

**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

УДК 370.15+371.302.81+613

C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молодова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Рецизенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Кошура Андрій Вікторович - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2022

СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кернас А. В., Дразіна Є. В., Ковальова Т. М.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна

Анотація. Спорт і фізична культура використовує можливості індивідуума, природні сили природи досягнення науки про людину конкретні наукові результати та установки медицини та гігієни місію що сьогодні в період реформ Вищої Школи та перегляду сутностей попередніх концепцій особливо ціннісно та значимо.

Виклад матеріалу дослідження. Спорт та фізична культура – це частина (підсистема) загальної культури людства, яка є творчою діяльністю з освоєння минулих та створення нових цінностей переважно у сфері розвитку оздоровлення та виховання людей з метою розвитку, виховання та вдосконалення людини.

Фізична культура первісного періоду, розвиваючи стійкість, тверду волю, фізичну підготовку кожного члена племені, виховувала у спів-племінників почуття спільності, безпеки та захисту своїх інтересів.

Особливий інтерес представляє фізична культура Стародавньої Греції ,де неписьменними вважали тих хто не вмів читати писати і плавати. Фізичне виховання давніх грецьких держав: фехтування. верхова їзда, плавання, біг з семирічного віку, боротьба та кулачний бій з п'ятнадцятирічного віку, відомі усьому світу. Великі люди давнини були і великими спортсменами. І філософ Платон - кулачний боєць, математик, філософ, засновник власної педагогічної школи Піфагор - олімпійський чемпіон з національного грецького виду єдиноборств панкратіону. Гіппократ - плавець, борець[1].

Має сенс підкреслити значення фізичної культури для греків словами Великого Аристотеля «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину як тривала фізична бездіяльність».

Військово-фізичне виховання, характерне для середньовіччя. Воїни – лицарі повинні були опанувати сім'ю лицарськими чеснотами: верховою їздою, фехтуванням, стрільбою з лука, плаванням, полюванням, грою в шахи та вмінням складати вірші.

У ході еволюційного історичного розвитку, склалося так, що життя людини підпорядковане єдиним законам живої природи. Основними з них є боротьба за власне виживання, яке включає в себе добування їжі, підтримці нормальної температури тіла і водного режиму, споруди житла (укриття),

захист від агресора (хижака). Боротьба за продовження роду, яка включає конкурентну боротьбу за статевого партнера. Безпосереднє продовження роду, включаючи турботу про потомство, охорону його життя та здоров'я.

Технічний прогрес зняв значну частку фізичного навантаження на організм, що висунуло згубну для людини як біологічної істоти проблему віку – гіподінамію. Людина яка звикла до незначних навантажень, не зможе винести несподіваних фізичних навантажень, які виявляються для нього дистресорними і тому – згубними [2].

Культурна людина враховуючі цей фактор, повинна крім основної виробничої діяльності (особливо якщо вона малорухома) займатися фізичною культурою та спортом як засобом стимулюючим всі функціональні структури перебудовуватися до можливих вищих навантажень.

Століття для нього названий ім'я і тому біла культурна людина враховуючи цей фактор повинна, крім основної виробничої діяльності, особливо якщо вона малорухлива займається фізичною культурою як засобом стимулюючі. м усім функціональної структури перебудовуватися до можливих вищих навантажень.

У той же час соціалізація – це процес, який з одного боку передбачає засвоєння індивідом соціального досвіду ,адаптацію до соціального середовища, засвоєння його традицій норм і цінностей, а з другого - це процес активної діяльності, включення в соціальне середовище. При цьому індивід, володіючи новими ролями і правилами, набуває водночас здатності створити щось нове. В свою чергу соціалізація нерозривно пов'язана з індивідуалізацію особистості, скільки її зміст полягає у формуванні індивідуальності. Не існує однакових процесів соціалізації, індивідуальний досвід кожної особистості є унікальним і неповторним ціна буття людини ціннісних орієнтацій потрібних для виконання соціальних ролей засвоєння індивідом певної системи знань і норм процес становлення його як особистості [2].

Отже соціалізація - це двосторонній взаємообумовлений процес взаємодії людини і соціального середовища, який передбачає її включення в систему суспільних відносин як шляхом засвоєння соціального досвіду, так і самостійного відтворення цих відносин у ході яких формується унікальна неповторна особистість.

Яким чином заняття фізичною культурою та спортом можуть сприяти розвитку такої гармонійно розвиненої людини.

У соціальні психології існує термінологічне словосполучення Я— концепція. На даному етапі роботи вважаємо за доцільне пояснити суть даного поняття.

Будь-яка психічно здорова людина має відносно стійку, усвідомлену систему уявлень про себе, що розвивається більшою чи меншою мірою. У свою чергу структура я концепції складається з-під структур Я-реальне і я-ідеальне.

Під першим розуміється щось справжнє, що дійсно існує в особистості. Під другим - думки, ідеї, що приймається особою як ідеал. У той же час Я це форма переживання людиною своєї особистості, форма якої особистість відкривається сама собі. Я має кілька граней:

Перша грань "Я" це так зване тілесне чи фізичне "Я". Переживання свого тіла як втілення "Я" – образ тіла, переживання фізичних дефектів, свідомості здоров'я чи хвороб. Зовнішньої естетичної привабливості чи непривабливості. Особливо яскраво проявляється тілесне "Я" у підлітковому віці, коли ця грань виходить на передній план, а інші відстають у своєму розвитку.

Друга грань "Я" це соціально-рольове "Я" що виражається у відчутті себе носієм тих чи інших соціальних функцій

Третя грань " Я " – психологічне " Я ", яке включає у собі сприйняття своїх рис диспозицій, мотивів, потреб і здібності і відповідає питанням Який я?

У конексті наведеного вище цілеспрямовані системотичні заняття фізичною культурою та спортом сприятимуть соціальної адаптації особистості та її гармонійному розвитку в соціумі.

Очевидність позитивного ефекту, що досягається засобами фізичної культури та спорту на формування фізичного «Я» людини полягає в відчутті свого здоров'я, сили, зовнішньої естетичної привабливості власного тіла.

В свою чергу позитивний вплив на формування соціально –рольового «Я» людини, на наш погляд полягатиме у формуванні правильних соціальних стереотипів поведінки.(чоловік має бути сильним та мужнім, захисником своєї родини, захисником Батьківщині. Жінка має бути хранителькою домашнього вогнища) та відчутті своєї відповідності даним визнанням суспільством стандартам.

На формування психологічної грань «Я» людини заняття фізичною культурою та спортом надають позитивний вплив так як формують в людини почуття власної самодостатності.

Література:

1. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом. 2019. 128с.
2. Базалюк О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ-2009.
3. Соціальна педагогіка. Підручник, Київ-2016 р. 465 с.