

Сліпецький В.П. Фізична культура в процесі формування всебічно розвинутої особистості / В. П. Сліпецький // Система надання освіти дітям з особливими потребами в умовах сучасного закладу освіти : Збірник за матеріалами V Всеукр. науково-практичної конференції (12 грудня 2017 року). – Лисичанськ : ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» – Лисичанськ : ФОП Чернов О. Г.– 2017. – С. 162-164.

Анотація. У статті проаналізовано особливості фізичної культури в процесі формування всебічно розвинутої особистості і визначено основні етапи формування фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, активність.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНУТОЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність. У статті проаналізовано особливості фізичної культури в процесі формування всебічно розвинутої особистості і визначено основні етапи формування фізичної культури.

Мета статті полягає у вивченні особливостей фізичної культури особистості, як одного з елементів формування всебічно розвинутої особистості, визначення та формування її основних етапів.

Ні для кого не секрет, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість отримує лише на певному етапі її історичного розвитку. Усебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у професійній, громадській, спортивній, художній діяльності тощо. Це складний процес і для його реалізації потрібно розвивати особистість, навчати комунікації, формувати ціннісні орієнтації. Це можливо лише за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку [1, с. 13].

На жаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення серед сучасної молоді. В основному люди віддають перевагу перегляду телевізора, інформаційним технологіям, використанню гаджетів. Комерційні види спорту віддаляють реальні можливості занять фізичною культурою на задній план, що знижує інтерес до занять фізичною культурою, спортом та є однією з причин погіршення стану здоров'я сучасної молоді – майбутнього нашого суспільства.

На думку дослідників, зниження інтересу до занять фізичною культурою в наш час пояснюється недосконалою системою фізичного виховання, не сформованістю потреби у фізичній культурі, відсутність знань про здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, нерозуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості, невизнання фізичної культури як соціальної цінності. Ці поняття необхідно формувати починаючи з раннього віку, закріплюючи в сім'ї, школі, закладах освіти [3, с. 24].

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках:

- засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу (формується людська особистість, розвиваються її здібності);
- створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості;
- культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей.

Рациональна рухова активність людини – головний фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану, яка виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. У фізичній культурі визначальною повинна бути людинотворча функція, провідною стороною якої є духовна, пов'язана з розвитком культури мислення, уявлення, почуттів, художньої творчості людини, що реалізується у своєрідній формі через рухову діяльність людини [4, с. 56-64].

Культура здоров'я розглядається як складова фізичної, а й відтак загальної культури, наявність якої сприяє збереженню здоров'я особистості. Остання визначається як індивід, який в процесі соціального розвитку стає носієм і творцем культури.

Турбота про всебічний розвиток підростаючого покоління є одним з найважливіших завдань батьків, працівників закладів освіти всіх рівнів, які причетні до виховання й навчання кожної особистості. Звичайно, абетка здоров'я закладається в сім'ї й залежить від багатьох особливостей. Основні з них: спадковість, виховання в сім'ї, умови проживання. Сім'я, дошкільний заклад освіти, школа – це те середовище, де беруть свій початок основи формування розвитку фізичної культури особистості [1, с. 41].

Як стверджують ряд авторів, основним шляхом формування фізичної культури є фізичне виховання. Відповідно, фізичне виховання є основним шляхом формування фізичної культури особистості, як складової фізичної культури і культури здоров'я зокрема. На даному етапі розвитку соціуму процес фізичного виховання орієнтується переважно на формування культури здоров'я особистості і є сукупністю усіх відомих форм діяльності в сфері фізичної культури, спрямованих на всебічний розвиток особистості, її оздоровлення та здатність займатися професійною діяльністю.

В особистому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу. З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою тощо.

Таким чином, ряд авторів розглядає фізичну культуру у трьох аспектах:

1. Діяльнісний – включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними і духовними цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект – сукупність корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями та високим рівнем фізичної дієздатності [4, с. 98].

Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я.

Висновки. Культура здоров'я особистості є складовою фізичної культури і залежить від системи знань, вмінь та навичок ведення здорового способу життя, психологічного самовдосконалення, соціального та фізичного розвитку. Складовими культури здоров'я особистості є: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Сформованість культури здоров'я особистості визначається рівнем розвитку здоров'я, здоров'язберігаючих методик особистості, вмінням берегти й покращувати здоров'я своє і оточуючих, та

сприймати його як найвищу цінність. Культура здоров'я особистості сприяє формуванню особистості як повноцінного члена суспільства, пристосованої до життя в даному середовищі та здатної пристосовуватись до змін соціуму.

Література

1. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. - К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. - 126 с.
2. Енциклопедія освіти / [Акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень]. - К. : Юрінком Інтер, 2008. - 1040 с.
3. Круцевич Т. Фізичне виховання як соціальне явище / Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] / Т. Круцевич, В. Петровський. - К. : Олімп. л-ра, 2008. - Т. 1. - 46 с.
4. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2008. - Ч. I. - 272 с.