**Ізмайлова Н.І.,**

*Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров’я НФаУ*

**Королінська С.В.,**

*Доцент кафедри фізичного виховання та здоров’я НФаУ*

**Зелененко Н.О.,**

*Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров’я НФаУ*

**Лобаньова О.В.**

*Викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного*

*виховання та здоров’я ХНМУ*

Сучасний стан фізичного виховання в вищих навчальних закладах

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ВСЕБІЧНО ТА**

**ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

Фізична культура і спорт являють собою самостійний вид людської діяльності,значення якого в розвитку суспільства досить велике. Вони мають значний вплив на суспільну діяльність, на розвиток суспільних відносин, на формування людини як особистості.

У наші дні фізична культура і спорт користуються великою популярністю. Повідомлення про спортивні рекорди в найбільших міжнародних спортивних змаганнях облітають увесь світ блискавично. На фізичну культуру і спорт звертають все більше уваги соціологи, медики, історики, педагоги, філософи, фахівці інших наук. Про спорт пишуть статті, книги, йому присвячуються спектаклі, кінофільми. Усе це не просто данина моді, а відображення того місця в житті сучасного суспільства, яке зайняли в ньому фізична культура і спорт.

Фізична культура і спорт мають у своєму розпорядженні великі можливості для виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості. В процесі занять фізичною культурою і спортом здійснюється моральне, розумове, трудове та естетичне виховання. При цьому вплив фізичної культури і спорту на особистість специфічний і не може бути замінений або компенсований будь-якими іншими засобами. Фізична культура і спорт необхідні для всіх людей, а не тільки для тих, в професіях яких потрібна особлива фізична сила або особливі розумові зусилля, ще й тому, що сучасні умови життя (як на виробництві, так і в побуті) призводять до неухильного зниження рухової активності людини. Знижена рухова активність тягне за собою зниження тренованості організму, яке призводить до зниження розумової і фізичної працездатності, зниження опору організму людини до різного роду захворювань.

Значення спорту у вихованні особистості студента можна визначити з аналізу психологічних характеристик певної спортивної діяльності, оскільки особистість набуває різноманітних рис, які формуються в процесі тієї або іншої діяльності.

Усі риси особистості, у тому числі й психологічні, виникають і розвиваються лише на базі тих відносин, у які вступає людина з іншими членами суспільства в процесі спільної діяльності. Кожна, у тому числі і спортивна діяльність, впливає на формування психологічних особливостей особистості як безпосередньо, у процесі самої діяльності, так і опосередковано, через вплив конкретних, але постійних умов, у яких протікає ця діяльність.

Аналіз проведених досліджень дозволяє відзначити позитивний вплив занять фізичними вправами та спортом на розвиток низки психічних процесів і рис, характеру людей, які займаються. Заняття різними видами спорту сприяють удосконаленню органів чуттів, особливо м'язово-рухової чутливості і зорових сприйнять. Це виражається більшою точністю і повнотою сприйняття, підвищеною здатністю виділяти і помічати різні істотні моменти в навколишньому середовищі, що мають важливе значення для різних видів діяльності. У зв'язку з цим розвивається, якісно змінюється і підвищується здатність спостережливості в цілому.

Заняття спортом сприяють розвитку пам'яті спортсмена, особливо зорово-рухової. Уявлення пам'яті відрізняються особливою яскравістю і точністю, що дозволяє спортсменові детально відтворити в пам'яті вправу, яку він опанував.

Розвивається увага, розширюється її обсяг та розподіл, здатність зосереджуватися та вчасно і швидко переключатися на важливі й істотні моменти виконуваної діяльності. Увага стає більш організованою.

Спортивна діяльність висуває особливі вимоги до мислення людини; підвищується швидкість розумових процесів, розвивається практичне мислення, пов'язане безпосередньо з виконуваною діяльністю.

У процесі спортивної діяльності формується здатність до вольових проявів і насамперед до максимальних вольових зусиль. Усі дії в будь-якому виді спорту є свідомими, доцільними, і в той же час вони пов'язані з подоланням, як правило, великих труднощів і перешкод. Уже сама м'язова напруга при свідомому подоланні тієї або іншої перешкоди вимагає відомого вольового зусилля. Тому велике значення у вихованні здатності до вольових зусиль мають мотиви спортивної діяльності, які спонукають до завзятого систематичного тренування, що обумовлюють прагнення до досягнення найвищих результатів у даному виді спорту, до перемоги в змаганнях.

Систематичні заняття фізичними вправами не тільки зміцнюють м'язи, підвищують функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем людей, які займаються спортом, але й розвивають і зміцнюють їхню нервову систему. У процесі занять фізичними вправами людина виховує в себе стійкість, витримку, здатність «керувати» своїми діями й емоційним станом.

Заняття спортом має велике значення і для розвитку емоційних якостей людини, особливо почуття життєрадісності, що є постійним супутником активної м'язової діяльності. Великою силою і глибиною відрізняються емоційні переживання під час спортивних змагань.

Можна вважати, що систематичні заняття спортом з успіхом можуть бути використані з метою перебудови типу нервової системи. У період найкращої спортивної форми емоційний стан характеризується підвищеною бадьорістю, впевненістю у своїх силах, прагненням до активної діяльності.

Заняття спортом сприяють також розвитку властивостей темпераменту. Особливості темпераменту мають велике значення в навчальній і тренувальній роботі. Людині з перевагою, наприклад, флегматичних якостей, важко оволодіти спринтерським бігом. Швидше і легше це вдається людям сангвінічного і холеричного темпераментів, яким властива швидкість рухових реакцій. Однак, починаючому спортсменові з холеричними рисами темпераменту важко брати участь у відповідальних змаганнях, наприклад, у тому чи іншому виді спортивних ігор: він буде зайве гарячкувати, може навіть забути про правила гри. Але в процесі спортивних вправ та тренувань особливості темпераменту поступово змінюються. Дослідження вітчизняних фахівців показали, що серед спортсменів, які протягом декількох років регулярно займалися спортом, майже не зустрічаються люди зі слабким типом нервової системи.

Систематичні і планомірні навчально-тренувальні заняття позитивно впливають на формування рис характеру спортсмена. Цьому сприяють активні прояви спортсмена в процесі занять спортом і специфіка самої спортивної діяльності, яка складається із систематичних тренувальних занять і спортивних змагань. Спорт сприяє формуванню таких рис характеру, як сміливість, самовладання, рішучість, наполегливість, впевненість у своїх силах, прагнення до перемоги, стійкість, витримка, дисциплінованість та ін.

Якщо зосередити увагу на специфічних рисах спортивної діяльності, то можна виділити ряд особливостей. Займаючись спортом, людина завжди ставить перед собою мету досягнення видатних результатів. Для цього їй необхідні: високий рівень загальної фізичної підготовленості; підвищена працездатність; відмінне володіння спеціальними для даного виду спорту навичками; освоєння тактики даного виду спорту; вміння виявити в процесі спортивної боротьби максимальні для даної людини нервово-м'язові напруження.

Значною підтримкою спортивної діяльності є також такі фізичні якості людини, як сила, швидкість, витривалість і спритність. Тільки займаючись спортом, людина може виявити ті особливості, які пов'язані з розвитком сили, швидкості, спритності, витривалості.

Регулярні заняття певними видами спорту і фізичними вправами, правильне використання їх у режимі навчання, впливають на продуктивність навчання студентської молоді. Вони сприяють високій творчій активності студентів, підвищенню розумової працездатності, удосконаленню необхідних їм якостей, а саме: глибини мислення, комбінаторних здібностей, оперативної, зорової і слухової пам'яті, сенсомоторних реакцій.

Таким чином, вище викладений матеріал дозволяє зробити висновки про позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами та спортом на психофізичний стан студентів. Особливого значення набуває подальший спосіб життя, при якому фізична культура і спорт виступають як фактори формування всебічного і гармонійного розвитку та інтелектуального потенціалу студенської молоді.

**Література**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособ. / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М : Альфа-М, 2003. – 352 с.

2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-ов и фак. физ.-культуры / Е. П. Ильин. 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

3. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1987. – 144 с.

4. Канішевський, С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : навч. посібник / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

5. Краснов, В. П. Основи оздоровчого тренування / В.П. Краснов, С. І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. – К. : Аграрна освіта, 2005. – 56 с.

6. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте/ Ю. Л. Ханин. – М. : ФиС, 1990. – 280 с.