

Фізичне виховання в розвитку особистості*Ткаченко Павло¹, Шинкарук Віктор²*

Опубліковано	Секція	УДК
27.07.2023	Освіта/Педагогіка	796.011.1 (043.2)

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8256105>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. Фізичне виховання - частина інтегрального виховання особи, нині стало невід'ємною частиною життя людей. Необхідність філософського, соціологічного, культурологічного, психолого-педагогічного аналізу проблеми фізичного виховання як елементу загальної і соціальної культури студентів з метою виконання ними своїх функцій в практичній діяльності на високому професійному рівні в реалізації лінії "патріотизм-професіоналізм-порядність" представляє особливий інтерес. Важливість фізичного виховання в розвитку особистості, особливо в полікультурному контексті сучасного суспільства. В статті підкреслено, що фізичне виховання відіграє ключову роль у збереженні та підтриманні здоров'я людини, а також у формуванні її духовних якостей. Процес фізичного виховання пов'язаний не лише з розвитком фізичних здібностей, а й із розумовим, моральним, трудовим та естетичним вихованням. В статті також підкреслено, що фізичне виховання необхідно включати в комплекс із різними видами виховання для досягнення більш глибокого і гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова: фізичне виховання, особа, фізична культура, практична діяльність, професіоналізм, психологопедагогічний аналіз.

Physical education in personality development

Abstract. Physical Education - an integral part of personal education, has become an inseparable aspect of people's lives. The necessity for philosophical, sociological, cultural, psychological-pedagogical analysis of the issue of physical education as a component of the general and social culture of students, aiming for the fulfillment of their functions in practical activities at a high professional level within the "patriotism-professionalism-integrity" framework, represents a particular interest.

The significance of physical education in personality development, especially within the multicultural context of modern society, is emphasized in the article. It underscores that physical education plays a pivotal role in preserving and maintaining human health, as well as in shaping their spiritual qualities. The process of physical education is interconnected not only with the development of physical abilities but also with intellectual, moral, labor-related, and aesthetic education.

¹ Солдат 215 групи 2 факультету, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдан Хмельницького, Україна, м. Хмельницький

² старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Україна, м. Хмельницький
<https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>

Furthermore, the article highlights that physical education needs to be integrated into a complex of various educational dimensions to achieve a more profound and harmonious personal development.

Creating a comprehensive system of physical education that permeates educational levels from "school-college-technical school-vocational school-university," in harmony with personal spiritual development, holds great potential in preventing a one-sided approach to preserving the cultural heritage of the state and society, enriching it.

Such an approach will lay the groundwork for the formation of professional skills based on the interaction of "interest-need-profession," which will serve the benefit of the state, society, and the individual. It is in this context that a creative attitude towards realizing physical and spiritual potential in any sphere of activity, including daily life, can be achieved. This, in turn, is an integral part of physical education and enables purposeful application of its results in unique variations, including university graduates.

Keywords: physical education, individual, physical culture, practical activity, professionalism, psychological-pedagogical analysis.

Вступ

Проблема розвитку фізичної культури людини є однією з ключових у сфері полікультурного росту особистості. Ця тема стає особливо актуальною у сучасному світі, зазнаючи впливу радикальних трансформацій у різних сферах життєдіяльності – матеріальній, духовній, суспільно-політичній та соціальній, спрямованих на оптимізацію сучасної соціокультурної динаміки.

В сучасних умовах неможливо не визнати важливої ролі способу життя людини у підтриманні та зміцненні здоров'я, при цьому особливий акцент робиться на фізичну культуру. Важливу роль у процесі зростання людини відіграє фізичне виховання, яке не лише сприяє нормальному фізичному розвитку молодого організму та його вдосконаленню, але й сприяє укріпленню здоров'я та формуванню духовних якостей особистості. Усе це стає досяжним та реалізованим завдяки правильній організації фізичного виховання, яке має взаємозв'язок з іншими аспектами виховання, такими як розумове, моральне, трудове та естетичне.

Виховання – це цілеспрямований процес формування особистості з метою підготовки її до активної участі у громадському та культурному житті відповідно до норм і моделей соціокультурного середовища. Цілі виховання полягають у досягненні очікуваних змін у людині, які втілюються завдяки спеціально розробленим і систематично проведеним виховним заходам і подіям.

Фізична культура представляє собою діяльність людини, спрямовану на підтримання здоров'я та розвиток фізичних здібностей. Вона сприяє гармонійному розвитку організму та збереженню відмінної фізичної кондиції протягом тривалого періоду. Фізична культура входить до загальної культури людини та є невід'ємною складовою культури суспільства. Вона представляє собою комплекс цінностей, знань і норм, що використовуються суспільством для розвитку як фізичних, так і інтелектуальних здібностей особистості.

Фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на вдосконалення форми і функцій організму людини, формування рухових умінь, навичок, пов'язаних з ними знань і розвитку фізичних якостей.

Метою статті є ретельне вивчення фізичного виховання в розвитку особистості, особливо в полікультурному контексті сучасного суспільства та збереженні та підтриманні здоров'я людини, а також у формуванні її духовних якостей.

Результати

Фізична культура є важливим інструментом "формування нової людини, що об'єднує гармонійне поєднання духовної різноманітності, моральної чистоти і фізичної вдосконаленості". Вона сприяє підвищенню соціальної та трудової активності і впливає на економічну результативність виробництва [5].

Сучасні спортивні реформи, які здійснюються в країні, мають деякий суперечливий характер, що може призводити до пригнічення позитивної мотивації у людей. Це пов'язано з порушенням попередніх громадських ідеалів та заповненням цього вакууму так званою "масовою культурою". Такі явища впливають на вітчизняну культуру в цілому та мають наслідки для кожної окремої особи.

Ця динаміка стосується й освітнього процесу у вищих навчальних закладах, де формування особистості студента, включаючи фізичну сторону, набуває особливої ваги [1-3].

Фізична культура виступає значущим інструментом "формування нового типу особистості, який гармонійно комбінує духовність, моральну чистоту і фізичну вдосконаленість". Вона сприяє підвищенню рівня соціальної і професійної активності людей, а також забезпечує економічну результативність виробництва. Фізична культура відповідає соціальним потребам у спілкуванні, розвагах, відпочинку та вираженні особистості через соціально активну і корисну діяльність [1].

Однією з головних цілей фізичного виховання студентів є формування їх фізичної культури та здатності ефективно використовувати різноманітні засоби фізичної культури, спорту і туризму для збереження і підтримки здоров'я, психофізичної підготовки та самоосвіти в підготовці до майбутньої професійної діяльності [2].

Розвиток фізичних здібностей базується на постійному прагненні досягати найвищих результатів, щоб зачарувати оточуючих своїми можливостями. Проте для досягнення цього від моменту народження важливо постійно та систематично дотримуватися принципів належного фізичного виховання. Вирішальною фазою в розвитку цих здібностей є період освіти в житті людини (від 7 до 25 років), під час якого закріплюється необхідний навчальний матеріал для подальшого використання в реальному житті (під час високоефективної діяльності).

Фізичне виховання нерозривно пов'язане з основними засобами, серед яких важливе місце належить фізичним вправам. Фізична вправа – це спеціально організована рухова дія, спрямована на досягнення цілей фізичного виховання. Вона включає в себе комплекс дій та процесів, які відбуваються в організмі під час її виконання і визначають її вплив на організм.

Природне середовище та гігієнічні чинники також є важливими засобами фізичного виховання. Сонячна радіація, властивості повітря та водного середовища мають оздоровчі властивості, які сприяють зміцненню здоров'я, гартуванню і підвищенню працездатності людини.

Природні чинники використовуються у фізичному вихованні на двох рівнях:

як супутні умови (наприклад, заняття на відкритому повітрі, в гірському кліматі), які підсилюють дію фізичних вправ;

при проведенні спеціальних процедур (наприклад, гартування, повітряні, сонячні та водні процедури).

Використання фізичних вправ разом з природними чинниками гартування допомагає збільшити загальну стійкість організму до негативних впливів зовнішнього середовища [5-7].

Дотримання гігієнічних правил в процесі фізичного виховання посилює позитивний ефект фізичних вправ. Вимоги гігієни до режиму навантажень і

відпочинку, живлення і зовнішніх умов зайняття (чистота, освітленість, вентиляція місць зайняття) сприяють ефективності фізичних вправ, що проводяться.

В процесі фізичного виховання застосовуються як загальнопедагогічні методи, так і специфічні, ґрунтовані на активній руховій діяльності:

- метод регламентованої вправи передбачає:
- твердо наказану програму рухів (заздалегідь обумовлений склад рухів, порядок повторень);
- створення або використання зовнішніх умов, які полегшували б управління діями тих, що займаються (застосування допоміжних снарядів, тренажерів).

Цей метод у фізкультурно-спортивній практиці має безліч варіантів при загальному, єдиному, цільовому призначенні: забезпечити оптимальні умови для засвоєння нових рухових умінь, навичок або спрямована дія на розвиток певних фізичних якостей, здібностей.

- ігровою метод може бути застосований на основі будь-яких фізичних вправ і не обов'язково пов'язаний з якими-небудь іграми - футбол, волейбол і так далі
- комплексний метод використовується як у відносно елементарних формах, так і в самостійному виді в якості контрольних-залікових або офіційних спортивних змагань. Основна риса методу змагання - зіставлення сил що займаються в умовах впорядкованого суперництва за першість або високе досягнення.
- словесні і сенсорні методи припускають широке використання слова і чуттєвої настановки [9].

Завдяки слову можна повідомляти необхідні знання, активізувати і поглибити сприйняття, поставити завдання і сформулювати відношення до нього учнів, можна керувати процесом виконання, аналізувати і оцінювати результати, коригувати поведінку тих, що займаються.

Фізичними якостями прийнято називати ті функціональні властивості організму, які зумовлюють рухові можливості людини. У вітчизняній спортивній теорії прийнято розрізняти п'ять фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Їх прояв залежить від можливостей функціональних систем організму, від їх підготовленості до рухових дій.

Виховання сили. Силою (чи силовими здібностями) у фізичному вихованні називають здатність людини долати зовнішній опір.

Виховання швидкості. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, безпосередньо і по перевазі визначальних швидкісних характеристики рухів, а також руховій реакції.

Виховання витривалості. Витривалість як фізична якість пов'язана із стомленням, тому в найзагальнішому сенсі її можна визначити так: виносливість - це здатність протистояти стомленню.

Виховання спритності (координаційні здібності). Спритністю прийнято здатність швидко, точно, доцільно, економно вирішувати рухові завдання. Спритність виражається в уміннях швидко опановувати нові рухи, точно диференціювати різні характеристики рухів і управляти ними, імпровізувати в процесі рухової діяльності [3].

Спорт важлива складова фізичної культури, ефективний інструмент та метод фізичного виховання, що базується на активності змагань та підготовки до них, в рамках якої відбувається порівняння і оцінка потенційних можливостей людини.

Протягом навчання в вищих навчальних закладах, коли формується особистість майбутнього фахівця, студенти набувають усвідомлення важливості постійної саморозвитку. Вони вивчають особливості свого організму, освоюють раціональне харчування, розуміють, як максимально використовувати свій фізичний потенціал та ведуть здоровий спосіб життя. Аналіз факторів, що сприяють здоровому способу життя,

свідчить, що ці відношення мають тенденцію до постійного зниження. Ця динаміка визначена змінами у соціальному середовищі і загальному рівні життя [13].

Завдання спорту у фізичному вихованні студента спрямовані на:

- переважний і спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для цієї професійної діяльності;
- формування і вдосконалення рухових навичок, що допомагають успішно опанувати професійну діяльність;
- підготовку до роботи в специфічних умовах праці, характерних для майбутньої діяльності учнів;
- сприяти підвищенню продуктивності праці працюючих.

Спорт робить величезний вплив на фізичний і духовний розвиток людини. Більше того, активне зайняття спортом сприяє здоровому способу життя молоді. Так, більшість студентів, що займаються спортом, висловлюють негативне відношення до наркотиків і до паління. Крім того, молоді спортсмени зрідка вживають спиртні напої. Саме тому в усіх внз країни доцільно посилити пропаганду спортивного стилю, здорового способу життя [4]. На жаль, нині не усі студенти розуміють значущість спортивного способу життя. Виходячи з цього, викладачі фізичної культури внз на зайнятті зобов'язані наполегливо роз'яснювати студентам теоретичні положення здорового способу життя і спонукати їх включати основні його положення.

Розглядаючи проблему походження фізичної культури, ми дотримуємося погляду, в основі якої лежить положення про те, що фізична культура є частиною загальної культури людства.

Тут наочно простежується діалектична єдність категорій "одиничне", "загальне (загальне)", "особливе" в їх матеріалізованому вираженні, виступаючи або відходячи на задній план в конкретних історичних умовах, що важливо при розгляді явища з точки зору його суб'єктно - об'єктної характеристики, якою є особа в системі полікультурного виховання на рівні формуванні її фізичних якостей [8].

З цієї точки зору видається цікавим питання про пріоритет праці і ігор, де, на нашу думку, первинною є праця, що створює матеріальну основу для його імітації, якої певною мірою являється гра.

В той же час, гра може зробити і чинить зворотну дію на зміну форм організації праці, його характер, а можливо, і зміст. До того ж гра може бути прийнята і як працю (якщо йдеться про спортивне змагання) у разі професійного зайняття спортом з усіма витікаючими з цього наслідками.

Правда, в останньому випадку відходить на другий план момент духовного розвитку особистості спортсмена, поступаючись місцем матеріально- прагматичному, а фізичне виховання зводиться в цьому випадку до суто силових проявів, позбавлених натхнення [13].

Але фізична культура та спорт відносяться до тих видів діяльності, де духовні та матеріальні аспекти нерозривно переплітаються. Ця діяльність має синтетичний характер, оскільки в собі об'єднує різні сфери життя. Така ж риса притаманна медичній справі, що базується на глибоких гуманістичних цінностях, відомих ще з античних часів, як і в системі фізичного виховання [14]. Зауважимо, що система фізичного виховання в різних історичних епохах – рабовласницького, феодального, капіталістичного суспільства – завжди мала за мету досягнення результату, пов'язаного з формуванням типу людини, придатної для влади та завоювань.

Особливо ця тенденція виявилася на початку рабовласницького суспільства в країнах, таких як Месопотамія, Вавилон, Персія, Єгипет, Індія та Китай. Ця тенденція продовжилася і в стародавній Греції, де сформувалися спартанська та афінська системи

фізичного виховання, які спільно створили гармонію між фізичним і духовним розвитком кожної людини [8-9].

В епоху Середньовіччя, незважаючи на виклики та труднощі, система фізичної культури пройшла певний прогрес у порівнянні з періодом рабовласництва. Проте, у Новому часі поширення та розвиток фізичного виховання та спорту відбувалися в умовах значних соціальних протиріч. Гонитва за максимальним прибутком супроводжувалася масовим зубожінням народних мас та погіршенням їх здоров'я та фізичного стану. Проте, в той самий період, панівний клас проявив зацікавленість у розвитку фізичного виховання та спорту серед народу, що обумовлювалося потребою буржуазії у міцних та рішучих людях для зміцнення свого політичного та економічного панування. В цей час з'явилося багато передових систем, включаючи систему Кингсли-Арнольда в Англії, що сприяло реалізації цієї ідеї.

Відомо, що український народ повністю зберіг свої самобутні форми фізичного виховання, не допускаючи чужоземного впливу, саме цим традиціям і зобов'язані зараз наявністю нашої своєрідної духовної і фізичної культури, зокрема, таких видів єдиноборств як самбо, рукопашний бій, вільна боротьба, що широко культивуються в різних вікових групах населення і тому що носять наскрізний характер.

Висновки

У підсумок сказаного, важливо відзначити, що створення цілісної системи фізичного виховання, яка пронизує освітні рівні "школа-коледж-технікум-ПТУ-вуз", у гармонії з духовним розвитком особистості, має великий потенціал у запобіганні однобічному підходу до збереження культурної спадщини держави та суспільства, її збагачення.

Такий підхід створить передумови для формування професійних навичок особистості на основі взаємодії "інтерес-потреба-професія", що служитиме користі держави, суспільства та конкретної особи. Саме в такому контексті можна досягти творчого відношення до реалізації фізичних та духовних можливостей в будь-якій сфері діяльності, включаючи повсякденне життя. Це, в свою чергу, є невід'ємною частиною фізичного виховання і дозволяє здійснювати цілеспрямоване застосування його результатів у власних унікальних варіаціях, включаючи випускників вузів.

Питання фізичного виховання та професійної освіти в контексті полікультурної концепції створення гармонійно розвиненої особистості є складним та багатограним. В даній статті було зачеплено лише кілька аспектів цієї проблеми, і ймовірно, вони не вичерпують всіх відтінків організації навчання майбутніх фахівців у контексті фізичного виховання особистості [12;13]. Вочевидь, ці роздуми можуть також застосовуватися до навчання різноманітних видів спорту та ігор, сприяючи глибокому розумінню дій з традиційних і авторських позицій. Такий підхід має значення як для теоретичної спортивної науки, так і для її практичної застосовності.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О.П. Орієнтовні плани – конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: Методичні розробки. – Запоріжжя: Тов. "Ліпс. ЛТД", 2005. – 108 с.
2. Балак О.М. Формування здорового способу життя шляхом застосування самостійних занять фізичними вправами // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу "Вчитель року – 2005". Наук-метод. жур.- Х.:Основа, 2007.- №10. –С.21-29.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. К.: Либідь,1993.- 114с.

4. Гаркавенко А.Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання. Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу “Вчитель року - 2000. Наук-метод. жур.- Х.:Основа, 2008.- №11. –С.21-29.
5. Гончарук Михайло. Особливості формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць.* – Луцьк, 2005. С. 27-29.
6. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. - Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. - 352 с.
7. Дерчук В.К. “Марафон – гра” як засіб формування активного дозвілля і здорового способу життя учнів. *Правові основи фізичної культури в Україні.*2007.-№5 С. 17-27.
8. Дрозд О.А. Розробка критеріїв оцінювання з предмету “Фізична культура” для учнів 1 – 4 класів. З методичних матеріалів, які розроблені під час атестаційного періоду вчителя. К.: 1996. 32с.
9. Завацький В.І., Маковецький В.І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу. Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні. Упорядники: В.І.Завацький та ін. — Луцьк, 1994. — С. 447 – 449.
10. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Донецьк: Дон, 2004. – С. 45– 47.
11. Кліщевська Я.А. Диференційований підхід до розвитку творчих здібностей на уроках фізичної культури з урахуванням вікових та статевих особливостей дітей. Матеріали з досвіду педагогічної діяльності. Наук-метод. жур.- Х.:Основа, 2006.- №10. –С.20-27.
12. Кисленко Д.П., Примак Д. П., Месь А. В., Чорний С. С. Попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки. *Інститут Управління державної охорони України Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 2017. 100 с.
13. Кисленко Д.П. Виховання у майбутніх фахівців охоронно діяльності та безпеки вольових якостей як основа формування професійної компетентності. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.* Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 173. С. 119–128.
14. Матвіїшина Т.Д. Розвиток пізнавальних інтересів учнів засобами спортивних ігор. *Фізична культура в школі* 2005. -С. 41 – 45.
15. Марчук В. Рухова активність учнів і її виміри. // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць.* – Луцьк, 2005. – С. 295-296.