

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА

Алёна Леонидовна Ширшова,

студентка 4 курса

направление «Педагогика и психология девиантного поведения»

Роман Александрович Малышев,

старший преподаватель кафедры физической культуры

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный

университет имени М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Россия

Аннотация: В статье рассматривается влияние физической культуры на общее развитие личности ребёнка в подростковом возрасте. Дается описание положительного воздействия занятий физической культурой на протекание психических процессов. Гармонически развитая личность подросткового возраста формируется под воздействием физического воспитания. Оно представляет собой педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья ребёнка, всестороннее развитие его физических способностей и качеств, двигательных умений и навыков. Также уделяется внимание организации физического воспитания и образования в образовательных организациях.

Ключевые слова: подростковый возраст, физическая культура, физическое воспитание, развитие, полоролевое поведение.

В настоящее время система образования имеет под собой множество различных целей. Образовательный процесс – это не просто передача знаний молодому поколению, это ещё и комплекс воспитательных мер, который направлен на формирование гармонично развитой личности.

Говоря о таком понятии, как развитие человека, можно подразумевать два его направления: процесс количественных и качественных изменений, и их,

соответственно, результат. Другими словами, развитие – это постоянное преобразование физических и психических характеристик личности, её восхождение от простого к сложному, от низшего к высшему [5, с.78].

Развитие организма человека происходит на протяжении всей его жизни, но сильнее всего его тело и разум развиваются именно в детском и подростковом возрасте, проходя через возрастные кризисы, напрямую на это влияющие. Вместе с влиянием внутренним происходит и влияние внешнее: с возрастными процессами развития психики ребёнка меняется и его восприятие окружающей среды, общества, значимых вокруг него людей. Внешние факторы, влияющие на формирование физических и психических характеристик личности, стоит рассматривать как в совокупности средств воздействия на развитие ребёнка, так и по отдельности, выявляя индивидуальные особенности направлений воздействия и реакцию на них подростка.

Одним из основополагающих аспектов всесторонне и гармонично развитой личности ребёнка является физическое воспитание – процесс, направленный на укрепление его здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма, физических способностей и качеств, а также на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков [6, с. 5]. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания, является формирование здорового, активного, жизнерадостного, инициативного ребёнка, который имеет хорошо развитые двигательные умения и навыки, любит физические упражнения и, в целом, способен успешно обучаться в школе, заниматься культурно-творческой деятельностью и т.д. Физическая культура, в данном случае, является важным условием разностороннего развития личности ребёнка.

Занятия физической культурой, закаливание, усвоение и последующее выполнение правил личной гигиены, а также санитарно-гигиенических навыков организации труда и отдыха – всё это оказывает огромное влияние на общее развитие ребёнка в каждом возрастном периоде. При участии физической культуры дети в своём развитии проходят путь от формирования жизненно важных базовых, локомоторных умений, навыков и создания фундамента двигательного опыта до развития волевых качеств, контроля эмоционального состояния и уровня тревожности, а также стремления к преодолению трудностей.

Воспитание посредством изучения основ физической культуры в свою очередь задаёт этому пути более ограниченное направление – в рамках определяемых

дисциплиной правил и принципов. Выполнение любых физических упражнений реализуется с учётом подготовки к ним и установленной правильной последовательности движений. Вместе с тем для формирования полноценно позитивного отношения к физической нагрузке, именно через воспитание физической культуры прививается уважительное отношение детей к физической активности.

Подростковый возраст, определяемый периодом перехода от детства к взрослости, можно охарактеризовать наличием более высокой потребности в занятиях физической культурой, ведь организм ребёнка в это время претерпевает функциональные изменения.

Познать многие особенности человеческого организма как самостоятельной системы и как действующей единицы в окружающем мире можно только в процессе двигательной деятельности. К примеру, именно в процессе познаются и соотносятся представления о времени, пространстве, продолжительности выполнения движений, темпе, скорости и ритме, а также о возможностях собственного тела [3, с. 262]. Физическая активность способна повлиять также на развитие множества психических процессов: внимание (его концентрация необходима для овладения определёнными физическими упражнениями), память (разные виды которой используются при обучении двигательным действиям), мышление (ребёнок осуществляет поиск причин удачных или неудачных движений, осмысливает их цель, структуру, результат)

Процесс познания вместе с остальными аспектами воздействия физической активности на процесс развития ребёнка влияет непосредственно и на умственную работоспособность подростков: мышление улучшается благодаря усилению процессов концентрации на сменяющихся действиях, отслеживанию причинно-следственных аспектов проявления тех или иных реакций организма на воздействие на него физической нагрузки. [3, с. 262]. Подростковому возрасту характерна экспрессивная смена эмоций – от позитивных до негативных. Физическое воспитание способно напрямую воздействовать на выражение эмоций, так как физическая нагрузка является одним из наиболее действенных способов выразить себя в силу, направленную на выполнение упражнений, вложить чувства, сильно снизив уровень их напряжения.

Задевая напрямую процессы физического и психического развития, физическая культура способна влиять и на личностное становление, т.е. решать задачи формирования полоролевого поведения личности [3, с. 261]. Под понятием полоролевого поведения здесь подразумевается система действий, ожидаемая

обществом от человека определенного пола, зависимость от социально-полового статуса [4, с. 123]. Имея в виду, что подростковый возраст включает в себе значимый кризис развития, напрямую связанный с изменением физических параметров тела человека и усилением гендерных различий, можно говорить о реализации данного повеления в соответствии с социально-половой ролью личности подростка, которая включает в себя физическую силу, степень лидерства в группе сверстников, признание значимости противоположного пола. Развитие у детей представления об этой роли и формирование полоролевого поведения достигаются при грамотном использовании потенциала средств физической культуры.

Таким образом, в качестве положительного влияния физической культуры, как части образа жизни подростка, выделим следующее:

- укрепление здоровья (правильная работа всех систем организма);
- снижение заболеваемости;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие психических процессов;
- формирование стрессоустойчивости;
- формирование и последующее развитие умений понимать и контролировать своё тело;
- развитие умений контролировать собственные эмоции;
- формирование характера и силы воли;
- формирование дисциплины;
- формирование и развитие эстетических представлений и т.д.

Основные задачи физического воспитания требуют использования разнообразных средств и методов физического развития обучающихся. Одним из основных средств является урок физической культуры.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательный стандарт всех направлений системы современного образования. Образовательные организации самостоятельно определяют формы занятий физической активностью, средства физического воспитания, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе образовательных нормативных документов и учёта местных условий, а также интересов обучающихся [1, ст. 28].

Согласно нормативным документам, организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

- проведение обязательных занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учётом индивидуальных способностей и состояния здоровья;
- осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
- проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;
- формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;
- проведение ежегодного мониторинга физического развития детей и т.д. [1, ст. 28].

Признание значимости физической культуры в воспитании современных детей, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни способствовало введению дополнительного часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений [2]. Однако в настоящее время практика показывает, что потенциальные возможности физической культуры не задействуются в общеобразовательных учреждениях, уступая по значимости другим предметам.

В современных школах дисциплина «Физическая культура» реализуется с учётом всех этих особенностей, однако она не приносит ожидаемых от неё результатов. Наблюдая за любым учебным классом, можно отметить, что с каждым годом количество увлечённых занятиями физической культуры или хотя бы заинтересованных в ней детей становится всё меньше. Ситуация заметно обостряется с наступлением подросткового возраста: всё больше детей избегают физических нагрузок и даже факта присутствия на занятиях. Тому есть несколько причин.

Одной из них является непосредственное изменение физических параметров организма. Подросток, претерпевая стадию сильнейших перемен, ещё только учится адаптироваться в обновлённых для него условиях, потому занятия физической культурой уже на стадии подготовки к ним вызывают у ребёнка негативные эмоции. Он боится, что к его внешним и внутренним изменениям остальные отнесутся с насмешкой или осуждением.

Зачастую реакцией на эти эмоции у родителей и преподавателей становится единое мнение – ходить на урок физической культуры в школе попросту надо. И это является ещё одной проблемой на пути к достижению целей дисциплины: отсутствие мотивации к занятиям физической культурой. Будучи подверженными эмоциональным подъёмам и спадам, подростки склонны отвергать авторитетное мнение кого-либо, формируя своё «я» и своё собственное мнение. Поэтому увещевания о значимости физической активности для их здоровья и развития не имеют для них никакой ценности. Если предметы иного плана можно рассмотреть с их практического применения – к примеру, уроки математики помогут с покупкой чего-либо желанного, уроки русского языка пригодятся при устройстве на работу мечты и т.п., – то физическая культура не имеет такого примера. Можно сказать, что занятия помогут поддерживать собственное здоровье, однако в подростковом возрасте здоровье как таковое не рассматривается ребёнком как часть его благополучного состояния сейчас и в будущем.

Говоря о изменениях физических параметров организма подростка, стоит также учитывать наличие нормирования на занятиях физической культуры в школе. Иными словами, дети должны не просто развиваться и формировать своё здоровье и иные полезные навыки, а ещё и соответствовать общеустановленным для них нормам. Для каждого возраста они свои: определённое время на забег, определённая длины прыжка – и многие другие параметры, по которым оценивается ученик. Однако, чем старше становится ребёнок, тем сложнее оценивать его с точки зрения таких характеристик: в первую очередь, потому, что его организм и возможности сильно индивидуализируются в результате прохождения переходного периода, и в то же время, потому, что приближение к каким-либо нормам самим ребёнком в данном возрастном периоде воспринимаются как лишение его собственных особенностей, потому отвергаются им.

Все эти факторы, которые, по сути, должны работать на то, чтобы прививать детям позитивное отношение к физической активности и физическую культуру как таковую, в итоге вызывают лишь негативную реакцию – и негативное отношение к дисциплине в целом. Они демонстрируют недостаточную направленность на индивидуальность ребёнка, отчего у учеников с каждым годом уменьшается мотивация к занятиям физической культурой. В любом среднестатистическом классе средней школы можно выявить лишь треть действительно заинтересованных в развитии своих

физических способностей детей; ещё треть относится к урокам физической культуры в школе с терпимостью, руководствуясь установленной школьной программой необходимостью их посещать; остальные же демонстрируют отвержение: пропускают занятия, отказываются выполнять те или иные упражнения и вникать в материал.

Учитывая всё вышесказанное, можно уверенно говорить о том, что при наличии всех аспектов реализации образовательной программы по данному направлению, физическая активность всё ещё имеет свою ценность и должна быть грамотно реализована в условиях современной образовательной среды с учётом всех особенностей развития детей.

Присутствие физической культуры в жизни и деятельности подростков является значимым аспектом их воспитания и развития, так как растущий и претерпевающий изменения организм нуждается в поддержке формы тела и функционала различных систем и органов. Как было отмечено, физическая нагрузка влияет не только на качество здоровья ребёнка, но и формирование его личности. Физическое воспитание тесно связано с другими видами воспитания и совместно с ними направлено на формирование всесторонне гармонически развитой личности. Поэтому физическую культуру нужно формировать и воспитывать на всех уровнях системы образования.

Список литературы:

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022). – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/, свободный. – (Дата обращения: 13.06.2022).

2. О введении третьего часа физической культуры [Электронный ресурс]: Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rf-ot-08102010-n-ik-149419/>, свободный. – (Дата обращения: 13.06.2022).

3. Козаев, Р.Х. Физическая культура и полоролевое воспитание подростков [Электронный ресурс] / Р.Х. Козаев // Вестник ГУУ. – 2012. – №7. – С. 260-263. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-polorolevoe-voospitanie-podrostkov>, свободный. – (Дата обращения: 13.06.2022).

4. Матвеева, Е.В. Полоролевое поведение современных школьников [Электронный ресурс] / Е.В. Матвеева, Э.А. Баранова // Вестник ЧГПУ им. И.Я.

Яковлева. – 2013. – №4-3 (80). – С. 123–128. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/polorolevye-povedenie-sovremennyh-shkolnikov>, свободный. – (Дата обращения: 13.06.2022).

5. Подласый, И. П. Педагогика в 2 т. Том 1. Теоретическая педагогика в 2 книгах. Книга 2: учебник для вузов [Электронный ресурс] / И. П. Подласый. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/470699/p.78>. – (Дата обращения: 13.06.2022).

6. Росляков, В.И. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: учебное пособие [Текст] / составитель В. И. Росляков. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018 – 160 с.