

УДК 37.017.4:165.12**В.В. Івашковський, м. Київ****ФІЗИЧНІ ЗАНЯТТЯ В ПРОЦЕСІ
ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ЯК ЧИННИК
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА**

У статті розкрито та теоретично обґрунтовано значення фізичного виховання школярів на розвиток та удосконалення особистості суб'єкта громадянського суспільства, розглянуто особистість як суб'єкт і об'єкт суспільних стосунків у спорті, визначено вплив громадської думки колективу на розвиток громадянського становлення особистості школяра, наведено ефект суперництва як соціально-психологічне явище, розглянуто вікові особливості зміни вегетативних функцій у процесі тренування та загальні вікові особливості підлітків.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура і спорт; суб'єкт громадянського суспільства, суспільні стосунки, суперництво, вегетативні функції, громадська думка, громадянське становлення, вікові особливості.

У формуванні особистості школяра в процесі занять фізичною культурою і спортом, гармонійному розвитку особистості суб'єкта громадянського суспільства, у підготовці молоді до самостійного життя, праці та захисту Батьківщини зростає значення фізичного виховання та впровадження його у повсякденне життя. Слід налагодити справу так, щоб кожна особистість змолоду піклувалася про власне фізичне удосконалення, володіла знаннями в галузі гігієни і медичній допомозі, вела здоровий спосіб життя.

Головне в роботі вчителя – підвищити якість виховання та навчання, на ділі зміцнити зв'язок школи з життям, покращити підготовку школярів до суспільно корисної праці, – це безпосередньо стосується й фізичного виховання шкільної молоді. Якщо вчитель буде спокійно чекати, коли за наказом змінять ставлення до його предмету керівні працівники освіти, навряд чи будуть успіхи в роботі. Не випадково сьогодні побутує зневажливе ставлення до деяких предметів, у тому числі й до фізичного виховання. Життя вимагає удосконалення всієї роботи з фізичного виховання. Перш за все перед вчителем, тренером стоїть завдання зацікавити, заохотити до щоденних занять фізичною культурою кожного школяра. А це в змозі зробити лише високоідейний, інтелігентний, добре знаючий свій предмет та люблячий свою роботу і поважаючий дітей педагог. Тільки справжній фахівець може досягти такого проведення занять та позакласних заходів, коли кожне з них приносить школярам задоволення. Задоволення оволодіння руховими вміннями та навичками, отримання нових знань про власне тіло та його можливості, впевненість у тому, що кожне заняття приносить користь організму, формує струнку поставу.

Фізичне виховання та спорт є видом громадської діяльності, яка здійснюється в умовах постійної взаємодії з партнерами та супротивниками, під керівництвом педагогів та тренерів. Тому в фізичному вихованні чітко виявляються і соціально-психологічні закономірності, які віддзеркалюють суспільні стосунки, які повинні враховуватися і використовуватися при формуванні суб'єкта громадянського суспільства, адже фізичне виховання є одним із основних елементів загальної системи громадянського виховання молоді.

Основна мета дослідження – розкрити та теоретично обґрунтувати значення впливу фізичного виховання і здорового способу життя на розвиток та удосконалення особистості справжнього громадянина держави, навести та підтвердити сучасні форми і методи підвищення якості виховання та навчання, покращення підготовки школярів до суспільно-корисної праці та самостійного життя в громадянському суспільстві.

Особистість як суб'єкт і об'єкт суспільних стосунків у спорті

Людина з перших кроків свого життя потрапляє під вплив суспільних стосунків, трансформованих через виховання з боку батьків (у сім'ї), вихователів (у яслах та дитячому садку), вчителів (у школі) і т.і. Суспільство з належними йому виробничими, політичними та ідеологічними відносинами формує погляди, світогляд, ідеологію та мораль людини. Тому людина є **об'єктом суспільних відносин**, сприймає норми й настанови суспільства, соціальної групи, до якої вона належить.

З віком людина взаємодіє зі все зростаючою кількістю соціальних груп. В кожній групі вона сприймає характерні для неї соціальні настанови і норми поведінки. В сім'ї вона отримує, наприклад, уявлення про родинні стосунки, про відносну автономність життя сім'ї. В школі вона засвоює правила суспільного життя, на виробництві – етику виробничих відносин і т. і. Контакти з різними соціальними групами роблять людину духовно багатшою, більш зрілою у соціальному відношенні.

У різних соціальних групах особистість може відігравати різну роль (соціальну функцію особистості). Цей бік життя людини, у якому вона виступає вже як активна ланка, тобто як **суб'єкт**, був зрозумілим ще в Стародавній Греції. Платон висловлювався про трагедію і комедію життя, у якій люди відіграють ролі, накреслені долею чи богами. Звичайно, людина обирає соціальні ролі в більшій мірі самостійно (хоч доля випадку і не виключена) або, кінець кінцем, узгоджує їх з певними умовами життя, при чому протягом життя ці ролі змінюються [1].

Особи, які займаються спортом належать, окрім інших соціальних груп, до специфічної групи – спортсменів. Ця група формується спортом як соціальним явищем, яке є формою суспільних стосунків в певній

(спортивній) галузі діяльності. Соціальна група спортсменів також має власні настанови і норми поведінки, власні соціальні цінності. Тому спорт формує людину як особистість не меншою мірою, ніж навчальна та трудова діяльність. Спортсмен виступає не лише, як об'єкт впливу спорту, а й як суб'єкт, як активний учасник певних соціальних відносин в галузі спорту, сприяючи високими спортивними досягненнями створенню духовних цінностей, розширяючи уявлення людства про його можливості. Беручи на себе роль спортсмена, людина прагне поводити себе так, щоб відповідати узагальненому еталону особистості, яка займається спортом: виявляти силу, вправність, мужність, чесність та т. і. Припинивши активні заняття спортом, вона може обрати для себе інші спортивні ролі: тренера, судді, спортивного керівника. Звичайно, зі зміною ролі частково змінюється і характеристика особистості.

Між розвитком суспільства і особистості існує органічний зв'язок, взаємообумовленість. Поведінка і спосіб життя особистості залежать від рівня усвідомлення нею об'єктивних закономірностей суспільного розвитку, від розуміння власної ролі в житті суспільства. Це стосується і спортсменів, активність і прагнення яких можуть бути спрямованими на користь суспільству чи лише на себе. Спорт, з його боротьбою, з жагою перемоги при недостатньо організованій виховній роботі, може сформувати егоцентричну особистість.

Особистість характеризується **спрямованістю, соціальною позицією, індивідуальністю**.

Спрямованість особистості, яка визначає всю психічну, а часто й практичну діяльність людини, містить в собі мотиви її вчинків та дій. Для спортсмена спрямованість міститься у підкоренні всього його життєвого устрою досягненню висунутої спортивної мети, наприклад, виконанню нормативу майстра спорту. Спрямованість доводить до відповідного емоційного та волевого налаштування, яке підвищує активність людини у одному напрямку і пригальмовує в іншому, відсуваючи на задній рівень інші інтереси та мотиви. Разом з тим поряд з позитивними боками розвитку особистості (концентрація її зусиль у певному напрямку) спрямованість у низці випадків може призводити і до одностороннього розвитку особистості. Наприклад, значні тренувальні навантаження через недолік вільного часу можуть гальмувати духовний розвиток спортсмена.

Однак, сама собою спрямованість ще не визначає суспільну позицію спортсмена як зрілої у соціальному відношенні особистості. Важлива **соціальна позиція особистості**, тобто система її ставлення до матеріальних умов життя, до суспільства, до людей, до обов'язків – особистих і суспільних. Позиція особистості характеризує її моральний склад, її соціальні настанови, розвиток почуття пошани, обов'язку. У цьому відношенні вітчизняний спорт дає безліч прикладів соціальної зрілості спортсменів нашої країни: виявлення ними патріотизму,

інтернаціональної солідарності, мужності та героїзму при захисті Батьківщини у різних військових бойових ситуаціях. Зараз не завадило б згадати футбольний матч, влаштований гітлерівцями між німецькою командою та футболістами київського «Динамо». Не зважаючи на попередження з боку німців, що кияни мають будь-що програти, бо вони будуть розстріляні (і зустрічей було кілька), динамівці все ж виграли.

Індивідуальність – це ще одна важлива складова особистості. Вона пов'язана з тим особливим, специфічним, що відрізняє одну людину від інших, що містить як природні, так і соціальні, як соматичні, так і психічні властивості. Оригінальність особистості пов'язана з її індивідуальністю. Що – правда, іноді оригінальність намагаються замінити штучним створенням ефекту оригінальності. Якщо перша віддзеркалює специфічність розвитку здібностей людини, стиль її діяльності, ґрунтований на природних показниках, то друга, не маючи внутрішнього підґрунтя, віддзеркалює лише намагання виокремити себе з оточення людей чи з певної соціальної групи манерою поведінки (найчастіше зухвалої), поглядами на явища суспільного життя, одягом та іншим. Створення ефекту оригінальності може мати місце і в спорті (недбалі зачіски, будь-як надягнута спортивна форма і т. і.), тому формування особистості, сприяючи розвитку індивідуальності, має передбачати засоби боротьби зі створенням ефекту оригінальності.

Вікові особливості зміни вегетативних функцій у процесі тренування

Виявити рівень тренуваності за вегетативними показниками у юних спортсменів значно важче, ніж у дорослих. По-перше, підвищення рівня тренуваності у школярів відбувається паралельно їх віковому розвитку, тому за показниками, зареєстрованими в стані спокою, важко віддеференціювати вплив природного розвитку від цілеспрямованого (у процесі тренування). По-друге, старші школярі внаслідок кращого фізичного розвитку здатні виконувати більше навантаження, ніж молодші школярі. Це перешкоджає порівнянню і оцінюванню вегетативних зрушень при виконанні максимального навантаження.

У юних спортсменів частіше, ніж у дорослих, зазначаються так звані атипові реакції на стандартне м'язове навантаження. За допомогою цих проб у молодших школярів та підлітків не завжди вдається виявити пристосовництво до фізичного навантаження. В той же час у нетренованих підлітків можливо зустріти **нормотонічну** реакцію з коротким відновлювальним періодом, характерну для дорослих тренуваних спортсменів.

Пристосовництво до навантаження у дітей молодшого та середнього шкільного віку відбувається за рахунок більш вираженого прискорення серцевої діяльності і меншого збільшення ударного об'єму. Пому

зниження частоти серцевих скорочень, яке є суттєвим показником росту тренуваності, у юних спортсменів виражене менше, ніж у дорослих спортсменів.

Більш надійними характеристиками зростання тренуваності у юних спортсменів є показники зовнішнього дихання. У них у всіх вікових групах значніша сила і витривалість дихальних м'язів, розмах дихальних рухів, життєва ємність легень, легенева вентиляція.

Таким чином, вихідні характеристики ставлення до спортивної діяльності – від ініціативності, самостійності, ретельності до неучасті в ній і навіть створення перешкод для залучення інших – різні у всіх підлітків, процес становлення спортивної активності у більшості підлітків плине стрибкоподібно, що пояснюється не лише психологічними особливостями віку та індивідуальними можливостями, а й вибіркоким ставленням до спортивної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Платон. Собрание сочинений: в 4 т. / Платон. – Т. 3. – М.: Мысль, 1993. – С. 412.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – С. 117.
3. Ческин М.С. Внимание: шум! / М.С. Ческин. – М.: Просвещение, 1978. – 46 с.
4. Макаренко А.С. Соч. в 7-ми т. / А.С. Макаренко. – М., 1958. – Т. 5. – С. 398.
5. Сухомлинський В.О. З чого починається громадянин. / В.О. Сухомлинський // Вибрані твори в 5-ти т. – Т. 5. – С. 359-365. – К.: Радянська школа, 1977. – 639 с.
6. Маркс К. Капитал. – Т. 1., Маркс К., Энгельс Ф. / К. Маркс, Ф. Энгельс. – Соч., Т. 23. – С. 337.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
8. Платонов К.К. О системе психологии. / К.К. Платонов. – М., 1972. – С. 153.

В статье раскрыто и теоретически обосновано значение физического воспитания школьников на развитие и усовершенствование личности школьника, рассмотрено личность как субъект и объект общественных отношений в процессе занятий физической культурой во внеклассной работе, приведено влияние общественного мнения коллектива на развитие гражданского становления личности школьника, приведен эффект соперничества как социально-психологическое явление, рассмотрены возрастные особенности изменений вегетативных функций в процессе тренировок и общин возрастные особенности школьников.

Ключевые слова: *физическое воспитание, культура и спорт, субъект гражданского общества, общественные отношения, соперничество, вегетативные функции, гражданское мнение, гражданское становление, возрастные особенности.*

In the given article it is exposed and in grounding importance physical education and manner healthy life on development and improvement individuality the real citizen of state, adducing and to corroborate contemporary of form and method increase of good quality education and learning, improvement training schoolboys before public-beneficial working and on one's own hook life in conversion page states.

Key words: *physical education, culture and sport, subject of citizen civil society, social intercourse, rivalry, function of vegetative, social idea, citizen civil formation, lifetime peculiarity.*