

Федека Марина

Уманський гуманітарно-педагогічний

коледж імені Т.Г Шевченка

викладач

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

***Анотація:** Мета статті - вивчити вплив фізичної культури на розвиток всебічно розвиненої особистості. У статті доведено, що фізична культура є не тільки засобом зміцнення здоров'я людини, його фізичного вдосконалення, засобом підвищення соціальної активності людей, а й істотно впливає на інші сторони людського життя, в першу чергу на трудову діяльність, моральну та інтелектуальну.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, фізична культура, формування фізичної культури.*

Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато чого знати.

(Авіценна)

Згідно даних літератури близько 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% дорослого населення - низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років - 61%, 20-29 років - 67,2%. Тільки протягом останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнів і студентської молоді, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [1, 25].

Особливо хвилює погіршення стану здоров'я дітей:

50% - функціональні відхилення в роботі різних систем організму;

26% - відхилення в роботі серцево-судинної системи;

17% — захворювання органів травлення;

10,2% - захворювання ендокринної системи.

За статистичними даними, в Україні практично здоровими закінчують школу лише 5 – 7% учнів. Більшість дітей, прийшовши до школи, вже мають певний діагноз, тому одним із головних завдань сучасної фізичної культури має бути підтримання та поліпшення здоров'я дітей [2, 24].

Фактори, що впливають на здоров'я:

- Спадковість - 10-20%,
- Навколишнє середовище - 10-20%,
- Рівень охорони здоров'я - 8-12%,
- Спосіб життя - 50-70%.

Фізична культура – частина всієї культури суспільства, засіб зміцнювати здоров'я, усестороннього фізичного розвитку людини. Включає в себе фізичні вправи, спорт, туризм, методи загартування організму. Фізична культура ціниться в суспільстві передовсім, як проява активної діяльності. Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм — нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відмічаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Так, поглиблюється й прискорюється дихання, прискорюється пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок. Під час виконання фізичних вправ внаслідок поглиблення дихання збільшується життєва ємкість легенів, і організм засвоює більше кисню. А це важливо при захворюваннях легенів і серця. У діяльності серцево-судинної системи відмічається така реакція на фізичні вправи: трохи прискорюється пульс (на 40 – 50% від вихідного) і збільшується різниця між максимальним (систолічним) і мінімальним (діастолічним) артеріальним тиском. Як зазначають ряд учених, таке збільшення амплітуди артеріального тиску свідчить про збільшення ударного об'єму серця (кількість крові, яку серце викидає за одне скорочення). Отже, збільшується й хвилинний об'єм крові (кількість крові, яка надходить у судини за 1 хвилину). Органи й тканини

одержують за одиницю часу більшу кількість збагаченої киснем крові, що поліпшує їх харчування [5, 35]. Ось чому в лікуванні хворих із серцево-судинною патологією широко застосовують лікувальну фізкультуру. Саме це і стало причиною для написання статті – визначення впливу фізичної культури на розвиток організму і на стан здоров'я людини.

Фізичне виховання має провідне значення для визначення стану розвитку центральної нервової системи, яка виконує основну роль у регулюванні життєдіяльності всього організму. Вона координує діяльність усіх органів і систем, забезпечує гармонійну адаптацію в довкіллі, до дії фізичних вправ. Систематичні заняття фізкультурою і спортом покращують протікання нервових процесів, швидкість утворення умовних рефлексів, а отже, сприяють оволодінню знаннями. За однакового навантаження треновані люди витрачають менше енергії, ніж нетреновані. Процеси збудження швидко змінюють процеси гальмування, що забезпечує добру рухливість нервових процесів при виконанні фізичного навантаження. Учні, що займаються фізичними вправами й спортом, мають вищу пластичність нервових процесів, а це сприяє кращому й швидшому засвоєнню рухових навичок. Треновані учні здатні швидше відновлювати свої сили [3, 19].

Фізичні та розумові навантаження повинні відповідати віковим і функціональним можливостям школярів, а відпочинок — забезпечувати найефективніше відновлення працездатності. Хоча найчастіше трапляється по-іншому. Серед підлітків найчастіше зустрічаються захворювання серцево-судинної системи.

Спеціальні вправи, що застосовуються при захворюванні серцево-судинної системи:

а) Рухи у дрібних суглобах (активізація периферійного кровообігу), що виконуються у вихідному положенні (В.П.) лежачи, сидячи, стоячи.

б) Рухи руками, ногами та тулубом у сполученні з рухами, що стимулюють периферійний кровообіг, обмін речовин і механізми регуляції [6, 30].

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник один з її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація [6, 3].

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з 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. Більшість з того, що розуміють під фізичним вихованням", є одночасно і вихованням волі. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості.

Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість і впертість, що проявляються при подоланні труднощів; витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нетрадиційними засобами і методами).

Специфічними "фактами" виховання вольових якостей є систематичне долання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі співпадають, тому що підпорядковані одним

закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність) [4, 21].

Виходячи з усіх даних, досліджень, фактів, вияснили, що вплив фізичного виховання на організм дуже великий і відіграє велику роль в житті людини. Тому, починаючи зі шкільних років потрібно виховувати в собі любов до спорту і регулярно виконувати вправи.

Література:

1. Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 385 с.
2. «Здоров'я та фізична культура» №15., 2008. - 72 с.
3. «Здоров'я та фізична культура» № 16-18., 2008. - 72 с.
4. «Здоров'я та фізична культура» № 34-35., 2008. - 72 с.
5. Фізичне виховання в школах України // наук-метод. журнал. – К.: «Педагогічна преса», 2008. – № 6. – 38 с.
6. Фізичне виховання в школі // наук-метод. журнал. – К.: «Педагогічна преса», 2008. – № 7. – 34 с.