

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Грибок Роман

*Вчитель фізичної культури Рівненського
навчально – реабілітаційного центру «Особлива дитина»*

У сучасному світі фізична культура і спорт є невід'ємною частиною життя багатьох людей. Кожен з нас хоч раз відвідав тренування, або був присутній на заняттях фізичної культури в школі, але не кожен знає про тонкощі цих дисциплін.

На мою думку, людина в першу чергу повинна дбати не про вдосконалення свого тіла, а про розвиток і становлення особистості, яка в свою чергу буде свідомо піклуватися про досконалість тіла. Таким чином, заняття фізичними вправами, служать справі виховання гармонійної людини, і зовсім неважливо якого виду ця спортивна діяльність. У поняття гармонійного розвитку людини, крім антропометричних даних, які багато в чому визначаються спадковими факторами і важко змінюються в кращу сторону, слід також включати єдність, узгодженість і відповідність «нетілесну», властивих тільки людині якостей (воля, моральність, естетичність, інтелект). І все це в аспекті єдності духу і тіла.

При такому розумінні гармонійності розвитку провідною стає загальна спрямованість особистості, що розуміється як потребнісно-мотиваційна спрямованість в рамках загальної культури.

Фізична культура здатна:

- формувати інтелектуальні здібності (вміння аналізувати, узагальнювати, пояснювати і переносити знання в інші сфери культури, наукові дисципліни);
- розвивати фізичні якості, з огляду на логіку використовуваних методів, послідовність освоєння, оздоровчу значущість специфічної навантаження;
- формувати науковий світогляд, громадянськість, активне ставлення до праці, естетичні та моральні якості;
- навчати методам самовиховання, самовдосконалення, самоконтролю і корекції [1].

Самою необхідною умовою для вільного розвитку і розкриття своїх фізичних і духовних сил є осмислене тяжіння кожної людини до досягнення фізичної культури.

Систематичні заняття спортом сприятливо впливають на розвиток таких комунікативних здібностей людини, як товариськість, комунікабельність, порив до творчості, самостійність у прийнятті рішень.

Під фізичною культурою особистості розуміється сукупність властивостей людини, які набуваються в процесі занять фізичними вправами і виражаються в активному прагненні людини всебічно і гармонійно вдосконалювати свою фізичну природу (тілесність), вести здоровий спосіб життя. Займаючись фізичною культурою, людина пізнає себе, інших людей і навколишній світ. У нього активно розвиваються ініціатива, самостійність і творчість, формуються власний світогляд і способи мислення, індивідуальні риси характеру, критичне ставлення до дій інших людей і власних вчинків.

Всі ці позитивні властивості, придбані в результаті фізкультурної діяльності, характеризують людину не тільки як фізично культурну особистість, а й як цілісну особистість, всебічно і гармонійно розвинену, яка відображатиме високий рівень загальної культури людини. Всебічно розвинена особистість швидше адаптується в різноманітних умовах життєдіяльності. Таким чином, ми бачимо, що фізична культура і спорт виступають як потужний засіб соціального становлення особистості, активного вдосконалення індивідуальних, особистісних якостей, а також рухової сфери. Саме тому фізична культура і спорт виступають найважливішою умовою різнобічного розвитку особистості [2].

Серед великої різноманітності спортивних дисциплін особливо слід виділити багатоборства та ігрові види спорту. Зараз все більшого поширення набувають перші з них, а другі залучають як колективізмом, так і тим, що в процесі ігрової діяльності антропометричні дані багато в чому змінюються за рахунок потреби в різних амплуа і вдосконалення правил змагання.

На мій погляд, в спортивній діяльності можна відзначити ряд значущих функцій, які впливають на формування особистості людини:

- пізнавальну;
- інформаційну;
- естетичну;
- регулятивну;
- соціалізуючу;
- комунікативну;
- виховну;
- рекреаційно-оздоровчу.

Також потрібно виділити деякі якості, які формуються у людини в процесі занять спортом: радість перемог і гіркоту поразок, вміння отримати з цього корисний для себе урок, підвищене почуття обов'язку і відповідальності перед колективом і суспільством, урозуміння своєї честі і гідності, участі та співпереживання, совісність у веденні спортивної боротьби.

Специфічною особливістю будь-якого виду спорту є змагання. Вони позитивно впливають на формування особистості. У самому спорті запропонована споруда взаємин, хоча правила бувають суворі, більшість спортсменів все ж дотримується правил суперництва. У цій конкуренції укладена потреба отримання перемог і золотих медалей, досягнення висот, встановлення нових рекордів. Однак красою спорту є не тільки змагання, а й вплив на морально-етичне виховання особистості. Адже здолати суперника і перемогти можна не тільки за рахунок фізичної сили, а й завдяки вольовим зусиллям, роздумів і миттєвими розумними рішеннями, а також емоційною настрою і правильній підготовці до змагань. В наші дні спорт є невід'ємною частиною при вихованні підростаючого покоління. Адже спорт дає здорове покоління, як у фізичному, так і в морально-етичному напрямку, а в заміні він вимагає всього лише тренування і нічого більше.

Спорт також надає людям впевненість у собі і своїх силах. У кожній людини, в тому числі і у спортсмена, є необхідність оцінювати себе і свої можливості. Всі наші дії постійно кимось оцінюються. З цього у людини складається певна самооцінка з самооцінки впливає на вольові прагнення і

побудова мети, плідність, якість і корисність людської діяльності. А як це проявити спортсмену? Правильно, завдяки змагань. Отже, спортивний результат є базисом самооцінки спортсмена. Можна сказати, що, просуваючись вгору по сходах спортивній кар'єрі, відбувається зростання і в спілкуванні з людьми і в інших сферах життя і діяльності крім команди.

Також завдяки спортивній діяльності відбувається розвиток і інтелектуальних здібностей людини. Це відбувається в процесі творчого пошуку оволодіння технікою і тактикою, уміння управляти своїми емоціями, знаходити моментальні рішення і приймати їх. Отже, у людини все це відкладається в його голові, і на підсвідомому рівні проявляється в його діях і вчинках в соціальних ситуаціях.

Все це сприяє розвитку глибини, широти, критичності, гнучкості мислення, а також пізнавальної активності, чому в значній мірі сприяють міжнародний характер і багатоконтактні в спілкування в сфері спорту.

Якщо розглядати з точки зору естетики, то головним у заняттях спортом є пізнання краси статури і руху, демонстрація цієї краси, невичерпних фізичних і духовних можливостей людини.

І. А. Ільїн, розмірковуючи про красу, пише: «Кожна людина отримує свій тілесний вигляд не як щось остаточне і завершене, а як якийсь вихідний матеріал, обробка і формування якого доручається його душі. Людина є творцем свого тіла, і все, що він переживає в душі, негайно і неминуче відбивається в його тілі і в рисах його обличчя.

Тому внутрішнє каліцтво може спотворити і найкрасивіше обличчя, а внутрішня краса перетворити й самі невдалі риси» [3].

Феномен естетики тіла можна трактувати в трьох аспектах:

- природне тіло – це біологічне тіло індивіда, що підкоряється законам існування, функціонування, розвитку живого організму;
- соціальне тіло – результат взаємодії природно даного людського організму із соціальним середовищем;
- культурне тіло – продукт культурно образного формування і використання тілесного начала людини.

Також в контексті осмислення естетики тіла формується поняття «тілесної естетики» – «тілесності». Під цим концептом розуміється тіло з властивою йому руховою активністю і експресивними формами прояву, а також його краса і грація.

Під «естетикою тіла» можна розуміти набір соціокультурних характеристик, якими наділяється тілесна фігура індивіда в різні історичні епохи. Разом зі смислами тіла в різні історичні епохи формуються певні комплекси тілесних практик.

У вольовому відношенні неможливо досягти продуктивного результату в спорті, не подолавши цілий комплекс як об'єктивних, так і суб'єктивних труднощів. Повсякденно щогодини проявляючи напружену боротьбу з самим з собою, з'являється сприятлива атмосфера для створення об'єктивних умов з метою формування таких життєво важливих вольових якостей людини, як наполегливість, цілеспрямованість, сміливість і рішучість, самодисципліна та ініціативність [4].

Можна також відзначити, що багато людей налагоджують відносини за допомогою спорту, пізнають інших людей і себе. Як правило, на перший план виходить можливість вираження своїх почуттів. Більш того, спорт має і важливу практичну користь: у людей зменшується тривожність, напруга і агресія, позитивний вплив на здоров'я людини, вплив на самоорганізацію. Спорт – це свого роду антидепресант, допомагає хоч на якийсь час забути про свої проблеми, розвантажитися і просто відпочити, проводячи цей час з користю для організму.

Звичайно, не всі люди мають можливість займатися професійним спортом, адже хтось не може подолати необхідні витрати зусиль. Але заняття фізичною культурою в секціях, спортзалі, гуртках і т.д. допомагають особистості встояти в якихось життєвих ситуаціях. Як-не-як спорт розвиває правильну координацію рухів, силу духу, благотворний вплив на серцево-судинну, імунну системи та й організм в цілому.

Але як ми б не говорили про благотворний вплив спортивного способу життя, багато людей вважають, що фізична активність не має ніякого впливу на здоров'я людини, що це марна і безглузда трата часу. На жаль, ця думка помилкова. Саме регулярні навантаження, хоч і не тривалі за часом, або не особливо важкі за ступенем складності, здатні підтримувати в постійному тонусі організм людини, зміцнювати м'язи, здоров'я.

Тому безліч людей активно ходять у спортивні зали і охоче займаються спортом. Вони знають про користь спортивних вправ і поставили собі якусь мету, до якої вони все ближче наближаються з кожним заняттям.

Всі люди рано чи пізно старіють. Їм стає нудно сидіти вдома, читати книги і газети, дивитися телевізор, або підкорювати простори віртуального життя.

Спорт – ось ідеальний вихід, який може прийти на допомогу. Їм можна займатися з задоволенням в будь-якому віці. Крім того, він особливо корисний в літньому віці, коли м'язи вже гірше працюють, а кістки слабшають. Спорт буде приємний і для душі.

Найголовніше – це підібрати правильну атмосферу, так як це впливає на здоров'я і настрій. Ходити в тренажерний зовсім не обов'язково. Приємний відпочинок можна влаштувати і вдома.

Для цього буде достатньо подивитися навчальні відео або почитати спеціальні книги з вправами і методичними рекомендаціями, щоб правильно вибудувати свій графік занять і отримання від цього найбільшою корисною вигоди. Такого роду заняття сприятимуть профілактиці захворювань, а також профілактиці розвитку депресивних розладів у людей похилого віку, пов'язаних з кризою виходу на пенсію і т.д.

Ранкова зарядка дає 68% захист організму від інфекційних захворювань, стійкість до стресових ситуацій підвищується на 75.

Я вважаю, що спорт без сумніву не тільки один з найважливіших аспектів зміцнення і підтримки здоров'я, фізичного стану організму, але і засіб виховання особистості.

Підводячи підсумок, хотілося б сказати, що заняття фізичною культурою і спортом – це заняття фізичними вправами, в ході яких підвищується працездатність, тим самим здійснюється профілактика різних захворювань.

Так що варто було б задуматися, щоб по-новому вибудувати своє життя, в основі якої будуть закладені регулярні заняття фізичною культурою і спортом.

Метою моєї роботи було продемонструвати вплив спорту та фізичної культури на становлення всебічно розвиненої особистості. І в своїй статті я це доводжу, що спорт може бути не тільки засобом зміцнення здоров'я, або раціональною формою проведення вільного часу, але істотно впливати і на інші сторони людського життя: на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості, на формування особистості людини. Також було розглянуто, як фізична культура і спорт впливають на морально-етичне виховання, процес самопізнання і самовдосконалення, на формування волі.

З кожним роком спорт стає все складніше, розумнішими, цікавішими, однак і активний прояв інтересу до спорту теж зростає. А це означає, що частка впливу фізкультури і спорту на становлення особистості людини постійно збільшується.

1. Чернишова І.В., Шлемова М.В., Єгоричєва Є.В., Гапоненко Н.І. (2012). Фізична

культура і спорт: інтеграція науки і практики: матер. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., 5 окт.

2012 г. ФГАОУ ВПО «Північно-Кавказький федеральний ун-т». Ставрополь. С. 92-94.

2. Воздействие физической культуры на формирование личности. URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00159139_0.html

3. Ільїн І.А. (2011). Я вдивляюся в життя. Книга роздумів. М.: ЕКСМО. 342 с.

4. Пуні А.Ц. (2008). Проблема особистості в психології спорту. М.: ФиС. 41 с.

5. Серова Л.К. (2013). Психологія особистості спортсмена. М.: АсТ. 116 с