

Физическая культура человека как составляющая всесторонне развитой личности

**Забелкин Олег Викторович,
учитель физической культуры МАОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 21 с углубленным
изучением немецкого языка» г. Сыктывкара**

Ключевые понятия: личность, культура, физическое развитие, гармония, воспитание, идеал, всесторонне развитая физическая личность

Понятие всестороннего развития личности сложилось в философии и педагогике в сравнительно поздние времена, оно рассматривается в большинстве источников как идеал человека. Идеал формируется в определённых условиях в процессе воспитания. В «Российской педагогической энциклопедии» отмечается: «Всестороннее развитие личности — гуманистический идеал воспитания. Относительно целостная система взглядов сложилась в эпоху Возрождения в русле культурного движения гуманизма. Идея всестороннего развития личности получила различные интерпретации в позднейших философских и педагогических системах,¹

В «Словаре терминов по общей и социальной педагогике» уточняется, что оно предполагает «целостное и полноценное развитие всех сущностных сил человека, его способностей и дарований».²

Гармонически развитый человек должен быть подготовлен к компетентному и ответственному участию в различных сферах жизнедеятельности общества, его социальная, интеллектуальная, духовная и физическая природа сформирована гармонично, в согласии друг с другом, ориентированы на постоянное совершенствование и развитие. Эта задача есть высшая цель образования.

«Всестороннее развитие личности может полноценно осуществляться только в тех цивилизованных обществах, где созданы условия для получения наилучшего образования и самостоятельного овладения культурой. Концепция всестороннего развития личности приходит в определённое противоречие с научно-техническим прогрессом, который требует высокообразованных специалистов в какой-либо одной сфере науки и практики. Но это противоречие снимается, если понимать всестороннее развитие личности как способность сочетать общественно полезную производительную деятельность с исследовательской, культуросообразующей.³ Таким образом, культура - это та воспитывающая

¹https://pedagogical_dictionary.academic.ru/657/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8

² Там же.

³ Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002. С. 45-46.

среда, в которой и только в ней возможно формирование всесторонне развитой личности.

Данная статья посвящена, грамотному воспитанию гармонично развитой физической личности. Такую задачу еще называют идеальной, имея в виду, что личность, в равной степени развитую во всех отношениях, сформировать невозможно. Однако стремиться к этому стоит. Во всяком случае, задача воспитателя, будь то родитель или педагог – создать для формирующейся личности все условия гармоничного развития.

Всесторонне развитие личности подразумевает формирование умственных, нравственных, эстетических, трудовых и физических качеств личности в их тесной взаимосвязи. Значит, чтобы личность развивалась гармонично, необходимо уделить в воспитании, по возможности, равное внимание всем аспектам.⁴

Для гармоничного всестороннего развития необходим комплексный подход: невозможно, к примеру, сегодня заботиться об умственном, а завтра – об эстетическом развитии ребенка. Все грани этого процесса тесно взаимосвязаны между собой.⁵

Для успешного физического воспитания необходимо формировать у ребенка полезные привычки, характеризующие здоровый образ жизни, научить его бережно и внимательно относиться к своему телу, обучить навыкам поддержания физического здоровья и развития ресурсов организма.

Становление всесторонне развитой физической личности не связано напрямую с другим видом физической культуры - спортивной деятельностью, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных и около предельных уровнях, когда люди находят в спорте один из способов самоутверждения и материальный интерес, возможность победы над временем или соперником, а главное – над самим собой.⁶

Таким образом, физическое развитие личности в субстанции «всесторонне гармонически развитая личность» направлено не на определенный результат достижения уровня мастера спорта или олимпийского чемпиона, а на любого среднестатистического мальчика и девочку, постижение гармонии физических движений в единстве с логичностью нравственных постулатов и духовного поиска, красотой и мудростью созидательного труда.⁷

Естественной предпосылкой неразрывной взаимосвязи всех сторон воспитательных воздействий является объективно существующее единство физического и духовного развития человека, неотъемлемость духовной сферы от ее материальной основы – тела человека. При этом *физическое воспитание выступает как базовое, интегрирующее звено, содержащее*

⁴ Всестороннее развитие личности. Составляющие всестороннего развития личности. - <https://infourok.ru/konspekt-vsessoronnee-razvitie-lichnosti-1597857.html>

⁵ Там же

⁶ Кузнецов В.В. Всестороннее развитие личности и физическая культура. 2016. - <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsessoronnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura>

⁷ Всестороннее развитие личности. Составляющие всестороннего развития личности. - <https://infourok.ru/konspekt-vsessoronnee-razvitie-lichnosti-1597857.html>

громадный потенциал формирующего, воспитательного воздействия на личность. Такая его базовая роль обусловлена тем, что в отличие от других видов воспитательных влияний, воздействие средствами физического воспитания реализуется, прежде всего, в материализованном виде. Результаты такого воздействия находят отражение в совершенствовании многих физиологических функций, в том числе и тех, которые обеспечивают функционирование психических процессов, эффективную интеллектуальную деятельность, нормальное душевное состояние человека, обеспечивая его физическое и духовное здоровье.⁸

У школьников необходимо формировать полезные привычки, характеризующие здоровый образ жизни, нужно научить их бережно и внимательно относиться к своему телу, обучить навыкам поддержания физического здоровья и развития ресурсов организма. Физическое воспитание содействует укреплению сил и здоровья школьников, у них вырабатывается правильная осанка, закрепляются в сознании и поведенческой практике нормы санитарно-гигиенической культуры.

Физическое воспитание теснейшим образом связано с духовной сферой личности, оно способствует формированию терпения, трудолюбия, упорства, воли, выдержки, верности, смелости, решительности, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, коммуникабельности, общественной активности, формированию активной жизненной позиции и других духовно-нравственных черт характера. Недаром в народе живёт пословица: «в здоровом теле – здоровый дух».

Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении трудностей, что может помешать ему развиваться в других областях личностного становления. В этом смысле физическое воспитание выступает как исключительно важное условие всестороннего развития учащихся вообще.⁹

Выполнение этих задач в современных условиях бурного развития информационных технологий и исключительного интереса к ним детей является для педагогов сложной и, подчас, кажется невыполнимой. Найти подход к решению их в современных условиях поможет исторический опыт человечества, к которому мы и обратимся.

Первооткрывателями спортивного и олимпийского движения в мире были греки. Греческая цивилизация - одна из самых древних в мире. Она оставила неизгладимый след в мировой истории. До сих пор люди восхищаются ее философами, поэтами, математиками, скульптурами, архитекторами и, конечно, атлетами. Греки были одной из первых наций, у которой физические упражнения и спорт прочно входили в повседневную жизнь. Главным и почетным состязанием, к которому усиленно готовились,

⁸ Кузнецов В.В. Всестороннее развитие личности и физическая культура.

Опубликовано 13.01.2016 - <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestoronnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura>

⁹ Всестороннее развитие личности. Составляющие всестороннего развития личности. - <https://infourok.ru/konspekt-vsessoronnee-razvitie-lichnosti-1597857.html>

были Олимпийские игры, участие в которых - вершина достижения человеческой личности.

В программу древних Олимпийских игр входили следующие виды: бег от 1 до 24 стадии (1 стадия=192 метра); борьба; пентатлон — пятиборье, включавшее бег на стадию, метание диска, метание копья, прыжок в длину и борьбу; кулачные поединки; гонки на колесницах, запряженных двумя и четырьмя лошадьми; панкратион (сочетание в себе приёмов борьбы в стойке и партере, подсечки и болевые приёмы, удушения); бег в военном снаряжении, скачки.

Большое разнообразие сложных состязаний, подвигло греческих спортсменов развиваться всесторонне, то есть разнопланово: уметь отлично бегать, метать, прыгать, бороться, драться, выполнять сложные координационные движения. Именно с тех времен, мы можем наблюдать эту особенность в скульптурах, в изобразительном искусстве, литературе. Знакомство школьников с этими реалиями культуры Древнего мира, демонстрация произведений древнегреческого искусства, историческая реконструкция состязаний по греческому варианту - действенное средство мотивации школьников к физическому совершенству.

Болезненно обеспокоенные своей внешностью, современные подростки и юноши при знакомстве с опытом древних греков получают представление о правильных пропорциях физически развитого человеческого тела, красоте и силе движений. Секрет же в том, что эллины гармонично развивали все физические качества человека. Они не делали упор на один или два вида занятий. Развиваясь всесторонне, они послужили примером как в спорте, так и в творчестве и искусстве - сделали огромный вклад в будущие поколения.

Опыт Эллады позволяет нам увидеть и рассмотреть ещё одно важное для нас понятие - всесторонне и гармонично развитую физическую личность. Рассмотрим содержание этого понятия.

Физическая культура личности - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.¹⁰

Всесторонняя и гармонично развитая физическая личность - это человек, в процессе своего физического развития сформировавший в себе пропорционально основные физические качества, которыми он умело пользуется в повседневной жизни, применяя их в разных направлениях и сферах.

¹⁰ Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 6. - С. 44-46.

Что это за физические качества? Сколько их? Как их гармонично развивать? Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Существуют пять физических качеств, которые есть у каждого человека.

1. Сила – это способность противостоять внешнему воздействию при помощи мышц. Она необходима человеку для того, чтобы поднимать тяжести, передвигать и переносить тяжелые предметы, оказывать сопротивление внешним раздражителям за счет мышц. Сложно представить, как нелегко в жизни людям, мышцы которых слабы.

2. Выносливость – это способность человеческого организма не утомляться долгое время, выдерживать длительные физические нагрузки. Если это качество отсутствует, малейшие усилия будут изнурять, не говоря уже о каких-то более существенных нагрузках. Выносливость нам нужна для продолжительной монотонной или, наоборот, активной работы. Даже подняться на пятый этаж без отдышки - уже результат выносливости.

3. Быстрота – это способность совершать какие-то движения человека за максимально короткое время. Быстрота нужна в экстренных ситуациях, когда надо незамедлительно отреагировать на тот или иной раздражитель, например, нужно догнать автобус или убежать от преследователя, быстро преодолеть препятствие.

4. Ловкость представляет собой способность быстро перестраиваться и выполнять необходимые физические движения, которых требуют обстоятельства. Ее объединяют с координацией. Она нужна для того, чтобы вовремя среагировать водителю на дороге во время экстренной ситуации или чтобы поймать на лету падающую чашку, увернуться от удара, отбить мяч во время игры в футбол с друзьями и т.д.

5. Гибкость – это антоним скованности. Она представляет собой способность выполнять движения при большой амплитуде, например, позволяет попасть в труднодоступные места: под кровать во время уборки, дотянуться до яблока, висящего на дереве. Гибкость сохраняет и бережет наши суставы от преждевременного износа. Если гибкость плохо развита, многие движения человека, будут выглядеть зажатými, напряженными и неуклюжими.

Мы познакомились с главными физическими качествами человека. Это базовые способности, основа. Основа - это фундамент, на который можно, уверенно строить дальнейшее физическое развитие человеческого организма.

Формирование физической культуры личности тесно взаимосвязано с процессами онтогенеза (индивидуального развития) человека, где имеет место как нами уже отмечалось, сменяемость четкого отграниченных фаз: эмбриогенеза, созревание взрослого состояния, старение, что напрямую связано с возрастной периодизацией человека.¹¹

Развивать все качества одновременно очень сложно. Поэтому человеку на ранних этапах его жизненного пути дан сенситивный (благоприятный)

¹¹ (Философский энциклопедический словарь. М., 1989)

период, для развития того или иного физического качества. Благоприятные воздействия на организм в чувствительные периоды оптимальным образом содействуют развёртыванию наследственных возможностей, превращению врожденных задатков в определенные способности. И когда человек пропускает это удобное время по разным обстоятельствам в жизни (по болезни, просто ленился, не посещая уроки физической культуры, не занимается спортом, ведет малоактивный образ жизни и т.д.), то наносит себе непоправимый вред. У него происходит затруднение в развитии. Попытка наверстать упущенное вызывает перенапряжение функциональных систем, в первую очередь, нервной системы, нарушается психическое и физическое развитие. Впоследствии развитие этих способностей вдвойне, а иногда и втройне проблематично. Поэтому очень важно развивать физические качества вовремя.

Знание возрастных психо-физиологических особенностей школьника даёт представление о том, в какое время надо делать упор на то или другое умение, чтобы последовательно и равномерно развивались все физические качества и чтобы к моменту завершения формирования личности и переходу к зрелому возрасту всесторонне развитая физическая личность сформировалась.

Рассмотрим временной период качеств и свойств такой личности.

Для **ловкости** благоприятный период начинается с 7 лет и далее по нарастающей до пятнадцатилетнего возраста. На этом уровне ловкость может сохраняться до 35 лет, после чего свойства организма снижаются.

Быстрота так же, как и сила, является унаследованным свойством. Двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60—88% определяется наследственностью. Так, чувствительный период проявления различных показателей качества быстроты приходится на возраст 11-14 лет и к 15-летнему возрасту достигается его максимальный уровень, когда возможны высокие спортивные достижения.

После сравнительно небольших темпов ежегодных приростов **силы** в дошкольном и младшем школьном возрасте наступает некоторое их замедление к 11-13 годам. Затем наступает чувствительный период развития мышечной силы в 14-17 лет, когда особенно значителен прирост силы в процессе спортивной тренировки. К возрасту 18-20 лет у юношей (на 1-2 года раньше - у девушек) достигается максимальное проявление силы основных мышечных групп, сохраняющееся примерно до 45 лет. Затем мышечная сила уменьшается по мере старения.

Известно, что естественное бурное формирование общей **выносливости** происходит после 15-летнего возраста. Следовательно, состояние развития, целесообразно разграничить на предчувствительный период до 14–15 лет и чувствительный от 15 до 20–21 года.

Наиболее интенсивно **гибкость** развивается до 10-14 лет. При этом для развития пассивной гибкости чувствительным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет. Как правило к 16-17 годам стабилизация

заканчивается, происходит остановка развития, а затем это качество имеет устойчивую тенденцию к снижению, поэтому даже если после 13-14 лет не выполнять упражнения на растягивание, гибкость начнет снижаться уже в юношеском возрасте, и, наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 40-50 лет и старше гибкость суставов и позвоночника можно сохранить в хорошем состоянии - это доказывают артисты балета, просто артисты, спортсмены, да и обычные люди, продолжающие регулярные тренировки.

Всё выше сказанное не значит, что если ребёнок или наш подопечный пропустил благоприятный период, то ему не нагнать результат в последующих периодах. Это возможно, если приложить больше времени и сил. И в современном мире много разнообразных стимуляторов и ускорителей, которые способны в небольшие сроки увеличить свойства, того или иного физического качества.

Это тема не входит в круг наших интересов и не имеет отношения к гармонии личностного развития, которая включает исследование естественные, закономерных процессов в организме, без стимуляторов и допингов. Поэтому так важно с раннего возраста уделять время физической нагрузке и спорту. В процессе развития человека эти способности так или иначе развиваются в повседневной жизни. Но занятия спортом и физическими нагрузками увеличивают качество их развития.

В современных видах профессионального спорта, в основном, развивают только те физические качества, которые нужны, только в этом виде спорта. А остальные способности тела, которые не задействованы, остаются забытыми и становятся отстающими. Среди представителей этой категории людей, можно встретить мастеров спорта в каком-то виде, которые не умеют плавать, бегать на длинные дистанции, выполнять простые координационные движения, не умеют драться, бороться, тем самым не могут постоять за себя и своих близких.

Узконаправленность даже не вида спорта, а самого спортсмена является антагонизмом самой идее всесторонне развитой физической личности. Конечно, диктуют эти условия правила и требования вида спорта. Для высоких результатов необходимо развивать то, что надо, а не то, что хочешь. Это минус спорта.

У физической культуры в этом плане значительно большие возможности. Проблема же заключается в том, что среди огромного количества программ и концепций по физическому развитию, укреплению и оздоровлению детей и взрослого населения практически отсутствуют концептуальные разработки по организации взаимодействия физического, эстетического, нравственного и духовного начал личности и гармонизации физического развития личности школьника.

В любых жизненных, критических, форс-мажорных обстоятельствах востребованы именно физические качества, умноженные на моральные, которые развиваются, благодаря занятиям физической культурой и спортом. И качество их развития решает исход трудной жизненной ситуации, которая может случиться в жизни.

Физическая культура оказывает значительное влияние на всесторонне развитие личности. Физкультура и спорт не только являются средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь, на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества, являются одной из важных компонентов, первоосновой гармонически развитой личности.

Следующая статья будет о том, как гармонично воспитать в ребенке с детского лет совокупность всех необходимых ему в жизни физических качеств. Ведь вы заметили, что все сенситивные периоды по развитию физических качеств, формируются раннем периоде человеческой жизни. Также можно будет получить ответ на вопрос: в какую спортивную секцию лучше отдавать ребёнка, чтобы он вырос всесторонне развитым, здоровым и сильным телом и духом.

Литература

1. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002. С. 45-46.
2. Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 6. - С. 44-46.
3. Всестороннее развитие личности. Составляющие всестороннего развития личности. – Электронный ресурс: <https://infourok.ru/konspekt-vsesoronnee-razvitie-lichnosti-1597857.html>
4. Ильин В.С. Средства формирования всесторонне развитой личности как педагогическая категория // Средства формирования всесторонне развитой личности. Волгоград, 1987. С. 3 -16.
5. Кузнецов В.В. Всестороннее развитие личности и физическая культура. 2016. - Электронный ресурс: <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestononnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura>
6. Философский энциклопедический словарь. М., 1989.
7. Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Физическая культура и спорт в современной россии // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10 . – С. 193-194