

**ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Ушаков В.С. старший викладач
Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,
Мелітополь, Україна*

Фізична культура - органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна область. Разом з тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Фізична культура впливає на життєво важливі сторони індивіду, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Фізична культура задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

Фізична культура представлена сукупністю матеріальних і духовних цінностей. До перших відносяться спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивна екіпіровка, медичне забезпечення. До других слід віднести інформацію, твори мистецтва, різноманітні види спорту, гри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності та ін. В розвинених формах фізична культура продукує естетичні цінності (фізкультурні паради, спортивно-показові виступи та ін.).

Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний, інтелектуальний розвиток.

Володіючи і активно використовуючи різноманітними фізичними вправи, молода людина покращує свій фізичний стан і підготовленість, фізично вдосконалюється. Фізична досконалість відображає таку ступінь фізичних можливостей особистості, її пластичної свободи, яка дозволяє їй найбільш повно реалізувати свої сутнісні сили, успішно брати участь в необхідних суспільству і бажаних для неї видах соціально-трудової діяльності, посилюють її адаптивні можливості і зростання на цій основі соціальної віддачі. Ступінь фізичної досконалості визначається тим, наскільки вона є міцною основою для подальшого розвитку особистості.

Фізичне вдосконалення слід розглядати як динамічний стан, що характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності. Тим самим забезпечується вибір засобів, які найбільш повно відповідають її морфофункціональним і соціально-психологічним особливостям, розкриття і розвитку її індивідуальності. Ось чому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а й необхідним елементом його особистісної структури [1].

Фізкультурно-спортивна діяльність, до якої включаються студенти, один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Її специфічним ядром є відносини, яку розвивають фізичну і духовну сферу особистості, збагачують її нормами,

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

ідеалами, ціннісними орієнтаціями. При цьому відбувається перетворення соціального досвіду у властивості особистості і перетворення її сутнісних сил у зовнішній результат [1].

Цілісний характер такої діяльності робить її потужним засобом підвищення соціальної активності особистості.

Фізична культура особистості проявляє себе в трьох основних напрямках:

- визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення;
- фізична культура - основа самостійного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці;
- вона відображає творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності. Чим багатше і ширше коло зв'язків особистості в цій діяльності, тим багатшою стає простір її суб'єктивних проявів [2].

Говорячи про проблеми формування фізичної культури особистості, слід виділити найбільш актуальну з них на сьогоднішній день, це відсутність у студентів ціннісної орієнтації до фізичної культури.

Під цінностями розуміються предмети, явища і їх властивості, необхідні суспільству і особистості як засоби задоволення потреб. Вони формуються в процесі засвоєння особистістю соціального досвіду і відображаються в її цілях, переконаннях, ідеалах, інтересах. У них відображені уявлення студентів, про бажане. У формуванні певних цінностей, здатних задовольнити потреби студентів, проявляється єдність фізичного, психічного і соціального розвитку особистості. На жаль, через слабку або непрофесійну підготовленість викладацького складу або небажання вести активну спортивно-масову роботу серед молоді, а також відсутність регулярного моніторингу спортивних інтересів, студентам часом досить важко визначитися в широкому колі спортивних інтересів.

Література

1. Абдуллаєв А.К. Олімпійський і професійний спорт: навчальний посібник до самостійної роботи з дисципліни «Олімпійський та професійний спорт» для студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації спеціальності «Фізична культура»/А.К. Абдуллаєв, В.С. Ушаков, І.В. Ребар/. - Мелітополь: ФОП Силаєва О.В, 2017. - 76 с.
2. Непша О.В. Основні чинники які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів/О. Ковальчук, О. Непша, Г. Суханова, В. Ушаков//Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: зб. матер. I-ї Міжнар. наук.-практ. конф. - Дрогобич: Посвіт, 2016. -С.263-265.