

# Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання

Тетяна Круцевич, Оксана Марченко, Марина Дедух

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. **Мета.** Визначити фактори впливу на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. **Методи.** Теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання); педагогічні (спостереження, експеримент із застосуванням інструментальних методів); соціологічні (неформалізовані бесіди, опитування, анкетування); методи математичної статистики. **Результати.** У ході теоретичного аналізу літературних джерел визначено компоненти індивідуальної фізичної культури, які характеризують процесуальну і результативну діяльність особистості. Розуміння індивідуальної фізичної культури базується більшою мірою на практичному досвіді, ніж на теоретичних знаннях. Виявлено, що тільки юнаки та дівчата, які навчаються у спортивному коледжі, мають достатній рівень фізкультурної освіти. В основі потребо-мотиваційної сфери фізичної культури і спорту юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом, існують як спільні, так суттєво відмінні пріоритети. Підтверджено вплив факторів зовнішнього середовища на формування індивідуальної фізичної культури особистості під час визначення мотивів, інтересів у заняттях спортом. Розгляд в людині фізичного як особистого може бути одним із способів залучення молоді до формування цінностей фізичної культури і спорту та включення індивідуальної фізичної культури до спектру загальної культури людини.

**Ключові слова:** учнівська молоді, індивідуальна фізична культура, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, самооцінка.

Tetiana Krutsevych, Oksana Marchenko, Maryna Diedukh

## MODERN APPROACHES TO DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL PHYSICAL CULTURE IN SCHOOL STUDENTS IN THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION

**Abstract.** The paper examines approaches to development of individual physical culture in school students in the course of physical education. **Objective.** To identify the factors affecting the development of individual physical culture in school students in the course of physical education. **Methods.** Theoretical (analysis, comparison, generalization, systematization, theoretical modeling); pedagogical (observation, experiment with the use of instrumental methods); sociological (informal interviews, surveys, questionnaires); methods of mathematical statistics. **Results.** In the course of theoretical analysis of literary sources, the components of individual physical culture, which characterize procedural and effective activity of an individual were identified. Understanding of individual physical culture is based more on practical experience than on theoretical knowledge. It was found that only boys and girls, who study at a sports college, had a sufficient level of physical education. At the heart of the need-motivational sphere of physical culture and sports of young men and women, who are engaged and not engaged in sports, there are both common and significantly distinctive priorities. It was confirmed the influence of environmental factors on the formation of individual physical culture of a person during the development of motives and interests in sports. Consideration of physical aspects of an individual as its personal attributes can be one of the ways to engage young people in the development of the values of physical culture and sports and inclusion of individual physical culture in the spectrum of general culture of an individual.

**Keywords:** students, individual physical culture, physical fitness, physical health, self-esteem.

**Вступ.** Наукові дослідження свідчать, що логдаун та економічна криза негативно позначаються на здоров'ї українців взагалі, а найбільше занепокоєння викликає стан соціального, фізичного й емоційного самопочуття дітей та молоді – майбутнього покоління України.

Здоров'я молодого населення є найвищою цінністю суспільного та соціально-економічного розвитку будь-якої країни. Пріоритетом Загальнодержавної програми «Здоров'я–2020: український вимір» є формування міжсекторального підходу в проведенні профілактичних заходів для усунення негативного впливу соціальних детермінант здоров'я, створення умов для збереження та зміцнення здоров'я населення, формування відповідального ставлення кожної людини до особистого здоров'я [2].

Безперечно, провідну роль у вирішенні завдання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, корекції, відновлення порушених функцій, оздоровлення і профілактики захворювань відіграє фізична культура [6, 20]. Утім, аналізуючи сучасні підходи до її розвитку в Україні, можна зазначити, що рухова активність, здоровий спосіб життя фактично відірвані від особистісних якостей людини. Більше того, при з'ясуванні проблеми збереження й примноження здоров'я нації не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особистості. Проте фізична культура людини невіддільна від її духовної культури, духовного здоров'я [11].

Аналіз літературних джерел, де розглянуто формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою навчальних занять з фізичного виховання, дає підстави вважати, що їх ефективність далека від бажаного результату. За даними ряду досліджень, до 72 % навчального часу учнівська молоді проводить у статичному положенні [15]. Прикро

Krutsevych T., Marchenko O., Diedukh M. Modern approaches to development of individual physical culture in school students in the course of physical education. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2021; 2: 66–75  
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.66–75

Круцевич Т., Марченко О., Дедух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 2: 66–75  
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.66–75

констатувати, що серед нинішніх першокласників удвічі менше здорових дітей, ніж серед їхніх однолітків кінця минулого століття (4,7 % на противагу 8,7 %). Тобто, із сотні дітей здоровими вважаються тільки четверо! Це призвело до того, що в Україні тривалість життя на 10–12 років нижча, ніж у країнах Європейського Союзу [3]. На жаль, але з року в рік зростає кількість випадків несподіваної смерті на заняттях фізичної культури в українських школах.

На думку провідних українських учених [1, 5, 7, 8, 12, 13, 17, 18], система фізичного виховання стане ефективною лише тоді, коли будуть створені максимально сприятливі умови для розкриття і розвитку фізичних, духовних і моральних якостей школярів. На сьогодні необхідні кардинальні зміни для розуміння суті фізичної культури на базі ширшого філософсько-культурологічного підходу, що дає можливість зорієнтувати систему неспеціальної фізкультурної освіти на формування і відтворення людини в цілісній єдності тілесно-го і духовного.

У теорії фізичної культури розрізняють поняття «фізична культура суспільства» і «фізична культура людини» (особиста фізична культура). За наявності чималої кількості трактувань категорії «фізична культура», ми зупинимось на визначенні 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 їх фізичних здібностей» [8]. 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 не повним, оскільки фігурує лише об'єкт, на який спрямована дія цінностей фізичної культури. Людина як суб'єкт не лише споживає ці цінності, а й, переломлюючи через свою особистість, може їх засвоїти або не засвоїти і через свою діяльність створити нові цінності, значу-

щі особисто для неї: поліпшити своє здоров'я, зміцнити м'язи, вдосконалити фігуру тощо. Проте ці матеріальні цінності можуть бути використані з різною метою: чи на благо суспільства, чи проти нього [4, 8, 9, 11].

Тому існує наступне трактування поняття «фізична культура індивіда», де воно розглядається як процес опанування знань, умінь та навичок виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню знань, здорового способу життя і рухової активності [8, 9]. У даному разі процес оволодіння людиною знаннями, вміннями та навичками видів діяльності стосується вже наявних цінностей фізичної культури. Результат – відтворення своїх цінностей, перетворення, поліпшення своєї фізіологічної природи [7–9, 11]. Безперечно, цінності фізичної культури є головною детермінантою фізичної культури як навчально-прикладної дисципліни, що охоплює комплекс духовних і морально-етичних цінностей школярів і досягнень ними певного рівня фізкультурної освіченості [18]. Для формування цінностей особистісної фізичної культури молоді необхідні відповідні умови організації фізичного виховання і визначення його значущого статусу й іміджу в суспільстві. Однак, як зазначає І. С. Булах, у сучасній молоді, з одного боку, значно зросли потреби в самоствердженні, самовизначенні й самореалізації, а з іншого – спостерігається явище поступової примітивізації свідомості й самосвідомості. Унаслідок цього – часті прояви духовної спустошеності, егоїзму, інфантилізму і втраченого юним поколінням почуття відповідальності, які призводять до деформації нормативно-ціннісної сфери молоді, її творчої активності, особливо в підлітковому віці [19].

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 індивідуальних 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 [8, 9]. Спираючись на цей принцип, було розроблено концепцію гуманізації залучення населення до занять, 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 [16].

Тому, на сьогодні існує реальна потреба у формуванні індивідуальної фізичної культури учнівської молоді, розвитку культури здорового способу життя різних груп населення нашої країни, передовсім підростаючого покоління.

Узагальнення та систематизація існуючих результатів досліджень з даної проблеми свідчить, що питання формування та розвитку фізичної культури особистості залишається до кінця не дослідженим. Сказане підтверджує актуальність проблеми, детермінує її вибір як теми наукового дослідження і є основою для окремого дослідження зазначеної проблеми, яка має теоретичну, практичну й соціальну значущість.

Дослідження проведено у межах науково-дослідної роботи Зведеного плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.1 «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер держреєстрації 0111U001626).

**Мета дослідження** – визначити фактори впливу на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) – проводили з метою узагальнення досвіду науковців, які займаються вивченням сучасних підхо-

дів до розвитку та вдосконалення системи фізичного виховання та визначення проблемного поля дослідження; педагогічні (спостереження, експеримент із застосуванням інструментальних методів) – проводили з метою вивчення умов організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, поведінки школярів та студентів коледжу на заняттях фізичною культурою, їх взаємодії з учителем фізичної культури; соціологічні (неформалізовані бесіди, опитування, анкетування) – проводили з метою визначення спортивних інтересів, уподобань, мотивів до занять руховою активністю у навчальний та позанавчальний час; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні брали участь 300 респондентів, серед яких: школярі 10–11-х класів м. Києва (50 юнаків та 50 дівчат), студентки I–II курсів Фахового коледжу «Універсіум» Київського університету імені Бориса Грінченка (50 осіб), студенти I–II курсів Державного закладу «Київський коледж зв'язку» (50 осіб), та студенти I–II кур-

сів ВСП «Івано-франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (50 юнаків та 50 дівчат).

Процедуру наукових досліджень проводили відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини за погодженням та письмовою згодою директорів шкіл, коледжів та батьків респондентів, що підтверджується відповідними документами.

На сьогодні існує проблема, пов'язана з розумінням індивідуальної фізичної культури та трактуванням показників, які її визначають. Для дослідження сформованості окремих компонентів індивідуальної фізичної культури учнівської молоді ми вивчали показники їхніх ціннісних орієнтацій у проведенні вільного часу, заняттям спортом, мотивації й інтересу до занять руховою активністю, загальні і спеціальні цінності фізичної культури, теоретичну і фізичну підготовленість юнаків і дівчат, рівень фізичного здоров'я як результат їх фізкультурної діяльності. Для порівняння сфор-

мованості показників індивідуальної фізичної культури ми стратифікували континент учасників за віком, статтю та заняттям спортом.

Фізична культура особистості складається з конкретних якісних характеристик, якими наділяють ідеал. Для з'ясування тих ціннісних якостей, які в уяві респондентів уособлюють фізичну культуру людини, ми проаналізували відповіді на запитання в анкеті: «Кого Ви вважаєте фізично культурною людиною?». Результати мають певні відмінності (табл. 1).

Для юнаків спортивного коледжу пріоритетною якістю, що характеризує фізично культурну людину, є «досягнення високого рівня фізичного здоров'я і його підтримання». Далі за рейтингом розташовані: «гармонійність фізичного і духовного розвитку» та «заняття спортом». Теоретичні знання та освітній рівень займають у них 9-те та 10-те місця. Уявлення про якості, що характеризують фізично культурну людину, у десятикласників та юнаків I курсу коледжу зв'язку, які не займаються спортом, передусім стосуються саме спортивної діяльнос-

**Таблиця 1.** Якості фізично культурної людини за визначенням юнаків (рейтинг)

Варіант відповіді	10-й клас, I курс коледж зв'язку (n = 50)		11-й клас, II курс коледж зв'язку (n = 50)		I курс спортсмени (n = 25)		II курс спортсмени (n = 25)	
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
Заняття спортом	217	1	240	3	120	3	135	2
Дотримання ЗСЖ	245	3	225	2	143	6	151	6
Гармонійність фізичного і духовного розвитку	238	2	364	9	117	2	140	3
Досягнення високого РФЗ і його підтримання	297	5	284	5	113	1	106	1
Володіння фізичними навичками	316	8	289	6	140	4	141	4
Регулярне заняття фізичними вправами (самостійно)	280	4	202	1	168	8	185	11
Вища фізкультурна освіта	386	11	400	10	183	10	152	8
Знання про вплив фізичних вправ на організм	345	10	322	8	180	9	178	10
Уміння скласти індивідуальну програму самостійних занять	310	7	304	7	141	5	150	5
Має фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП	307	6	260	4	184	11	164	9
Має високий РФП і використовує його у своїх цілях	339	9	432	11	161	7	178	10

Таблиця 2. Якості фізично культурної людини за визначенням дівчат (рейтинг)

Варіант відповіді	10-й клас, I курс пед. коледж (n = 50)		11-й клас, II курс пед. коледж (n = 50)		I курс спортсменки (n = 25)		II курс спортсменки (n = 25)	
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг
Заняття спортом	228	3	202	2	139	5	223	10
Дотримання ЗСЖ	213	2	187	1	138	4	98	4
Гармонійність фізичного і духовного розвитку	196	1	271	5	132	2	81	2
Досягнення високого РФЗ і його підтримання	248	4	205	3	127	1	79	1
Володіння фізичними навичками	342	8	316	6	135	3	85	3
Регулярне заняття фізичними вправами (самостійно)	323	6	261	4	183	11	101	5
Вища фізкультурна освіта	405	11	376	9	167	9	217	9
Знання про вплив фізичних вправ на організм	359	10	345	7	163	8	172	6
Уміння скласти індивідуальну програму самостійних занять	326	7	358	8	148	7	240	11
Має фізичні вади, але наполегливо підвищує РФП	315	5	387	10	147	6	180	7
Має високий РФП і використовує його у своїх цілях	343	9	401	11	172	10	185	8

ті. На першому місці знаходиться відповідь «заняття спортом», на другому – «гармонійність фізичного і духовного розвитку», третє місце посідає відповідь «дотримання здорового способу життя». Останні за рейтингом місця були віддані наступним відповідям: «має високий РФП і використовує його у своїх цілях», «вища фізкультурна освіта». Також спортсмени не вважають фізично культурною людиною того, хто має фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищує рівень власних можливостей (за рейтингом 11-те місце).

Як бачимо, фізично культурною людиною юнаки, які не займаються спортом, вважають того, хто безпосередньо спрямовує власні зусилля на вдосконалення статури та регулярно займається фізичними вправами (самостійно), і менше всього називають фізично культурною ту людину, яка володіє знаннями.

Основна мета фізичного виховання – досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримання його протягом тривалого періоду життя – у

них залишається на одному з останніх місць, що свідчить про недостатню сформованість суті понять «фізична культура».

Найбільш досконало характеризують ознаки фізично культурної людини дівчата спортивного коледжу (табл. 2). П'ятірку головних якостей становлять: «досягнення високого РФЗ і його підтримання», «гармонійність фізичного і духовного розвитку», третє місце – «володіння фізичними навичками», четверте місце – «дотримання здорового способу життя», на п'ятому – заняття спортом та «регулярні заняття фізичними вправами».

Старшокласниці та студентки педагогічного коледжу до п'ятірки пріоритетних якостей віднесли: гармонійність фізичного і духовного розвитку, зайняття спортом, дотримання здорового способу життя та регулярність занять. У даній п'ятірці відсутня якість, що характеризує мету фізичного виховання – досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримання його протягом тривалого пері-

оду життя, яка залишається у них також на одному з останніх місць. Людей, які мають фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищують рівень власних можливостей, студентки 11-го класу та II курсу педагогічного коледжу (ці риси в них на 10-му місці), не вважають фізично культурними. Натомість спортсменки оцінили ці риси дещо вище (6–7-ме місце). Розуміння індивідуальної фізичної культури базується у них більшою мірою на практичному досвіді, ніж на теоретичних знаннях. Характеристика ознак фізично культурної людини свідчить про сформованість особистих духовних цінностей, які можуть слугувати орієнтиром для мети її досягнення. Тому своєчасне їх визначення у молоді може сприяти корекції їх формування.

Одним із факторів формування індивідуальної фізичної культури є удосконалення індивідуальної системи цінностей на основі прояву власних інтересів, потреб, мотивів у сфері фізичної культури і спорту. Мотивація до занять фізичною культурою

Таблиця 3. Заняття спортом юнаків і дівчат

Варіанти відповіді на запитання «Чи Ви займаєтесь спортом?»	Юнаки								Дівчата							
	10-й клас, I курс коледж зв'язку (n = 50)		11-й клас, II курс коледж зв'язку (n = 50)		I курс спортсмени (n = 25)		II курс спортсмени (n = 25)		10-й клас, I курс пед. коледж (n = 50)		11-й клас, II курс пед. коледж (n = 50)		I курс спортсменки (n = 25)		II курс спортсменки (n = 25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Так	29	58	14	28	25	100	25	100	30	60	33	66	25	100	25	100
Ні	21	42	36	72	-	-	-	-	20	40	17	34	-	-	-	-

та спортом учнівської молоді має безпосередній вплив на цілісний розвиток особистості та є одним із індикаторів сформованості індивідуальної фізичної культури. Останніми роками вчені все частіше обговорюють питання формування професійних мотивів і вважають це одним із аспектів мотивації поведінки людини [11]. На жаль, у спеціальній літературі надається гіпертрофована увага до фізичної сфери, натомість ігнорується важливість психічної активності людини. Необхідність зміни ставлення школярів до фізичного виховання є одним із важливіших завдань в освітньому процесі. Саме за цим психологічним параметром можна оцінювати, як та наскільки заняття фізичною культурою відповідають ціннісним еталонам та установкам школярів, їхнім станам, потребам, інтересам, мотивам, впливаючи на формування індивідуальної фізичної культури.

Тому наступним параметром у дослідженні факторів впливу на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді було вивчення мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Для виявлення мотивів та інтересів юнаків і дівчат до різних видів спорту, які навчаються в різних закладах освіти, було проведено анкетування.

За результатами виявлено, що в основі потребо-мотиваційної сфери фізичної культури і спорту юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом, існують як спільні, так суттєво відмінні пріоритети. У спортивному коледжі всі юнаки займаються певним видом спорту. Серед юнаків, які навчаються у 10-му класі та на I курсі коледжу, майже у два рази

більше тих, хто займається спортом (58 %), ніж серед випускників та студентів II курсу коледжу (28 %).

Як видно із таблиці 3, кількість дівчат, залучених до занять спортом, становить приблизно 60 % загальної кількості респондентів, які навчаються в 10-му та 11-му класах ЗЗСО та на I-II курсах педагогічного коледжу.

Причинами, які заважають займатися спортом, для юнаків 10-го класу та студентів I курсу є зовнішні чинники: стан здоров'я (28,8 %) та відсутність часу (61,9 %). Для юнаків 11-го класу та студентів II курсу – також зовнішні чинники: відсутність часу (44,4 %) та внутрішній мотив (відсутність бажання до занять спортом) виявлено у 30,5 % респондентів даної категорії (табл. 4).

Нами встановлено, що причинами, які молодшим за віком дівчатам заважають займатися спортом (див. табл. 4), є зовнішні (відсутність часу, 50 %) та внутрішні (відсутність бажання до занять спортом, 50 %) чинники. Дівчата, старші за віком, не займають-

ся спортом з причини відсутності часу (82,3 %).

За результатами анкетування визначено, що інтерес до видів спорту у юнаків і дівчат також відрізняється. У таблиці 5 представлено пріоритетні види спорту, якими цікавляться респонденти. Для учнів 10-го класу та студентів I курсу – це легка атлетика (40 %) та спортивні ігри (40 %). Для учнів 11-го класу та юнаків II курсу пріоритетними є бокс (40 %) і плавання (36 %).

Улюбленими видами спорту, які є спеціалізацією для юнаків спортивного коледжу стали: легка атлетика (60–72 %), спортивні ігри (60–80 %), плавання (12–28 %).

У дівчат 10-х класів та студенток I курсу пріоритетними видами спорту стали: плавання (40 %), спортивні ігри (44 %), фітнес (52 %). Випускниці та студентки II курсу педагогічного коледжу віддали перевагу фітнесу (36 %). Спортсменки спеціалізуються у легкій атлетіці (44–68 %), спортивних іграх (64–84 %). Також їм до вподоби аеробіка (16–32 %), фітнес (28–32 %)

Таблиця 4. Причини, що заважають юнакам і дівчатам займатися спортом

Причина	Юнаки				Дівчата			
	10-й клас, I курс коледж зв'язку (n = 21)		11-й клас, II курс коледж зв'язку (n = 36)		10-й клас, I курс пед. коледж (n = 20)		11-й клас, II курс пед. коледж (n = 17)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Не маю бажання	2	9,5	11	30,5	10	50	2	11,8
За станом здоров'я	28,6	28,8	9	25	-	-	1	5,9
Немає часу	13	61,9	16	44,5	10	50	14	82,3

Таблиця 5. Інтерес до видів спорту

Вид спорту	10-й клас, I курс		11-й клас, II курс		I курс, спортсмени		II курс, спортсмени	
	п	%	п	%	п	%	п	%
<b>Юнаки</b>								
Легка атлетика	20	40	12	24	18	72	15	60
Плавання	9	18	18	36	3	12	7	28
Важка атлетика	3	6	4	8	–	–	3	12
Боротьба	6	12	4	8	–	–	–	–
Бокс	11	22	20	40	4	16	3	12
Спортивні ігри	20	40	10	20	15	60	20	80
Бодибілдінг	4	8	2	4	5	20	4	16
Аеробіка	2	4	–	–	2	8	–	–
Фітнес	10	20	–	–	5	20	–	–
Аквафітнес	4	8	1	2	2	8	–	–
Зимові види	5	10	11	22	3	12	–	–
<b>Дівчата</b>								
Легка атлетика	15	30	15	30	17	68	11	44
Плавання	20	40	13	26	4	16	10	40
Важка атлетика	1	2	2	4	1	4	–	–
Боротьба	3	6	2	4	–	–	3	12
Бокс	7	14	2	4	1	4	–	–
Спортивні ігри	22	44	13	26	16	64	21	84
Бодибілдінг	–	–	1	2	–	–	–	–
Аеробіка	12	24	6	12	4	16	8	32
Фітнес	26	52	18	36	7	28	8	32
Аквафітнес	5	10	10	20	20	80	17	68
Зимові види	6	12	5	10	–	–	–	–

та аквафітнес (68–80 %), якими вони займаються у вільний час.

Звертає на себе увагу те, що всі респонденти відмітили види спорту, які їм до вподоби, однак займаються спортом у вільний час менше 50 % юнаків і дівчат. Однією з причин молоді називає відсутність у закладах освіти відповідних їхнім інтересам секційних занять з видів спорту. Заняття в фітнес-центрах є платними, що не всім доступні. Це стає додатковою перешкодою до реалізації власних бажань.

Одним із факторів формування індивідуальної фізичної культури є удосконалення індивідуальної системи

цінностей на основі формування власних інтересів, потреб, мотивів у сфері фізичної культури і спорту.

У зв'язку з цим, ми з'ясували, з якою метою респонденти займаються спортом (табл. 6). Юнаки, які навчаються у 10-му класі та на I курсі коледжу зв'язку пріоритетними для себе обрали мотиви підвищення фізичної підготовленості (65,5 %) та активне проведення свого дозвілля (20,7 %). Для юнаків, старших за віком, пріоритетними стали мотиви до підвищення фізичної підготовленості (42,8 %) та досягнення високих спортивних результатів (50 %).

Юнаки ж спортивного коледжу головними мотивами визначили досягнення високих спортивних результатів (64–80 %), участь у змаганнях (80–88 %) та підвищення власної фізичної підготовленості (52–64 %).

Метою занять спортом дівчат переважно є покращення власних фізичних кондицій: гармонійність статури (50 %), нормалізація маси тіла (60 %), покращення здоров'я (56,7 %), підвищення фізичної підготовленості (53,3 %).

Дівчата-спортсменки, визначаючи мету до занять спортом, називають: досягнення високого спортивного результату (84–92 %), участь у змаганнях (80–88 %), підвищення фізичної підготовленості (64–68 %).

Наступним кроком у дослідженні факторів впливу на формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді було визначення ставлення респондентів до навчальних занять з фізичного виховання. Результати відповідей юнаків і дівчат на запитання «Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?» представлено на рисунку 1. Юнаки-спортсмени майже не пропускають заняття без поважної причини, взагалі, через хворобу пропускають заняття з фізичного виховання 24–32 %.

Відмічено, що у юнаків у 3–4 рази з 10-го до 11-го класу зростають пропуски занять з фізичного виховання без поважної причини.

Аналіз ставлення дівчат до предмета «Фізичне виховання» показує, що 25–36 % осіб, які займаються спортом, не пропускають заняття з фізичного виховання, з поважних причин (хвороба) пропускають заняття 44–64 %.

Наступний компонент дослідження – теоретична обізнаність наших респондентів у сфері фізичної культури. Теоретична підготовленість є необхідною складовою формування цінностей фізичної культури та має велике значення, адже саме від достатнього рівня знань залежить організація свого способу життя. Рівень теоретичної підготовленості визначали за допомогою анкетування, яке складалося з 62 тестових запитань. Це знання з олімпійської тематики, ЗСЖ, з

Таблиця 6. Мета, з якою займаються спортом

Варіант відповіді	10-й клас, I курс		11-й клас, II курс		I курс, спортсмени		II курс, спортсмени	
	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%	К-сть відп.	%
<b>Юнаки</b>								
Підвищити фізичну підготовленість	19	65,5	6	42,8	16	64	13	52
Отримати задоволення від рухової активності	11	37,9	2	14,3	4	16	7	28
Досягти високих спортивних результатів	3	10,3	7	50	16	64	20	80
Брати участь у змаганнях	6	20,7	2	14,3	22	88	20	80
Покращити здоров'я	12	41,4	2	14,3	5	20	5	20
Досягти гармонійної будови тіла	11	37,9	2	14,3	4	16	7	28
Нормалізувати масу тіла	4	13,89	2	14,3	2	8	6	24
Для самоствердження	3	10,3	2	14,3	2	8	4	16
Активно проводити дозвілля	6	20,7	6	42,8	4	16	4	16
Для спілкування з друзями	9	31	3	21,4	–	–	5	20
<b>Дівчата</b>								
Підвищити фізичну підготовленість	16	53,3	5	15,2	16	64	17	68
Отримати задоволення від рухової активності	14	46,7	2	6,1	4	16	8	32
Досягти високих спортивних результатів	6	20,0	2	6,1	23	92	21	84
Брати участь у змаганнях	7	23,3	–	–	22	88	20	80
Покращити здоров'я	17	56,7	5	15,2	3	12	1	4
Досягти гармонійної будови тіла	15	50	6	18,2	3	12	2	8
Нормалізувати масу тіла	18	60	2	6,1	3	12	1	4
Для самоствердження	4	13,3	1	3	4	16	3	12
Активно проводити дозвілля	7	23,3	2	6,1	–	–	–	–
Для спілкування з друзями	4	13,3	–	–	3	12	2	8

теоретично-методичних основ фізичної культури та знання з фізіології рухової активності. За кількістю правильних відповідей визначали рівень теоретичних знань: низький – 50 % правильних відповідей від загальної кількості і нижче; середній – 51–60 %; достатній – від 61 % правильних відповідей. Результати анкетування свідчать про відмінності в рівнях знань юнаків і дівчат, які займаються та не займаються спортом. Студенти, які навчаються у спортивному коледжі, мають вищий рівень теоретичної підготовленості з фізичної культури. У своїй більшості юнаки-спортсмени отримали середній (48 % та 44 % відповідно до курсу навчання) та достатній (40 % та 48 % відповідно до курсу навчання) рівні теоретичних знань

з фізичної культури. Юнаки, які спортом не займаються, показали нижчий рівень обізнаності у сфері фізичної

культури і спорту. Даний контингент респондентів отримав низький (36 % та 30 % відповідно до класу) та серед-

Таблиця 7. Рівень теоретичних знань з фізичної культури

Рівень знань	10-й клас, I курс		11-й клас, II курс		I курс, спортсмени		II курс, спортсмени	
	п	%	п	%	п	%	п	%
<b>Юнаки</b>								
I (низький)	18	36	15	30	3	12	2	8
II (середній)	25	50	31	62	12	48	11	44
III (достатній)	7	14	4	8	10	40	12	48
<b>Дівчата</b>								
I (низький)	23	46	13	26	5	20	7	4
II (середній)	22	44	31	62	10	40	8	32
III (достатній)	5	10	6	12	10	40	10	64

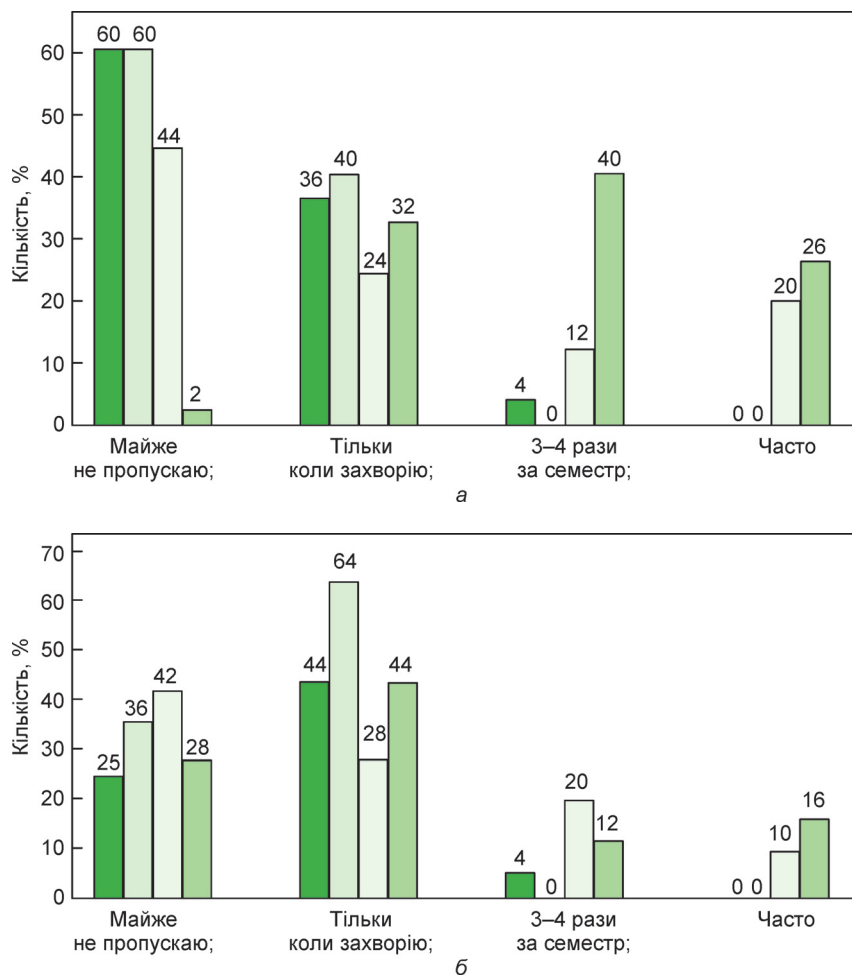


Рисунок 1 – Пропуски занять з фізичного виховання: а – юнаки; б – дівчата  
■ – I курс; □ – II курс; □ – 10-й клас, I курс; □ – 11-й клас, II курс.

ній (50 % та 62 %) рівні теоретичних знань з фізичної культури (табл. 7).

Теоретична підготовленість з фізичної культури дівчат-спортсменок також вища, ніж у тих, хто спортом не займається. Відмічається збільшення достатнього рівня теоретичної підготовленості у спортсменок з 40 до 64 % за рік навчання у спортивному коледжі.

У школярок та студенток педагогічного коледжу результати всіх рівнів покращуються. Особливо прогрес видно у зменшенні низького рівня з 46 до 26 % та підвищенні середнього з 44 до 62 %. Припускаємо, що даний результат є покращенням зацікавленості не тільки до практичних занять, а і до теорії, що є обов'язковою для вивчення дисципліни «Фізична культура».

Результати дослідження свідчать, що рівень неспеціальної фізкультурної освіти школярів і студентів є

низьким, що виявляється у теоретичних знаннях і впливає на сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури.

**Дискусія.** Нині українські й зарубіжні вчені розглядають людину як синкретичну систему, в якій нерозривно співіснують 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 [11].

Останнім часом дедалі більш яскраво простежується тенденція до вузького розуміння фізичної культури як такої, що пов'язана з тілесністю та естетикою, а в окремих джерелах її характеризують як творчу діяльність із засвоєння і формування цінностей у сфері фізичного вдоскона-

лення людини, як соціально значущий результат її систематичних фізичних і моральних зусиль [7–9].

Учнівська молодь, до якої належать старшокласники та студенти I–II курсів коледжів – це суспільно диференційована соціально-демографічна спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості та риси характеру, які, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування та становлення. Результати соціологічного дослідження «Молодь України-2017» свідчать, що тільки 32 % молоді оцінює свій стан як «здорові» та у них практично не буває навіть нетривалих захворювань [2]. Тому, на наше переконання, саме в цей період спеціалістам галузі фізичної культури слід звернути увагу на формування мотивації до занять з фізичного виховання, доносити інформацію про користь фізичних вправ та формувати індивідуальну фізичну культуру на заняттях з фізичного виховання та позакласній роботі [7].

Варто зауважити, що на спосіб життя учнівської молоді впливають не лише її індивідуальні особливості, а й навколишнє середовище та оточення. У наукових 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 у формуванні індивідуальної фізичної культури здійснюють вплив батьки, школа, коло спілкування, мікросередовище тощо. Невеликий внесок (до 10 %) у формування інтересу молоді до здорового способу життя докладають преса та телебачення [14]. Кожен із перерахованих чинників може як стимулювати фактори ризику (алкоголізм, куріння, наркоманія), так і, навпаки, виступати захисним фактором [2]. Автори навчально-методичного посібника з формування здорового способу життя студентської молоді вважають, що відправним моментом обґрунтування необхідності активного залучення ді-



тей та молоді до безпосередньої реалізації соціальних проєктів з формування здорового способу життя є врахування того факту, що у молодіжному середовищі друзі та ровесники є одним із впливових джерел інформації [8, 9, 16].

Проведене дослідження [10] дало змогу визначити основні етапи формування фізичної культури особистості, в основі яких лежить комплекс взаємопов'язаних особливостей (спадковість, виховання, навчання, умови проживання, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості, формування потреби у здоровому способі життя, знання та розуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості, визнання фізичної культури як соціально-особистісної цінності). Ми повністю згодні з думкою цих учених. Результати нашого дослідження підтверджують вплив факторів зовнішнього середовища на формування індивідуальної фізичної культури особистості під час визначення мотивів, інтересів до занять спортом.

За даними науковців [5, 15], серед нових каналів соціалізації молоді найбільше значення набувають ЗМІ та мережа Інтернет, серед яких потужними виступають: телебачення, реклама, ігрові технології сучасних ЗМІ. Тому успішному сприянню у формуванні індивідуальної фізичної культури, яка відповідає цілям фізичного виховання, що має позитивно спрямований вектор, необхідно, щоб створювані суспільством умови для становлення учнівської молоді сприяли формуванню цінностей фізичної культури і орієнтували на відповідний фізичний, психічний та духовний розвиток особистості. Отже, спираючись на результати власних досліджень, впроваджуючи їх у практичну діяльність, ми можемо припустити, що розгляд у людині фізичного як особистого може бути одним із способів залучення молоді до формування цінностей фізичної культури і спорту та включення індивідуальної фізичної культури до спектра загальної культури людини.

**Висновки.** Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді тісно пов'язане з її ціннісними орієнтаціями, мотивами та інте-

ресами. Вивчення її компонентів дало нам змогу визначити фактори внутрішнього та зовнішнього впливу на формування індивідуальної фізичної культури.

Спираючись на результати дослідження, можемо стверджувати, що формування цінностей фізичної культури в учнівської молоді буде вищим у випадку реалізації наступних умов: підвищення рівня теоретичної підготовленості, наявність свідомої потреби у заняттях фізичною культурою та спортом, належного рівня соматичного здоров'я і фізичної підготовленості за рахунок систематичної спеціально організованої рухової активності, яка відповідає інтересам і мотивам занять сучасної молоді.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ, 2014. 39 с.
2. Андриченко Т, Вакулєнко О, Волков В, Дзюба Н, Коляда В, Комарова Н, Пеша І, Тілікіна Н. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. Київ. ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
3. Боднар ІР. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів 1–3 груп здоров'я [дисертація]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2014. 400 с.
4. Дєдх МО. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2021. 280 с.
5. Дутчак МВ. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні [автореферат]. Київ, 2009. 39 с.
6. Красножен СВ. Перспективні підходи до вивчення стану здоров'я сучасних школярів та шляхи його поліпшення. Спортивна медицина. 2014;(1):52.
7. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;3(43):144.
8. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):10–15.
9. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська л-ра; 2017. Т.1; 392 с.
10. Кутєк ТБ. Етапи формування фізичної культури особистості Слобожанський науково-спортивний вісник; 2013(3). 207–210 с.

11. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2019. 590 с.

12. Москаленко НВ, редактор. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.

13. Пангелова НС, Круцевич ТЮ, Данилко ВМ. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький; 2018. 454 с.

14. Потужний АВ, Шульга НП. Молодий вчений. 2018; 4.2 (56.2):74–77.

15. Сاینчук ММ. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2012. 247 с.

16. Столяров ВІ. Теорія і методологія сучасного фізичного виховання: состояние разработки и авторская концепция. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 704 с.

17. Сутула ВО, Боднар ТС, Васьков ЮВ. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009; 1: 15–21.

18. Томенко ОА. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: монографія. Суми: Вид-во МакДен; 2012. 276 с.

19. Ціннісна складова соціалізації особистості дитини в умовах сьогодення: Матеріали Всеукр. науково-практ. конф. з міжнародною участю. 23 квітня 2020 р., м. Дніпро, КЗВО «ДАНУ» ДОР» Сиченко ВВ, Ковшар ОВ, Шинкаренко ВВ, Майданенко СВ, редактори. Дніпро. 46–48 с.

20. Andrii Sitovskiy, Borys Maksymchuk, Vasyl Kuzmenko, Yuliya Nosko, Zoryana Korytko, Olga Bahinska, Oksana Marchenko. Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543, 2019 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES

## LITERATURE

1. Andrievieva OV. Theoretical and methodological principles of recreational activities of different groups of the population [avtoreferat]. Kyiv, 2014. 39 p.
2. Andriuchenko T, Vakulenko O, Volkov V, Dziuba N, Koliada V, Komarova N, Piecha I, Tiliikina N. Formation of a healthy lifestyle. Educational and methodological recommendations. Kyiv. State Institution "State Institute of Family and Youth Policy", 2018. 100 p.
3. Bodnar IR. Theoretical and methodological bases of integrative physical education for school students of 1–3 health groups [dissertation]. Lviv: Lviv state un-ty of physical culture; 2014. 400 p.
4. Diedukh MO. Gender approach to development of individual physical culture in school students in the course of physical education [dissertation]. Kyiv: National University of Ukraine on Physical Education and Sport; 2021. 280 p.
5. Dutchak MV. Theoretical and methodological principles of forming the system sports for all in Ukraine [avtoreferat]. Kyiv, 2009. 39 p.

6. Krasnozhen SV. Perspective approaches to studying the health state of modern school students and ways to improve it. *Sportyvna Medyt-syna*. 2014;(1):52.

7. Crutsevych TYu, Marchenko OYu. Gender differences in the hierarchical structure of value orientations of school students of different age groups. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2018;3(43):144.

8. Crutsevych TYu, Marchenko OYu. Characteristic differences in the choice of factors of a healthy lifestyle as components of individual physical culture of modern school students. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2018;6(68):10–15.

9. Crutsevych TYu, editor. Theory and methodology of physical education: textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports. Kyiv: Olympic literature; 2017. Vol. 1, 392 p.

10. Kutek TB. The stages of formation of personal physical culture. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*; 2013(3). 207–210 p.

11. Marchenko OYu. Theoretical and methodological principles of gender approach to formation of axiological significance of physical culture of school students [dissertation]. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 2019. 590 p.

12. Moskalenko NV, editor. Innovational technologies in physical education of school students. Study guide for students of higher educational institutions. Dnipropetrovsk: Innovatsiia; 2014. 332 p.

13. Pangelova NYe, Crutsevych TYu, Danylo VM. Theoretical and methodological principles of health-enhancing physical culture: study guide. *Pereiaslav-Khmelnyskyi*; 2018. 454 p.

14. Potuzhnyi AV, Shulga NP. Young scientist. 2018; 4.2 (56.2):74–77.

15. Saiinchuk MM. Formation of value orientations in the field of physical culture and sports in high school students in the course of physical education [dissertation]. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine; 2012. 247 p.

16. Stoliarov VI. Theory and methodology of modern physical education: the state of development and the author's concept. Kiev: Olympic literature; 2015. 704 p.

17. Sutula VO, Bondar TS, Vaskov YuV. Formation of physical culture of the individual is a strategic task of physical education of students of general educational institutions. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2009; 1: 15–21.

18. Tomenko OA. Non-specialized physical education of school students: theory and methodology: monograph. Sumy: Publ. House MakDen; 2012. 276 p.

19. The value component of the socialization of the child's personality in today's conditions: Proceedings of the All-Ukrainian scient.-pract. conf. with internat. participation. April 23, 2020, Dnipro. KZVO "DANO" DOR" Sychenko VV, Kovshar OV, Shynkarenko VV, Maidanenko SV, editors. Dnipro. 46–48 p.

20. Andrii Sitovskiy, Borys Maksymchuk, Vasyl Kuzmenko, Yuliya Nosko, Zoryana Korytko, Olga Bahinska, Oksana Marchenko. Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543, 2019 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES

Надійшла 27.05.2021

#### ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Круцевич Тетяна Юріївна** <http://orcid.org/0000-0002-4901-6148>, E-mail: tmfv@ukr.net

**Дєдх Марина Олександрівна** <https://orcid.org/0000-0002-1950-3412>, E-mail: marizakhar4enko@ukr.net

**Марченко Оксана Юріївна** <http://orcid.org/0000-0002-2902-5960>, E-mail: o.mar4enko17@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
03150, м. Київ, вул. Фізкультури 1

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Krutsevych Tetiana** <http://orcid.org/0000-0002-4901-6148>, E-mail: tmfv@ukr.net

**Diedukh Maryna** <https://orcid.org/0000-0002-1950-3412>, E-mail: marizakhar4enko@ukr.net

**Marchenko Oksana** <http://orcid.org/0000-0002-2902-5960>, E-mail: o.mar4enko17@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1.