

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Боднар Д.С., студент 2 СТН курсу спеціальності
«Агроінженерія»

Керівник: викладач Цимбалістий В.М.

Подільський державний аграрно-технічний університет



Однією з найактуальніших проблем сьогодення є розвиток і формування творчої та всебічно розвинутої особистості молодшої людини. Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом.

Однак, спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. Спорт впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу.

Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається й духовне зростання людини. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються та формуються морально-вольові якості людини.

Заняття фізичною культурою й спортом виховують волю студента. Серед вольових рис, які найбільше піддаються впливові в процесі фізичного виховання, є такі: *цілеспрямованість* (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); *наполегливість* (у подоланні труднощів); *терпеливість, витримка* (здатність регулювати власні почуття й настрої); *рішучість і сміливість* (здатність швидко приймати рішення та діяти всупереч небезпеці); *ініціативність* (долання труднощів нестандартними засобами й методами).

Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується упевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що уміють повести за собою колектив.

Під час занять із фізичного виховання студенти наражають своє тіло на «здорову» втому, у результаті розум відпочиває та готується до нових завдань. Фізичні вправи загострюють відчуття, що відкриває можливість інтенсивніше розвивати інтелектуальні здібності.