

фразеологічної одиниці, щоб застосувати для перекладу найбільш прийнятний метод, який досконало передаватиме значення, яскравість та настрій виразу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Клименко, А. Ю. (2022). Ідіоми в англійській мові. [Електронний ресурс] <https://englishprofi.com.ua/material/idioms> (Дата доступу: 13.02.2024)
2. Кревсун, Я. (2015). Основні шляхи перекладу фразеологічних одиниць. Матеріали V Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції: СумДУ, С. 71-72.
3. Нечипоренко, Б. О. (2020). Лексичні та стилістичні труднощі перекладу фразеологізмів у сучасній англійській мові. Вісник КНЛУ. Сер.: Філологія. № 46 (3). С. 36-57.

Томіч Лілія Миколаївна

к.мед.н., завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну (м. Київ)

Шевченко Максим

Київський національний університет технологій та дизайну (м. Київ)

СПОРТ В СТАНОВЛЕННІ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Колосальний ступінь впливу фізичної культури і спорту у сфері зміцнення здоров'я і організму, поліпшення м'язової координації, вдосконалення навичок управління руховим апаратом - безперечний і очевидний. Фізичну культуру розглядають як сферу культури, яка дає змогу за допомогою своїх власних засобів і методів розкривати здібності людини. Не заперечний вплив фізичної культури на поліпшення самопочуття, формування фізичних здібностей, всебічний розвиток особистості. Значущою є роль

фізичної культури у вихованні та самовихованні людини, що досягається лише за умови правильної фізичної освіти та заняття спортом.

Спорт, поза всяким сумнівом, – один із головних засобів виховання рухів, удосконалення їхньої тонкої й точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей [1]. Однак функціональність спорту набагато багатогранніша, ніж може здатися за поверхневого вивчення цієї сфери людської активності.

Поширена думка, що спорт допомагає розвиватися виключно у фізичному плані. Але ця позиція помилкова. Насправді спорт сприяє становленню гармонійно і всебічно розвиненої особистості, яка легко адаптується в постійно мінливих умовах життєдіяльності, що особливо актуально для сучасного світу метушні та високих швидкостей, загроз та тривог. У процесі занять спортом загартовується воля, характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику [4].

Крім цього, спорт відіграє важливу соціальну, морально-етичну, ціннісно-орієнтаційну функцію. Будь-яка спортивна гра, що передбачає елемент змагання, передбачає не тільки силу, витривалість і швидкість, а й уміння мислити, передбачати наміри суперника, розробляти власну оригінальну тактику. Без цієї інтелектуальної складової не обійтися жодним чином. А це означає, що спорт формує розумовий потенціал людини, культивує здатність до тактичного мислення, аналізу та прогнозування.

Групові види спорту сприяють соціалізації, формуванню культури спілкування, вмінню працювати в команді та співвідносити свою думку з поглядами інших людей. Крім того, найчастіше саме спорт допомагає виявити

в людині задатки якостей лідера, ефективного менеджера і посилити їх. У суто психологічному аспекті, осмислене самоформування особистості людини пов'язане з постійною копіткою роботою над собою і подоланням власних слабкостей і недоліків. А заняття спортом – чинник, що викликає не тільки позитивні емоції [2]. Спортсмен може стикатися з такими моральними дестабілізаторами, як невдалі виступи на змаганнях, некомфортний психологічний мікроклімат у колективі, втома і стомлюваність. Вони, своєю чергою, провокують прояв людських вад: лінощів, невірноваженості, боягузтва, безвілля, неухажності. Вимушений вступити з ними в боротьбу індивід загартовує вольові якості характеру і змінює його в кращий бік; також виробляються етично виправдані уявлення. Спортсмен вчиться тримати свої емоції під контролем, приборкувати страх і хвилювання, боротися зі стресами та передзмагальним мандражем, викликати в собі стан натхнення.

Безумовна і творча складова занять спортом. Він відкриває світ багатих потенціалів для прояву кмітливості та креативності. Формування цих якостей відбувається в процесі моделювання життєвих ситуацій за допомогою фізичних вправ і спортивних ігор. Фізкультура і спорт надають кожному члену суспільства найширші можливості для розвитку, утвердження і вираження власного "Я" [2].

Спорт дає змогу соціуму отримати цілеспрямованих, ініціативних людей, здатних до самоорганізації та самомотивації, здатних тренувати своє тіло, зробити його витривалішим, сильнішим, спритнішим, гнучкішим та піднімається на одну сходинку сходами особистісного зростання. Всебічно розвинена особистість швидше адаптується в різноманітних умовах життєдіяльності. Саме тому фізичну культуру можна розглядати як компонент цілісного розвитку особистості. Вона є складовою і невід'ємною частиною

освітнього процесу та професійної підготовки людей, значущість яких проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість [3].

Адже розвинені за допомогою занять спортом вольові риси характеру мають практичну цінність у всіх без винятку сферах нашого життя. Як соціальний шаблон спорт часто представляють як протиположний нездоровому способу життя, шкідливим звичкам і їхнім згубним наслідкам. Думка, укорінена в сучасному суспільстві, свідчить, що людина, яка обрала спорт, безапеляційно заявила "ні" тютюнопалінню, алкоголізму й наркоманії та віддала перевагу здоров'ю і благополуччю, відмовилася від псевдоцінностей. Таким чином, заняття спортом є помічниками для встановлення моральних і ціннісних установок особистості.

Завдяки спорту людина отримує можливість висловити індивідуальну життєву позицію і підкріпити її практично, що сприятливо впливає на властивості характеру. Уміння твердо стояти на своєму, не бути веденим і слабохарактерним, не піддаватися чужому впливу розвивається і посилюється. Крім цього, спортсмен вчиться відповідати суспільним очікуванням і моральним нормам, оскільки абсолютно будь-яка спортивна гра передбачає набір правил, якими необхідно керуватися, щоб уникнути санкцій аж до дискваліфікації. Відповідальність, чесність, дисциплінованість – найважливіші соціальні та етичні якості, які при цьому культивуються.

Регулярні заняття спортом і фізичною культурою не тільки сприяють фізичному розвитку, а й слугують прекрасною можливістю організації дозвілля і прояву соціальної активності, а й збагачують морально, зміцнюють

авторитет людини і допомагають їй стати успішною і різнобічно розвиненою особистістю, що володіє високим рівнем загальної культури.

Фізична культура, будучи важливою складовою загальної культури суспільства, слугує потужним і ефективним засобом фізичного виховання всебічно розвиненої особистості. Вона також є однією з граней загальної культури людини, її здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, у побуті, у спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань [4].

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Bilyk, V., Bashtovenko, O., Biriukova, T., Osipov, V., Kriukova, M., Tomich, L. Principles of Realization of Physical Therapy for Students: Modern Views of Neuropedagogy and Neuropsychology. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. 13(1). P. 132-144..
2. Круцевіч Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
3. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с..
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.