фізичної культури і специфічною формою загальної культури. Заняття спортом, виступи на різноманітних змаганнях, спілкування між спортсменами, досягнення значних результатів і їх висвітлення в пресі, по радіо і телебаченні роблять людину більш дисциплінованою, зібраною, ввічливою, обізнаною, ерудованою, інтелектуальною, гуманнішою, морально стійкою. П'єр де Кубертен одного разу на початку ХХ століття сказав: «Наш сучасний світ і спорт як його важлива складова, мають потребу в духовності, мають потребу в оптимістичних ідеях, спрямованих проти погрози насильства й обману, проти надмірного матеріалізму, вульгарності і меркантилізму». Хуан Антоніо Самаранч уже наприкінці ХХ століття підтвердив його слова: «Ми раді

представляти століття Олімпійського руху, ціль якого – участь у побудові мирного і кращого світу, за допомогою навчання молоді через спорт у дусі олімпізму і без будь-якої дискримінації. Це жадає від нас дружнього взаєморозуміння, солідарності і чесної гри». Розвиток спорту, перемоги на різноманітних змаганнях, особливо першостях Європи, світу, Олімпійських іграх, інших видовищних заходах підіймають престиж як самого спортсмена, так і престиж колективу, де він виховувався, регіону, де живе, країни.

Участь у міжнародних змаганнях та спілкування між спортсменами покращують взаєморозуміння між самими спортсменами, народами, країнами, континентами. У сфері спорту обертаються величезні матеріальні та фінансові ресурси, діють найпотужніші стимули як матеріального, так і духовного характеру. І все-таки, за великим рахунком, спорт має сенс тільки доти, доки виконує роль одного з найбільш дієвих різновидів виховання, поки що є невід'ємною та найдієвішою частиною суспільно-педагогічної системи підготовки людини до ефективної діяльності. На такій своїй якості він, безсумнівно, входить у зміст поняття «фізична культура» у його сенсі [3].

Важливе місце серед об'єднання народів належить Олімпійським іграм. Олімпійські ігри та різноманітні чемпіонати світу є найяскравішим прикладом єднання усіх націй у єдиному пориві – через чесні, безкровні змагання показати свої найкращі можливості. Не через брудну політику і народне кровопролиття довести, що ти чогось вартий. У міжнародній спортивній практиці нерідкі були випадки, коли на змагання не допускалися представники тих країн, де порушуються права людини, чи країна веде загарбницьку політику по відношенню до сусідніх країн. У такий спосіб спортивне міжнародне товариство намагається показати неправій стороні, що увесь світ чи більша його частина відкрито засуджує агресію та військові дії. Навіть у часи Древньої Греції на період проведення Олімпійських ігор воюючі сторони відкладали зброю на сторону і приймали участь в змаганнях на рівних правах [1].

У системі спорту виділяється кілька типів спортивної діяльності – видів спорту. Це: масовий спорт чи спорт «для всіх»; дитячо-юнацький спорт; спорт найвищих досягнень; професійний спорт. Кожен із цих типів визначається особливостями цільових установок та критеріїв оцінки ефективності; провідними функціями; особливостями контингенту; особливостями матеріального забезпечення; особливостями значення для спортсменів. Крім цього, існує уявлення про систему видів спорту. Нині на міжнародній арені офіційно зареєстровано існування близько 70 видів спорту. Насправді з урахуванням суто національних видів спорту їх значно більше. Види спорту різняться з предметної основи

змагальної діяльності, тобто. по властивих лише даному виду способам ведення боротьби та правилам змагань. Усі види спорту можна об'єднати у кілька груп за такими ознаками:

– види, де результат залежить насамперед від рухових можливостей спортсмена (гімнастика, легка атлетика, єдиноборства тощо);

– види, у яких основним змістом є дії з керування технічними засобами (мотоцикл, автомобіль, яхта, літак тощо);

– види, де основним змістом є дії, спрямовані на поразку мети зі спортивної зброї;

– види, засновані на абстрактно-логічному обігранні суперника (шахи, шашки та ін).

Трудове виховання знаходить своє відображення у великих фізичних навантаженнях, які покладаються на людину. Ці навантаження привчають організм до праці, роблять людину витривалою і цілеспрямованою. Таким чином, після спортивної діяльності та постійних навантажень, особистість буде як фізично, так і морально витримувати різні види робіт [4].

Тривалі навантаження, безсумнівно, підвищують стресостійкість, що так необхідно у процесі навчання та роботи. Більше того, у процесі занять людина повністю сконцентрована, а значить мимоволі виховує свою уважність, по-іншому сприймає інформацію і зрештою, у неї розвивається зорова та машинальна пам'ять. Отже здійснюється розумове виховання особистості.

Щодо естетичної складової фізичного виховання: переважно люди займаються спортом, виходячи з бажання подібатися собі в дзеркалі. Поступово покращуючи якість свого тіла, людина будує в голові образ прекрасного себе, якого хоче прагнути. Також варто сказати, що деякі види спорту здатні приносити естетичну насолоду. Серед них – танці, гімнастика, фігурне катання. Займаючись ними, відбувається колосальне впливом геть формування смаків людини, ставлення до прекрасному [1].

Як говорилося раніше, спорт і заняття фізичною культурою служать якимось відповідним полем для становлення рис особистості, лідерства, моральної та фізичної підготовки до різних стресових життєвих ситуацій. Вміння виявляти свої вольові якості, витримку та стійкість людина набуває саме на заняттях фізичної культури. Більше того, спорт привчає розраховувати свої сили та ефективно діяти за обмеженого часу.

Також методами фізичної культури і спорту відбувається моральне виховання особистості у вигляді фізичних занять. Для розвитку духовних рис особистості під час занять фізичною культурою та спорту застосовують 2 основні методи: ігровий та змагальний [2].

Ігровий метод спрямований на розвиток спритності, сили, швидкості, винахідливості,

самостійності та ініціативності. Крім цього, хочеться відзначити, що розвивається свідомо дисципліна та колективізм. Тобто все те, що необхідно людині на початкових стадіях соціалізації та становлення як особистості, купується саме в процесі гри.

Вплив фізичної культури та спорту на людину допомагає вдосконалювати її особистісні можливості та якості, що зрештою призведе до її всебічного розвитку.

Застарілі форми та методи фізичного виховання не працюють у сучасних умовах. Основним завданням викладачів є пошук нових інноваційних форм та методів для залучення молоді постійними заняттями фізичним вихованням та спортом [3].

Висновки. Роль фізичної культури у всебічному розвитку особистості міцно пов'язана з її структурними компонентами. Дуже велика роль належить фізичному вихованню у духовному формуванні особистості. Людина повинна вміти абстрактно мислити, мати самоконтроль і бути дисциплінованою. Це далеко не просто фізичне вдосконалення людини як результат її занять фізичними вправами, а й творче ставлення до своєї особистості, де духовна сторона відіграє певну роль. Фізкультура та спорт не лише є засобом зміцнення здоров'я людини, її фізичного вдосконалення, раціональною формою проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності людей, а й суттєво впливають на інші сторони людського життя, насамперед на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості; впливають на процес самопізнання і самовдосконалення, формування волі, морально – етичне виховання; впевненості в собі та своїх силах.

Найбільш значущими гуманістичними результатами, характерними для системи освіти, є орієнтовані на фізичну культуру знання, уміння та навички, необхідні для використання фізичних вправ з метою оздоровлення, рекреації, реабілітації, формування здорового способу життя.

При цьому важливими є знання, що формують ціннісні орієнтації на здоровий, фізично активний спосіб життя та соціальні настанови на його досягнення. Зрештою загальна фізкультурна освіта має формувати світогляд здорового та обов'язково фізично активного способу життя. Домогтися цього можна за допомогою правильної фізичної освіти. Звідси той тісний зв'язок між фізичною і розумовою освітою, і лише за повної гармонії з-поміж них можемо очікувати повного розвитку морального характеру особи.

Результати наших досліджень, опитування та тестування показують, що міркувати та робити висновки – недостатньо. Потрібно вміти практично застосовувати ці висновки у житті, досягати намічених цілей, долаючи труднощі по дорозі. Необхідно постійно займатись пошуком нових інноваційних технологій, засобів і методів використання сучасних досягнень фізичної культури і спорту в нових умовах.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Корж Н. Ефективність технології формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 59–64.
2. Пилипей Л. П. *Модернізація системи фізичного виховання УАБС Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, Суми, 14–15 квітня 2016 р. С. 26–29.
3. Сичова Т. В. Засоби підвищення рівня теоретичної підготовленості студенток в процесі фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2012. С. 123–126.
4. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Д., 2012. 290 с.
5. Самошкіна А. С. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 184–187.