

ROLA OSOBOWOŚCI W PROCESIE KULTURY FIZYCZNEJ I EDUKACJI ZDROWOTNEJ – WYBRANE ASPEKTY

РОЛЬ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ГІГІЄНИЧНОГО ВИХОВАННЯ - ВИБРАНІ АСПЕКТИ

THE ROLE OF PERSONALITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH EDUCATION - SELECTED ASPECTS

Даріуш В. Скальські^{1, 3}, Славомір Дебські², Богдан Кіндзер³, Даміан Ковальські^{1, 2}

¹ *Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща*

² *Поморський університету, м. Старогард Гданський, Польща*

³ *Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Słowa kluczowe: kultura fizyczna i zdrowie, socjologia kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej, rozwój osobowości

Ключові слова: фізична культура та здоров'я, соціологія фізичної культури та медичного виховання, розвиток особистості

Keywords: physical culture and health, sociology of physical culture and health education, personality development

Streszczenie

Osobowość kształtuje się całe życie i stale się zmienia pod wpływem otoczenia zewnętrznego, rozwoju społecznego człowieka czy nawiązywania relacji z innymi. Zmiany osobowości mają charakter przystosowawczy, ale również kreujący własne działania i charakter samego siebie. Zmiany te rozpoczynają się wraz z chwilą narodzin dziecka. W pierwszym okresie życia osobowość kształtuje się pod wpływem oddziaływania rodziców oraz najbliższego otoczenia. Następnie poddawana jest zmianom podczas dorastania i dojrzewania – w szkole w integracji z rówieśnikami czy poprzez oddziaływanie środków masowego przekazu. W późniejszej fazie życia – dorosłości – osobowość jest już praktycznie ukształtowana, co nie znaczy, że nie może podlegać zmianom. Wychowanie fizyczne jest podstawą i fundamentem kultury fizycznej, na którym można budować uczestnictwo w sporcie, rekreacji fizycznej, turystyce czy też rehabilitacji. Jest częścią ogólnego procesu wychowawczego realizowanego wobec młodego pokolenia, a środkiem w realizacji wychowania fizycznego jest ruch i aktywność ruchowa w wyniku której następują zmiany w rozwoju fizycznym i sprawności fizycznej w pożądanym kierunku. Ruch jest podstawowym czynnikiem kształtującym sprawność fizyczną. Stymulacja ruchem wpływa na rozwój anatomiczny mięśni, stawów i kości, na pobudzaniu dojrzewania ośrodków w mózgu i ośrodki nerwowe. Ruch wpływa także na wzrost wydolności i wzrost

cech motorycznych, ale również ma niezwykle istotne znaczenie przy kształtowaniu osobowości człowieka już od najmłodszych lat. Ruch sprzyja rozwojowi umysłowemu oraz kształtowaniu woli i charakteru. Ruch trenuje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Wzmacnia i rozwija układ nerwowy. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostrza zmysł wzroku i słuchu. Dzieci w ruchu poznają nowe przestrzenie i jej granice, nie tylko w rozumieniu otoczenia fizycznego, lecz także społecznego. Zespołowe gry i zabawy ruchowe jak i sporty indywidualne uczą umiejętności społecznych: współdziałania w grupie, zdrowego współzawodnictwa, umiejętności radzenia sobie z sukcesem i porażką, rozwiązywania konfliktów, dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie, podporządkowania celów jednostki - celom grupy lub zespołu jak i indywidualnych. Ruch w sferze społeczno- wychowawczej kształtuje życzliwy stosunek do ludzi, przyczynia się do wzrostu zainteresowań oraz uczy konsekwencji w osiągnięciu celów.

Анотації

Особистість формується протягом усього життя і постійно змінюється під впливом зовнішнього середовища, соціального розвитку людини або встановлення стосунків з іншими. Зміни особистості є адаптивними, але також створюють власні вчинки та характер самого себе. Ці зміни починаються з народження дитини. У перший період життя особистість формується під впливом батьків та найближчого оточення. Потім воно зазнає змін у підлітковому та зрілому віці - у школі в інтеграції з однолітками або через вплив засобів масової інформації. Надалі в житті - у зрілому віці - особистість практично формується, що не означає, що її неможливо змінити. Фізичне виховання - це основа та основа фізичної культури, на якій можна будувати участь у спорті, фізичному відпочинку, туризмі чи реабілітації. Це частина загальноосвітнього процесу, що здійснюється для молодого покоління, а засобами реалізації фізичного виховання є рух та фізична активність, внаслідок яких зміни у фізичному розвитку та фізичній підготовці відбуваються у бажаному напрямку. Рух є основним фактором фізичної підготовленості. Стимуляція рухів впливає на анатомічний розвиток м'язів, суглобів та кісток, стимулює дозрівання центрів головного мозку та нервових центрів. Рух також впливає на підвищення ефективності та зростання рухових особливостей, але також надзвичайно важливий у формуванні людської особистості з раннього дитинства. Рух сприяє розумовому розвитку та формуванню волі та характеру. Рух тренує не тільки м'язи, але і розум, і психіку. Він зміцнює і розвиває нервову систему. Він забезпечує досвід простору, часу, схеми тіла, координацію очей та рук, а також посилює почуття зору та слуху. Діти в русі пізнають нові простори та їх межі не лише з точки зору фізичного середовища, а й соціального. Ігри та ігри в командних рухах, а також індивідуальні види спорту вчать соціальним навичкам: співпраці в групі, здоровій конкуренції, здатності боротися з успіхом і невдачею, вирішенню конфліктів, вибору та критичному погляду на себе, підпорядкуванню цілей особистості - цілі групи або команди, а також індивідуальні. Рух у соціальній та освітній сфері формує доброзичливе ставлення до людей, сприяє зростанню інтересів та вчить послідовності у досягненні цілей.

Summary

Personality is shaped throughout life and is constantly changing under the influence of the external environment, human social development or establishing relationships with others.

Personality changes are adaptive, but also create one's own actions and the character of oneself. These changes begin with the birth of the baby. In the first period of life, personality is shaped under the influence of parents and the immediate environment. Then it undergoes changes during adolescence and maturation - at school in integration with peers or through the influence of the mass media. Later in life - adulthood - the personality is practically formed, which does not mean that it cannot be changed. Physical education is the basis and foundation of physical culture, on which participation in sport, physical recreation, tourism or rehabilitation can be built. It is part of the general educational process carried out for the young generation, and the means in the implementation of physical education are movement and physical activity as a result of which changes in physical development and physical fitness occur in the desired direction. Movement is a fundamental factor in physical fitness. Movement stimulation affects the anatomical development of muscles, joints and bones, stimulates the maturation of centers in the brain and nerve centers. Movement also influences the increase in efficiency and the growth of motor features, but also is extremely important in shaping the human personality from an early age. Movement promotes mental development and the formation of will and character. Movement trains not only the muscles, but also the mind and psyche. It strengthens and develops the nervous system. It provides experiences of space, time, body schema, eye-hand coordination, and sharpens the sense of sight and hearing. Children on the move get to know new spaces and its limits, not only in terms of the physical environment, but also the social one. Team movement games and games as well as individual sports teach social skills: cooperation in a group, healthy competition, the ability to deal with success and failure, resolving conflicts, making choices and looking at oneself critically, subordinating the goals of the individual - to the goals of the group or team, as well as individual . Movement in the social and educational sphere shapes a friendly attitude towards people, contributes to the growth of interests and teaches consistency in achieving goals.

Вступ

Фізичну культуру як специфічну галузь культури можна звести до чотирьох окремих видів:

- Фізична культура - це все матеріальне середовище, сформоване людиною відповідно до її потреб, можливостей та цінностей.

Як результат, вона має специфічно людський вимір і як така не існує поза людським світом. Навпаки - це її невід'ємна частина і є основою всієї культури. Це визначення фізичної культури включає як світ «олюдненої природи», так і так звану матеріальну культуру, тобто «штучне» середовище людини, що позитивно впливає на її спосіб життя. Нарешті, цей набір означень включає саму людину як фізичну істоту, пов'язану незліченними нитками з усім природним середовищем і співіснуючий з ним на основі відносного гомеостазу.

- Фізична культура - це система цінностей, діяльності та їх наслідків у сфері фізичної діяльності людини, що визначається зовнішніми умовами та стимулюється соціальними потребами. Це

включатиме фізичну працю, а також будь-яку іншу поведінку, спрямовану на поліпшення людського виду, здоров'я, фізичної форми та виразу тіла. Форми та зміст цієї діяльності відносні і залежать від типу суспільства, ступеня його розвитку та системи значень та символів. Тому вони соціально детерміновані і виконують соціальні функції.

- Фізична культура - це всі форми фізичної активності людини, що здійснюються свідомо та цілеспрямовано для покращення здоров'я, розвитку, фізичної підготовленості та краси та слідує за моделлю всебічної, гармонійної та динамічної особистості. У цьому сенсі створення та відпочинок тіла доповнює інші процеси соціалізації та виховання на людину. Ці форми мають тенденцію до інституціоналізації і зараз проявляються переважно у формі ігор та занять, гімнастики, різних видів спорту та туризму. Це розуміння фізичної або, іншими словами, тілесної культури лежить в основі педагогічних та освітніх тенденцій, що склалися сьогодні в країнах, що перебувають під панівним впливом європейської цивілізації.

- Фізичне виховання розуміється як синонім спорту. Як у Польщі, так і в інших країнах Центральної та Східної Європи таке розуміння категорії, що нас цікавить, трапляється лише епізодично. Навпаки, ми часто знаходимо тут спробу зіставити ці два поняття. Говорять про фізичну культуру та спорт як роз'єднані сфери. Однак це розділення теоретично до цього часу не було достатньо обґрунтованим, і тому часто зустрічається з виправданим запереченням. З іншого боку, ототожнення фізичної культури та спорту, як правило, відбувається у західній літературі, де перше також виражається за допомогою іншого терміна, а саме "фізична активність". Однак дедалі більше спеціалістів використовують тут термін "спорт" та його похідні: спортивна наука, спортивна філософія, соціологія спорту, спортивна педагогіка, спортивна психологія тощо. У галузі вивчення фізичної культури ця тенденція помітна і в галузі природничих наук; тут згадується, наприклад, антропологія, фізіологія та біомеханіка спорту.

Вищезазначені чотири основні типи розуміння фізичної культури, що з'являються в науковій літературі, мають аналітичне та впорядковувальне значення [1].

Кожна людина є особистість

Особистість [2]

1. "людина з рисами, що відрізняють його від інших людей"
2. "сукупність постійних психологічних характеристик і внутрішніх

механізмів, що регулюють поведінку людини".

Вже на етапі раннього дитинства ми пізнаємо навколишній світ за допомогою чуттєвих контактів, розвиваємо свої інтереси, а отже, формуємо своє ставлення, спілкуючись із навколишнім середовищем. Донедавна теорії вказували на соціологічні та психологічні мотиви формування особистості разом з її поділами. У сучасному стані розвитку неврологічних наук сформульовані концепції та визначення стають занадто загальними і, отже, марними для підтримки ситуації розвитку людини. Кожна особистість різна і унікальна як біологічно, так і характерологічно, тобто з точки зору особистості.

Дуже актуальним для цієї дискусії є відкриття, зроблене Ендрю Мельцоффом, когнітивним психологом з Інституту навчання та наук про мозок Вашингтонського університету в Сіетлі. Він помітив, що новонароджений часто висовує язик, коли бачить, як це робить мати. Говорячи про новонародженого, ми маємо на увазі дитину, якій лише кілька годин. Архітектура нейронної мережі в цьому випадку повинна бути вродженою, вона не може бути результатом асоціативного навчання. Повторення дитиною усмішки матері відбувається трохи пізніше, але це також не може бути предметом навчання, оскільки дитина не бачить власного обличчя. Це повинно бути вродженим. Не було доведено, що дзеркальні нейрони відповідають за цю найранішу імітаційну поведінку, але цілком ймовірно, що вони це роблять. Ця здатність залежала б від здатності відобразити зовнішній вигляд матері або посмішки на картах руху дитини, які контролюють точну послідовність скорочень м'язів обличчя. Цей тип перекладу карт - саме те, що, як вважають, роблять дзеркальні нейрони, і цілком ймовірно, що ця здатність є вродженою [3].

Відомо, що найважливішим освітнім середовищем для кожної дитини є сім'я, яка виконує безліч функцій, включаючи оздоровчу та рекреаційну, що забезпечує дитині умови для оптимального психофізичного розвитку, відчуття захищеності та можливості використовувати вільний час. Друге важливе середовище - це школа, яка повинна підтримувати кожного учня у розвитку його особистого потенціалу, побудові добрих стосунків з однолітками, і перш за все визначати особливі потреби учня та адаптувати курс та форми навчання до індивідуальних потреб [4].

Діяльність дитини, як і діяльність дорослого, - це постійне постановка більш-менш усвідомлених цілей і завдань, тобто дивлячись у майбутнє. Водночас ця діяльність виражається у пошуку та вказівці засобів і методів досягнення поставлених цілей і завдань. В рамках цієї

форми дитина задовольняє свої потреби, пристосовуючись до зовнішнього середовища, змінюючи його і змінюючи себе. Процеси адаптації до зовнішнього середовища (природного та соціального), а також його формування неминує супроводжуватися процесами навчання та пізнання, що водночас означає спричинення змін більшою чи меншою мірою. Творча діяльність дотримується певного порядку. Це з'являється дуже рано в житті особистості і проявляється спочатку в грі дитини. Він поступово поширюється на інші життєві дисципліни - шкільну освіту, рекреаційну та професійну діяльність [5].

Вплив фізичних навантажень на розвиток нервової системи

Вправи, як вважають, збільшують приплив крові до мозку, що також збільшує надходження кисню, енергії та поживних речовин. Однак важливо, що фізичні вправи насамперед підвищують рівень білка BDNF, так званий нейротрофічний фактор росту нейронів, який стимулює ріст і зв'язок нових нейронів [6]. Дитинство та юність - це найвпливовіші часи у всьому нашому житті. При народженні мозок дитини важить в середньому 350 г, але в кінці першого року життя його вага становить 1000 г, що не набагато менше, ніж у мозку дорослого (в середньому 1300 г). У цей час відбувається формування та реорганізація синаптичних зв'язків. Цей процес відбувається природним чином при засвоєнні нових навичок. Утворення та трансформація нейронів є невід'ємним аспектом розвитку нервової системи. На перших етапах розвитку нервової системи кількість нейронів перевищує реальні потреби. Подібним чином спочатку виникає надмірна кількість синапсів, і, як і у випадку з нейронами, ті, які недостатньо активні, будуть ліквідовані.

Фактори, що формують почуття власного "я"

Мета-уявлення є основою наших цінностей, переконань та пріоритетів. Наприклад, основна репрезентація огиди - це інстинктивна реакція на уникнення, тоді як мета-репрезентація включає, серед іншого, соціальне неприйняття того, що ми вважаємо аморальним чи етично недоречним. Людський розум здатний жонглювати подібними уявленнями вищого порядку до ступеня, нечуваного для інших тварин. Вони пов'язані з нашим почуттям себе і дозволяють знаходити сенс у зовнішньому світі - як матеріальному, так і соціальному - дозволяючи нам визначити себе стосовно нього [4].

Аспекти почуття себе:

1. **Єдність:** Незважаючи на величезну різноманітність чуттєвих переживань, які заповнюють нас щомиті, ми відчуваємо, що ми одна людина. Більше того, всі наші різноманітні (а іноді навіть суперечливі) цілі, спогади, емоції, поведінка, переконання та сучасне усвідомлення залишаються цілісними та складають одну людину.

2. **Безперервність:** Незважаючи на величезну кількість окремих подій, які відбуваються у нашому житті, ми відчуваємо безперервність ідентичності з часом - момент за моментом, десятиліття за десятиліттям. А також ми можемо здійснити розумову "подорож у часі", починаючи з раннього дитинства, блукаючи в майбутнє, без особливих зусиль змінюючи напрямок руху і зупиняючись у будь-якій обраній точці. Ця особливість унікальна, властива лише людям.

3. **Втілення:** Ми відчуваємось прив'язаними до свого тіла як вдома. Нам не спадає на думку, що рука, яка просто схопила ключі від машини, може бути не нашою. І все ж достатньо ретельніше шукати, і ви виявите, що наше відчуття втілення напрочуд ненадійне і крихке. Як би неймовірно це не звучало, але деякі оптичні прийоми можуть змусити нас повірити, що ми покинули своє тіло, і відчути, що ми перебуваємо десь ще (це також трапляється, коли ми спостерігаємо за собою у відео в режимі реального часу). парк розваг.) Ви можете відчути поза тілом, якщо надягаєте макіяж і спостерігаєте за собою на екрані телевізора (як правило, він не повертається в сторони - справа наліво - як дзеркало), особливо якщо буде жестикулювати в прямому ефірі та робити міни. Наше зображення тіла можна формувати значною мірою. За допомогою дзеркал ви можете змінити відчуття положення або розміру тіла або його частин.

4. **Конфіденційність:** Емоції, які ми переживаємо, і психічне життя, яке ми переживаємо, належать лише нам, вони недоступні для інших. Ми можемо співпереживати болю нашого сусіда завдяки дії наших дзеркальних нейронів, але буквально не можемо зазнати цього. Коли наш мозок створює тактильні відчуття, які ідеально імітують досвід когось іншого.

5. **Соціальне вкорінення:** Самосвідомість тримає нас впевненими у своїй приватності та автономії, що суперечить тому, наскільки тісно це пов'язано з іншими мізками. Чи може бути випадковістю, що майже всі наші емоції мають сенс лише стосовно інших? Гордість, зарозумілість, марнославство, честолюбство, любов, страх, милосердя, ревності, гнів, гордість, смиренність, жалість, навіть жалість до себе - жоден з них не

зробив би натяку на сенс у соціальному вакуумі. З еволюційної точки зору, має сенс відчувати образу, вдячність або доброзичливість до інших людей залежно від наших спільних міжособистісних історій. Ми враховуємо наміри наших сусідів і призначаємо їм можливість робити вибір, вільну волю, і на цій основі ми активізуємо багату палітру соціальних почуттів до них. Ми настільки прив'язані до приписування мотивів, намірів і звинувачень у поведінці інших людей, що часто ми поширюємо ці соціальні почуття на інші предмети або ситуації. Ми можемо «злитися» на гілку дерева, яка падає на нас, і навіть на стан доріг. Варто зазначити, що це один з основних стовпів релігії: ми схильні приписувати природі наші людські мотиви, бажання і волі, отже, наша тенденція благоді, молитися, торгуватися і шукати причини для Бога, карми чи чогось іншого. Він вважав правильним покарати нас (індивідуально чи колективно), надіславши катастрофи чи інші напасти. Ця неблаганна потреба показує, наскільки кожен із нас хоче відчувати себе частиною соціального середовища, з яким ми можемо взаємодіяти та розуміти його на власних умовах.

6. **Свобода волі:** Ми відчуваємо, що здатні робити свідомий вибір між різними способами поведінки і твердо віримо, що можемо робити те чи інше. Зазвичай ми не відчуваємо себе автоматами, або ніби наш розум є абсолютно пасивним об'єктом, що піддається випадковим силам і ситуаціям - хоча в деяких "порушеннях", таких як закоханість, ми опиняємось небезпечно близько до цієї межі. Поки не відомо, як працює вільна воля, і принаймні дві області мозку відіграють ключову роль. Перша - це прибережна звивина з лівого боку мозку, яка дозволяє робити припущення та візуалізувати різні можливі напрями подій. А друга - це передня частина вигину обода, що викликає у нас бажання втілити одну з уявних можливостей у реальність (і допомогти нам її вибрати), залежно від ієрархії цінностей, продиктованої лобовими частками.

7. **Самосвідомість:** Цей аспект свідомості є майже аксіоматичним: «почуття себе, яке не усвідомлює себе», насправді є оксимороном. Наше самосвідомість може частково залежати від рекурсивного використання дзеркальних нейронів, що дозволяє бачити себе з точки зору іншої людини (алоцентрично). Можна сказати, що почуття сором'язливості означає усвідомлення того, що хтось інший усвідомлює нашу присутність. Разом ці сім аспектів підтримують те, що ми визначаємо як наше почуття себе. Однак вони схильні до ілюзій, спотворень, марень та порушень.

Поширеною, якщо відверто помилковою, є думка, що наука починається з простих об'єктивних спостережень за світом - насправді, навпаки. Ми завжди підходимо до нових напрямків із тихими гіпотезами

про те, як ідуть справи - з презумпціями чи забобонами. Кожен акт відкриття вимагає двох ключових кроків - по-перше, ми повинні однозначно сформулювати наші припущення щодо того, як може виглядати реальність, а подруге, ми повинні розробити переконливий експеримент, щоб перевірити ці припущення. Можна стверджувати, що, задаючи питання, ми вже частково знаємо відповідь.

Висновки

Будучи разом та взаємодії, що відбуваються, впливають на формування особистості, але не вирішально. Середовище, в якому ми живемо, також впливає на нього, а тут також відсутність ясності, яку слід вважати вирішальною. Він також перекривається такими факторами, як різні типи дисфункцій, що виникають у людини. Традиція, історично сформований зміст та пов'язані з ними емоції стають елементом, що стримує розвиток особистості. Однак можна зробити висновок, що відсутність закономірностей у навколишньому середовищі сприяє уникненню рухової поведінки у формулі організованих вправ, а отже, послаблює імунну систему людини та гальмує розвиток нейронів, що формують мозок.

Література

- [1] *Socjologia kultury fizycznej* (2011), pod red. Z. Dziubińskiego i Z. Krawczyka, Warszawa.
- [2] *Słownika języka polskiego PWN*, online Dnia 25.03.2021.
- [3] Ramachandran V. S., *Neuronauka o podstawach człowieczeństwa*. UW. Warszawa 2011.
- [4] Marzec A., *Aktywność fizyczna w procesie wspomagania rozwoju dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*, [w:] *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna* Vol. 5 2/2 (10/2) /2017, s. 171–182.
- [5] Hurlock E. B. (1985). *Rozwój dziecka*, Warszawa.
- [6] Rymarczyk K. (2016). *Co się dzieje w głowie małego dziecka - o wpływie doświadczeń na rozwój mózgu. aktywność ruchowa a mózg*, [w:] R. Piotrowicz, M. Walkiewicz-Krutak (red.). *Małe dziecko - dużo pomysłów. wybrane obszary wspomagania rozwoju*, Warszawa.