

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ НА ЇЇ ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ

Кочетков О. В.

Державний заклад «Південоукраїнський національний педагогічний
Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація: розглянуто вплив розвитку фізичних якостей людини на її особистісні якості. На прикладі осіб, практикуючих східні єдиноборства показано, вплив фізичної культури і спорту на формування ціннісних орієнтацій і особистісних якостей.

Актуальність: проблема розвитку особистісних якостей і вибору цінностей, пошук сенсу життя є актуальними питаннями для людини на будь-якому етапі вікового розвитку.

Безсумнівно всім відомо, що фізична культура і спорт є одним, з найефективних засобів зміцнення здоров'я людини, її фізичного розвитку і вдосконалення, засобом проведення активного дозвілля, засобом активної соціальної взаємодії [1]. Проте, помічено, що одночасно з розвитком фізичних якостей, заняття фізичною культурою і спортом істотно впливають на розвиток інших сторін людського життя, наприклад: на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості; на процес самопізнання і самовдосконалення, на формування вольових якостей [2].

В сучасних джерелах [3] підкреслюється, що процес регулярних цілеспрямованих занять фізичною культурою або спортивними тренуваннями одночасно передбачає виховання не тільки певних фізичних навичок, умінь і якостей, але і психічних якостей, рис і властивостей особистості людини. У процесі фізичного виховання відбувається формування психічних властивостей людини і зміни особистісних якостей. Але, помічено, що інтенсивність фізичного навантаження і інтелектуального напруження під час спортивних тренувань і змагань, в різному ступеню впливають на розвиток особистості [4].

В процесі занять спортом загартовується воля, характер людини, вдосконалюється її вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних життєвих ситуаціях, реально оцінювати ситуацію і своєчасно приймати відповідні рішення, наприклад, або розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Якщо спортсмен тренується в команді, поруч з товаришами і змагається з суперниками, він обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, вчиться розуміти інших, підтримувати і допомагати.

Постійне свідоме подолання труднощів, пов'язаних з регулярними заняттями фізичною культурою і спортом (наприклад, боротьба з відчуттями

болю, наростаючим стомленням, іншими перешкодами) виховують волю, цілеспрямованість, впевненість, здатність добре почувати себе в колективі.

Психологи спорту визначили вольові якості і цінності, які необхідні спортсменам для подолання виникаючих в процесі їх діяльності перешкод - це цілеспрямованість і наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання. Однак ці якості необхідні не тільки спортсмену, а й кожній людині для досягнення певних цілей в житті.

Формування ціннісно-сислової сфери особистості зростаючої людини - найважливіше завдання на даному етапі розвитку суспільства, вирішення якої знаходиться в компетенції психології.

Проблема вибору цінностей, пошук сенсу життя актуальна для людини на будь-якому етапі вікового розвитку. Перед молодою людиною, перш за все, стоїть проблема вибору стратегії життєдіяльності. На які цінності орієнтуватися в першу чергу? У чому шукати вищий сенс буття - у вседозволеності і ілюзорних цілях? У духовному животіння при матеріальному достатку?

Таким чином, аналіз літератури [1 – 4] дозволяє прийти до висновків про те, що, наприклад в ціннісно-значеннєву сферу осіб, протягом тривалого відрізка часу практикуючих східні єдиноборства як спосіб життя, існують специфічні особливості. Їх характеризує високий рівень свідомості життя, вони сприймають процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, їх відрізняє продуктивність і свідомість пройденної частини життя, уява про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб будувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й виставами про її зміст і про переконаність у тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення й втілювати їх у життя.

На наш погляд, це пояснюється тим, що в міру оволодіння мистецтвом східних єдиноборств протягом багатьох років, у людини формувалися особистісні якості, які свідчать про певний світогляд і підкріплюються стійкими традиціями, що, прилучають до загальнолюдських (духовних) цінностей, стійких до змін у часі й потребує постійного самовдосконалення від особистості.

Таким чином, фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і охорони її здоров'я, сферою спілкування і прояви соціальної активності, але, без сумніву, впливають на авторитет, трудову діяльність, на структуру ціннісних орієнтацій і допомагають виховати гарні особисті якості людини.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1.-391 с.; Т. 2. -366 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] – Київ, 2008 – 138 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів].Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
4. Sulyma A., Navrylova N. The dynamics of changes in the indices of special physical preparedness of professional field hockey players by applying the method of “endogenous-hypoxic breathing”. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2017. №1(37). С. 153-157.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В СТРУКТУРІ МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ФІГУРИСТІВ

Куртова О. В., Осипенко А. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К.Д. Ушинського.

Анотація. У роботі були розглянуті питання застосування рухливих ігор у тренувальному макроциклі фігуристів та їх вплив на фізичні якості та психічний стан.

Актуальність дослідження. Сучасне фігурне катання у останні 15 років зазнало значних змін через ускладнення контенту та наявності чималої конкуренції. Діти віком від 2-3 років тренуються майже кожен день, а після зарахування до навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення, спортсмени кожного дня займаються по 5 – 6 годин, не враховуючи додаткові індивідуальні заняття.

Виклад основного матеріалу. Зовсім маленькі діти втрачають можливість побавитись з однолітками та зняти напруження після важких занять через те, що в них залишається необхідність навчатись та виконувати домашнє завдання у вільний від тренувань час. Також необхідно зазначити відчуття постійної конкуренції та порівняння з іншими, втому та надвисокі очікування оточуючих.