

## Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів

Лисяк В.М.

Харківський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України

### Анотація:

Розглянуто напрямки формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом. В анкетуванні прийняли участь 125 студентів. Показано, що з ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів. Зміни відображаються у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей. Зазначено, що заняття спортом є засобом підвищення соціальної активності студентів. Вони впливають на риси характеру, трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості.

**Лысяк В.Н. Оценка влияния физической культуры на формирование личных качеств.** Рассмотрены направления формирования личных качеств студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом. В анкетировании приняли участие 125 студентов. Показано, что с ростом уровня спортивного мастерства происходят изменения в структуре личности студентов. Изменения отображаются в качественных показателях развития индивидуально – психологических свойств. Указано, что занятия спортом являются средством повышения социальной активности студентов. Они влияют на черты характера, трудовую деятельность, моральные и интеллектуальные качества.

**Lisak V.N. Estimation of effect of physical training on forming personal qualities.** Directions of forming personal qualities of students under effect of exercises by physical training and sports are construed. 125 students have taken part in questioning. It is exhibited that to growth of a level of sports skill there are fluctuations in frame of the personality of students. Fluctuations are mapped in qualitative indexes of developing individually – psychological properties. It is indicated, that exercises by sports are the remedy of raise of social activity of students. They influence character traits, labor activity, intellectual and intellectual qualities.

### Ключові слова:

фізична культура, студент, формування, особистий, якості.

физическая культура, студент, формирование, личный, качества.

physical training, student, forming, personal, qualities.

### Вступ.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування [5].

Сама мета гармонійного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній тощо.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною [3].

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві [6].

Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом [1,2].

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 переключен-

ня 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 і духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагомe місце в досягненні загальної мети виховання [4].

Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. 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 [7].

Разом з тим потребують подальшого дослідження проблеми формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом з урахуванням нових соціально-економічних умов та змін в оточуючому середовищі.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Харківського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України.

### Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

*Мета роботи* – простежити формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом.

Виходячи з цього, *предметом нашого дослідження* стали проблеми особистісного становлення студентів, розвиток їх особистих якостей, життя яких тісно

*Риси характеру, що найбільш яскраво проявляються при заняттях фізичною культурою і спортом, кількість (n)=125*

Риси характеру	Кількість студентів (%)
1. Дисциплінованість	71.22
2. Наполегливість	69.85
3. Цілеспрямованість.	66.78
4. Працьовитість	49.83
5. Патріотизм	20.11

пов'язане з фізкультурно-спортивною діяльністю. Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення. При характеристиці особистості спортсмена варто, в першу чергу, мати на увазі зрілість його громадянської свідомості, стійкість характеру, високі моральні якості.

Безумовно, сам змагальний характер спортивної боротьби часто створює «сприятливі» умови для прояву таких індивідуалістичних рис особистості, як прагнення до рекорду, до перемоги в змаганнях заради особистого успіху і пов'язаних з ним матеріальних благ. У таких спортсменів на першому місці постають індивідуальні інтереси, що нерідко пов'язано з прагненням досягти перемоги будь-якими, в тому числі неспортивними засобами. Це протиріччя є інколи джерелом внутрішніх конфліктних ситуацій, яке породжує боротьбу між суспільними та особистими мотивами спортивної діяльності.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіди, анкетування та інтерв'ювання.

#### **Результати дослідження.**

В результаті дослідження визначено, що приймаючи участь у змаганнях деякі студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у колективі. У зв'язку з цим та з метою виховання вольових якостей деякі автори рекомендують до програми занять з фізичного виховання включати завдання з додатковими ускладненими вправами. Науковці вважають, що спортивне змагання є найкращим природним стимулом для прояву граничних зусиль: при м'язовій напрузі, при напрузі уваги, при виконанні дій в умовах стомлення, спрямованих на дотримання режиму, на подолання страху й невпевненості.

Згідно даних анкетування, студентами було відмічено, що заняття фізичною культурою та спортом сприяють швидко вирішувати питання, які пов'язані з подоланням вольових зусиль, зокрема в спортивному залі в змаганнях з баскетболу, оздоровчої аеробіки та інші.

Аналізуючи дані групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту.

Як свідчать анкетні відповіді, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості тих студентів, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме, легкою атлетикою, настільним тенісом, шахами. Все це сприяє формуванню впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму.

Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, (баскетбол, волейбол, оздоровча аеробіка), більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу та підтримку. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей.

Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість 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. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійності, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Було проведено анкетування студентів третього курсу Харківський інститут банківської справи УБС НБУ. В анкетуванні прийняли участь 125 студентів. В анкеті було запропоновано дати відповіді на питання: Які риси характеру найбільш яскраво проявляються при заняттях фізичною культурою і спортом?

Проведені дослідження показали, що на першому місці 71.22% студенти поставили дисциплінованість, далі 69.85% – наполегливість, 66.78% – цілеспрямованість, 49.83% – працьовитість і 20.11% – патріотизм.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є наймасовішими і дієвішими засобами формування соціально – активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Аналізуючи анкетні відповіді, можна простежити закономірність, а саме, студенти ХІБС УБС НБУ не мають сталої, сформованої мотивації до фізичної культури та спорту. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання у вузі. Необхідно розглянути питання про зміну обов'язкових занять на заняття за бажанням. Продумати час для занять фізичною культурою і спортом у рамках навчального розкладу, враховуючи форми навчання по інших навчальних дисциплінах.

Визначено вплив фізичної культури і спорту на процес самопізнання, формування впевненості в собі і в своїх силах. Зрозуміло, не всі сторони впливу фізичної культури та спорту на розвиток особистих якостей студентів було згадано. Рік за роком спорт стає складнішим, розумнішим, цікавішим, а активний інтерес до нього проявляє все більше молодих людей. А, значить, частка впливу фізичної культури та спорту на становлення особистих якостей людини постійно зростає.

#### **Висновки.**

В результаті роботи зі студентами та аналізу особистісного становлення, фізичного вдосконалення та їх духовного розвитку, були зроблені висновки, що:

- Кожен студент згідно внутрішньої структури індивідуально-психологічних властивостей, визначає вибір виду спорту;
- Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей;

З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей.

Було досліджено вплив фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. Було

показано, що фізична культура та спорт не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, є засобом підвищення соціальної активності, але і впливає на інші сторони життя студентів, на риси характеру. В першу чергу, на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості.

При проведенні експерименту з'ясувалося, що під впливом фізичної культури та спорту у студентів формуються особисті якості, які суттєво залежать від вибраного виду спорту, індивідуального, чи командного. Щодо формування рис характеру, то перевагу студенти віддали дисциплінованості та наполегливості під час занять спортом. Більшість студентів відмітили, що їх працездатність та цілеспрямованість значно зросли.

*Подальші дослідження* в даному напрямку можуть стосуватися питання вивчення динаміки розвитку особистісних якостей в залежності від обраного виду спорту та рівня майстерності для організації виховної роботи зі студентами.

#### Література:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. / О.П. Андронов. – М.: Мир, 1992.
2. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173-175.
3. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С.Э. Александров // Теория и практика физической культуры, 1990.-№11.- С.51-54.
4. Бахчанян Г.С. Мотивация интереса до занятий физической культурой та спортом / Г.С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – № 4. – 1997. – С.41
5. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. / Б.Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – С. 123-126.
6. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов (Текст) / Л.И. Лубышева // теория и практика физической культуры, 1993. – С.19-21.
7. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. – К.: Олимпийская литература. 1998.-336с.

Надійшла до редакції 07.07.2010р.  
Лысяк Валентина Николаевна  
sport2005@bk.ru