
ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Марина Захарченко

Аннотация. Рассматривается состояние индивидуальной физической культуры учащейся молодежи, ее формирование с помощью занятий по физическому воспитанию. Подчеркнуто критическую ситуацию, которая наблюдается в современной школе по отношению молодежи к занятиям по физическому воспитанию, их невежество относительно овладения необходимым объемом знаний, двигательных навыков и умений, что в результате является неудовлетворительным относительно уровня развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Установлено, что учащаяся молодежь должна регулярно заниматься физической культурой. Показано, что это ставит перед обществом важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и образованность в понимании собственного состояния.

Ключевые слова: индивидуальная физическая культура, учащаяся молодежь, физическое воспитание, личность.

Abstract. The state of individual physical culture of students, its formation through physical education classes, are considered. The critical situation observed in the modern school in relation of youth to physical education is emphasized, their ignorance with regard to mastering the necessary amount of knowledge, motor skills and abilities, which is not satisfactory with respect to the level of development of basic physical and special qualities, functional capacities of various organs and body systems. It is established that the students must be regularly engaged in physical education. It is shown that this poses an important task for the society – to form healthy interests in young generation, fight harmful habits, consistently inculcate the need for physical and moral perfection, educate high-willed qualities, courage and education in understanding one's own state.

Keywords: individual physical culture, students, physical education, personality.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури різних верств населення. На жаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення в суспільстві. Діти, підлітки та молодь віддають перевагу технічним інноваціям, які з кожним днем набирають прогресуючої популярності. У результаті знижується інтерес до занять фізичною культурою, спортом, і як наслідок – масове погіршення стану здоров'я. Даний факт підтверджено результатами досліджень багатьох учених [3, 7].

Дієвими засобами підвищення рухового режиму учнівської молоді та формування у них індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним з головних є принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому і окремих програм з урахуванням ін-

дивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування та осмислення поняття «індивідуальна фізична культура» за допомогою занять з фізичного виховання та мотивації до занять фізичною культурою [10]. Спираючись на цей принцип, було розроблено концепцію гуманізації залучення населення до занять для всіх [9], де за основу взято особистий інтерес кожної людини до певного виду рухової активності і задоволення цього інтересу шляхом створення умов для занять спортом різних верств населення.

Мета дослідження – розкрити сутність формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання.

Методи досліджень: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У багатьох публікаціях [2, 9, 10] об'єктивно вказується на катастрофічне погіршення стану здоров'я населення України, на скорочення тривалості

життя в середньому до 60–62 років, на темпи вимирання української нації, яка за цим показником перебуває на другому місці у світі після Ботсвани. Серед багатьох причин називають невідповідність рухового режиму фізіологічним нормам та недотримання контрольованих чинників здорового способу життя (загартування, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування). Дані чинники впливають на біологічну сферу людини, погіршуючи її здоров'я, але їх регуляція (дотримання або недотримання) здійснюється психологічною (поведінковою) сферою особистості [3]. Тому вчені [5, 9, 10] розглядають людину у сфері фізичної культури як біологічну особистісно-соціальну систему: «Біологічне та особистісне як те, що визначає її індивідуальну активність, та соціальне в тому розумінні, що людина діє в суспільстві та суспільство до певної міри визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності» [10]. Але суспільство із затягнутими на десятиріччя суперечливими реформами у системі вищої і середньої освіти змінило соціальний статус фізичної культури і поглибило суперечності між соціальною потребою в підготовці гармонійно розвинених молодих людей та економічним забезпеченням цього процесу.

Спроба зміни системи фізичного виховання у закладах освіти згідно з Європейською кредитно-модульною системою призвела до скорочення годин з фізичного виховання та переведення 60 % часу на самостійні заняття, які в основній формі не були здійснені через декілька причин, але головною з них є відсутність мотивації і переконання в їх корисності та необхідності. Таким чином, вища школа виявилася не готовою до усвідомлення значення фізичної культури у формуванні здорової всебічної і гармонійно розвиненої учнівської молоді [7].

Учнівська молодь, до якої належать випускники загальноосвітніх шкіл та студенти I–II курсів коледжів, – це суспільно диференційована соціально-демографічна спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості. Вона тому і є специфічною спільнотою, що її суттєві характеристики й риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування та становлення. Тому саме в цей період спеціалістам галузі фізичної культури слід звертати увагу на формування мотивації до занять з фізичного виховання, всіляко доносити інформацію про її користь та розвивати в особистості індивідуальну (особисту) фізичну культуру на заняттях з фізичного виховання та позакласній роботі [5, 6].

У теорії фізичної культури розрізняють поняття «фізична культура суспільства» і «фізична

культура людини» (особиста фізична культура). За наявності чималої кількості визначень поняття «фізична культура» ми зупинимося на тому, що подає Т. Ю. Круцевич: «Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей» [10].

У даному визначенні спочатку фігурують сформовані суспільством духовні і матеріальні цінності, які можуть використовуватися людьми для розвитку своїх фізичних здібностей, поліпшення свого здоров'я. Проте таке тлумачення фізичної культури було б неповним, оскільки фігурує лише об'єкт, на який спрямована дія цінностей фізичної культури. Людина як суб'єкт не лише споживає ці цінності, а й, переступаючи через свою особистість, може їх засвоїти або не засвоїти і через свою діяльність створити нові цінності, значущі особисто для неї: поліпшити своє здоров'я, зміцнити м'язи, вдосконалити фігуру тощо. Проте ці матеріальні цінності можуть бути використані з різною метою: на благо суспільства чи проти нього [4, 8].

Щоб краще зрозуміти сказане, існує наступне трактування поняття «фізична культура індивіда», яке було запропоноване Т. Ю. Круцевич, де фізична культура розглядається як процес опанування знань, умінь та навичок виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності.

Фізичне виховання у навчальних закладах різних типів і рівнів є невід'ємною частиною освіти та оптимізації фізичного, функціонального стану особистості, її підготовки до подальшого життя. Аналіз літературних джерел, де розглянуто формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання, дає підстави вважати, що ефективність занять далека від бажаної. Понад 70 % учнів практично не займаються фізичними вправами під час дозвілля та не розуміють, як можна управляти своїм організмом та вдосконалювати свої фізичні можливості [1, 4]. Можна вважати, що учнівська молодь не має уявлення про особисту фізичну культуру через пропускання занять або небажання відвідувати їх, що суттєво залежить від батьків та викладача фізичної культури навчального закладу.

Аналізуючи роботи О. Ю. Марченко про ставлення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності, можна допустити думку, що у дітей не-

має належної мотивації до занять спортом, цінності у сфері фізичної культури не сформовані, а відповідь «брак часу» існує, як відмовка. Крім цього, було виявлено, що хлопці і дівчата мають різне ставлення до уроків фізичної культури, а задоволеність ними у хлопців спостерігається частіше, ніж у дівчат [8]. Тобто, за цими даними можна констатувати факт негативної динаміки ставлення школярів до уроків фізичної культури. За даними О. Ю. Марченко зацікавленість заняттями у хлопців 5-го класу – 100 %, 6-го – 78,2 %, 7-го та 8-го – 54 %. Старшокласники виявили дуже низьку зацікавленість уроками фізичної культури, але відсоток тих, хто займається фізкультурно-спортивною діяльністю у позанавчальний час, навпаки, зростає. Це свідчить про існування у школярів потреби фізичного вдосконалення, але юнаки не бачать, що це можна зробити на уроках фізичної культури, тому вони обрали заняття різними видами спорту в позанавчальний час [5, 8].

У працях, де розглянуто фактори впливу на формування цінностей учнівської молоді засобами фізичної культури, зазначено, що на формування стійкого позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як невід'ємної складової способу життя здійснюють вплив батьки, школа, в якій навчається особистість одинадцять років, та мікросередовище. Значний внесок роблять учитель фізкультури, організація позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання, батьки, які сприяють (або не сприяють) захопленню дітей спортом та дотримання правил здорового способу життя. Невеликий внесок (до 10 %) у формуванні інтересу молоді до здорового способу життя докладають преса та телебачення. Результати дослідження ученої свідчать, що рівень неспеціальної фізкультурної освіти студентів є низьким, що виявляється у теоретичних знаннях, несформованості цінностей індивідуальної фізичної культури.

Аналіз літературних джерел Т. Ю. Круцевич, О. А. Томенка дає змогу констатувати, що сучасна освітня практика недостатньо мірою сприяє формуванню фізичної культури особистості школярів, прояву ними творчості, ініціативи, навичок самостійних занять фізичною культурою. Причиною цьому є мала експериментальна обґрунтованість теоретичних основ неспеціальної фізкультурної освіти [6]. Тому для виявлення закономірностей функціонування цього явища необхідним є вивчення взаємозв'язків між характеристиками, що охоплюють його змістово-процесуальний і персоніфіковано-результативний рівні, для визначення щільності взаємозв'язків та їх аналізу. Вони стверджують, що для всіх вікових груп за більшіс-

тю параметрів показники прояву складових неспеціальної фізкультурної освіченості були вищими у юнаків (2–21,3 %), особливо значною є різниця для показників соматичного здоров'я (21,3 %) та рухової активності на високому рівні енерговитрат, тобто організованих високоінтенсивних занять видами спорту та рухової активності (13,8 %). Лише для показників рухової активності на середньому рівні інтенсивності статистично вірогідних відмінностей не було зафіксовано ($p > 0,5$) [6, 7].

Автори стверджують, що рівень засвоєння цінностей фізичної культури школярами буде вищим у випадку реалізації таких умов: високої теоретичної підготовленості, наявності свідомої потреби у заняттях фізичною культурою, належного рівня соматичного здоров'я та достатніх для певного віку і статі загальних обсягів рухової активності, що дозволяє нам рекомендувати цілеспрямовано впливати на ці показники для стимулювання до засвоєння цінностей фізичної культури [6, 7].

Висновки. Фізична культура є однією зі складових культури людини взагалі, індивідуальний рівень якої може охарактеризувати її поведінку, вчинки і дії на поточний момент часу. В результаті аналізу літературних джерел ми з'ясували, що до індивідуальних цінностей фізичної культури особистості відносять сукупність спеціальних знань у галузі фізкультурної освіченості, всебічного фізичного розвитку, ідеалів фізичної досконалості, до яких прагне кожна конкретна людина, уявлення про способи їх досягнення, знання особливостей стану організму та сприяння особистісного гармонійного розвитку за допомогою занять з фізичного виховання.

Учнівська молодь у період навчання повинна найбільш активно оволодіти повним комплексом соціальних функцій дорослої людини, включаючи цивільні, суспільно-політичні, професійно-трудові.

Фізична культура сприяє прояву кращих властивостей особистості, при цьому на високому емоційному рівні реалізується одна з найважливіших суспільних потреб – спілкування з людьми. У процесі занять фізичною культурою виробляються свідоме й активне ставлення до громадської роботи, визначені вміння та навички до цієї важливої форми діяльності, що ґрунтується на принципах демократії та гласності. Фізична культура розвиває громадську активність учнівської молоді та формує особистісну фізичну культуру.

Перспективою досліджень є поглиблене вивчення способів формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання.

Література

1. *Безверхня Г. В.* Вплив занять фізичними вправами на формування ціннісних категорій фізичної культури студентів / Г. В. Безверхня, О. Ю. Марченко // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції: мат. II Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернополь: ТНПУ, 2007. – С. 43–47.
2. *Булатова М. М.* Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Г. Літвін // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
3. *Григорьев В. И.* Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №2. – С. 54–61.
4. *Круцевич Т. Ю.* Факторы, влияющие на формирование ценностей физической культуры студентов / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Мат. XIII Междунар. науч. конф. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – 2009. – Т. 1. – С. 91–94.
5. *Круцевич Т. Ю.* Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 78–82.
6. *Круцевич Т.* Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду / Т. Круцевич, О. Томенко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 24–31.
7. *Круцевич Т.* Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді / Т. Круцевич, О. Томенко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164–168.
8. *Марченко О. Ю.* Гендерні відмінності ставлення школярів до фізкультурно-спортивної діяльності / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – 2013. – № 10. – С. 41–45.
9. *Столяров В. И.* Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / В. И. Столяров. – К.: Олимп. лит., 2015. – 704 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: в 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімп. л-ра, 2012. – Т. 1. – 391 с.

Literature

1. *Bezverkhnia H. V.* Physical exercise influence on formation of value categories of student physical culture / H. V. Bezverkhnia, O. I. Marchenko // Materialy II mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. – Ternopol: TNPU, 2007. – P. 43–47.
2. *Bulatova M. M.* Health and physical fitness of Ukrainian population / M. M. Bulatova, O. H. Litvin // Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – 2004. – N 1. – P. 3–9.
3. *Grigoryev V. I.* Crisis of student physical culture and ways of its overcoming / V. I. Grigoryev // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2004. – N 2. – P. 54–61.
4. *Krutsevich T. Y.* Factors influencing formation of student physical culture values / T. Y. Krutsevich, O. Y. Marchenko // Materialy XIII mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsiyi «Sovremenny olimpiyskiy sport i sport dlya vsekh». – 2009. – Vol. 1. – P. 91–94.
5. *Krutsevych T. I.* Student physical culture formation in higher education system / T. I. Krutsevych, O. I. Marchenko // Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – 2009. – N 2. – P. 78–82.
6. *Krutsevych T. I.* Non-special physical culture education of students: conceptual approaches / T. Krutsevych, O. Tomenko // Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – 2009. – N 3. – P. 24–31.
7. *Krutsevych T. I.* Conceptual model of non-special physical culture education of students / T. Krutsevych, O. Tomenko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2011. – N 2. – P. 164–168.
8. *Marchenko O. I.* Gender differences in schoolchildren attitude to physical culture and sports activity / O. I. Marchenko // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2013. – N 10. – P. 41–45.
9. *Stolyarov V. I.* Theory and methodology of modern physical education : monograph / V. I. Stolyarov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 704 p.
10. *Theory and methods of physical education: in 2 vol. / [ed. by T. I. Krutsevych].* – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2012. – Vol. 1. – 391 p.