УДК 37.037–057.4

Полуніна Тамара Вікторівна
ст. викладач кафедри фізичного виховання та БЖД,
Одеський національний економічний університет (Україна)

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ З ЕКОНОМІКИ У ПАРАДИГМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

JEL classification: *A200*

Виховання особистості фізичною культурою – це педагогічний процес, направлений на досягнення усвідомлених, позитивно мотивованих занять студентів фізичними вправами, гігієнічними і гуртуючими процедурами, на формування у них активного інтересу. Сенс занять фізичною культурою викликається розумінням їх об'єктивної значущості, яка визначається суспільними ідеалами, громадською думкою і особовим значенням таких занять.

Фізична культура особистості проявляє себе в трьох основних напрямках.

По-перше, визначає здібність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що обумовлене її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого «самобудівництва», самоудосконалення.

По-друге, фізична культура – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості у використанні засобів фізичної культури, направлених на предмет і процес його професійної праці.

По-третє, вона відображає творчість особистості, направлену на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної і професійної діяльності. Чим багатше і ширше круг зв'язків особистості в цій діяльності, тим багатше стає простір її суб'єктивних проявів. Загалом актуальність проблеми формування культури здоров'я молоді й особливо майбутніх фахівців не дістала повної теоретичної та практичної проробки. Самостійна робота студента щодо зміцнення свого здоров'я, індивідуальний підхід вимагають доброго знання свого організму, індивідуальних особливостей, на які спрямовують виховні та дослідницькі дії.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає активно-позитивне емоційне відношення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів, переконань, що організують і направляють вольові зусилля особистості, пізнавальну і практичну діяльність з

оволодіння цінностями фізичної культури, націленість на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення.

Кругозір особистості у сфері фізичної культури визначають знання. Їх можна розділити на теоретичні, методичні, практичні. Теоретичні знання охоплюють історію розвитку фізичної культури, закономірності роботи організму людини в руховій діяльності і виконання рухових дій, фізичного самовиховання і самоудосконалення. Ці знання необхідні для пояснення і пов'язані з питанням «чому»? Методичні знання забезпечують можливість отримати відповідь на питання: «як використовувати теоретичні знання з практики, як самонавчатися, саморозвиватися, самоудосконалюватися у сфері фізичної культури»? Практичні знання характеризують відповідь на питання: «як ефективно виконувати ту або іншу фізичну вправу, рухову дію»?

Знання необхідні для самопізнання особистості в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Перш за все, це відноситься до самосвідомості, тобто усвідомленню себе як особистості, усвідомленню своїх інтересів, прагнень, переживань. Переживання різних емоцій, супроводжуючих самопізнання формує відношення до себе і утворює самооцінку особистості.

Таким чином, самооцінка – це результат порівняльного пізнання себе, а не просто констатація наявних можливостей. У зв'язку з самооцінкою виникають такі особисті якості, як самоповага, пихатість, честолюбство. Самооцінка має низку функцій: порівняльного пізнання себе (чого я коштую); прогностична (що я можу); регулятивна (що я повинен робити, щоб не втратити самоповагу, мати душевний комфорт). Студент ставить перед собою цілі певної трудності, тобто має певний рівень домагань, який повинен бути адекватним його реальним можливостям. Якщо цей рівень занижений, то це може сковувати ініціативу і активність особистості у фізичному вдосконаленні; завищений рівень може призвести до розчарування в заняттях, втраті віри в свої сили.

Переконання визначають спрямованість оцінок і поглядів особистості у сфері фізичної культури, спонукають її активність, стають принципами її поведінки. Вони відображають світогляд студента і додають його вчинкам особливу значущість і спрямованість.

Потреби у фізичній культурі – головна спонукальна направляюча і регулююча сила поведінки особистості. Вони мають широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях; у спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу в колі друзів; в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці; у самоствердженні тощо. Потреби тісно пов'язані з емоціями, переживаннями, відчуттями приємного і неприємного, задоволенням або незадоволенням. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями (радість, щастя), незадоволення – негативними (відчай, розчарування, засмучення). Людина зазвичай обирає той вид діяльності, який значною мірою дозволяє задовольнити виниклу потребу і отримати позитивні емоції.

Система мотивів, що виникає на основі потреб, визначає спрямованість особистості, стимулює і мобілізує її на прояв активності. Можна виділити наступні мотиви:

– фізичного вдосконалення, пов'язаний з прагненням прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце в своєму оточенні, добитися визнання, пошани;

– дружньої солідарності, продиктований бажанням бути разом з друзями, спілкуватися, співробітничати з ними;

– необхідності, пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми;

– суперництва, що характеризує прагнення виділитися, самостверджуватися в своєму середовищі, добитися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти як можна більшого;

– наслідування, пов'язаний з прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності або володіє особливими якостями і перевагами, придбаними в результаті занять;

– спортивний, що визначає прагнення добитися яких-небудь значних результатів;

– процесуальний, за якого увага зосереджена не на результаті діяльності, а на самому процесі занять;

– ігровий, виступає засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку;

– комфортності, що визначає бажання займатися фізичними вправами у сприятливих умовах та ін.

Отже, фізична культура, біг, ходьба, гімнастика, повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти здоров'я, працездатність, радісне та повноцінне життя.

Література

1. Браславська Н. В., Копа В. М., Колесник О. І., Нерян В. В., Полуніна Т. В., Соколов А. В. *Функціональний вік сучасного студента*. Харків : Факт, 2018. С. 86–90.

2. *Физическая культура студента* : учеб. / под ред. В. И. Ильинича. Москва : Гардарики, 2000. 448 с. С. 30–31.

3. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. и др. *Теория и методики физического воспитания* : учеб. / Под ред. Б. А. Ашмарина. Москва : Просвещение, 1990. 287 с.

4. Верхошанский Ю. В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 331 с. С. 33–36.

5. Линець М. М. *Основи методики розвитку рухових якостей* : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 207 с. С. 45–47.

6. Линець М. М., Андрієнко Г. М. *Витривалість, здоров'я, працездатність*. Львів, 1993. 132 с. С. 22–28.