

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Потужній О.В., Шульга М.П.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Розглядається стан індивідуальної фізичної культури молоді, її формування за допомогою занять з фізичного виховання. Підкреслено критичну ситуацію, яка спостерігається в сучасній школі по відношенню молоді до занять з фізичного виховання, їх неучтвю відносно оволодіння необхідним обсягом знань, рухових навичок і умінь, що в результаті є незадовільним відносно рівня розвитку основних фізичних і спеціальних якостей, функціональних можливостей різних органів і систем організму. Встановлено, що молодь повинна регулярно займатися фізичною культурою. Показано, що це ставить перед суспільством важливе завдання – цілеспрямовано формувати у молодого покоління здорові інтереси, наполегливо боротися з шкідливими звичками, послідовно прищеплювати потребу фізичного і морального вдосконалення, виховувати високі волевольові якості, мужність і освіченість в розумінні власного стану.

Ключові слова: індивідуальна фізична культура, молодь, фізичне виховання, особистість.

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 переваги 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 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 [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 – аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел щодо сутності формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання.

Методи досліджень: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. У багатьох публікаціях [2] 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 пере-

буває на другому місці у світі після Ботсвани. Серед багатьох причин називають невідповідність рухового режиму фізіологічним нормам та недотримання контрольних 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 психологічно (поведінковою) сферою особистості [3]. Тому вчені [9] розглядають людину у сфері фізичної культури як біологічно-соціально-особистісну 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 в 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 неготовою до усвідомлення значення фізичної культури у формуванні здорової всебічно 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 і 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].

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 зупинимосся 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 [8].

Щоб краще зрозуміти сказане, існує наступне трактування поняття 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 [5].

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 вдосколювати свої фізичні можливості [1]. 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 немає належної мотивації до занять спортом, цінності у сфері фізичної культури не сформовані, а відповідь «браку часу» існує, як відмова.

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 поза навчальний 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 поза навчальний час [4].

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 у молоді до здорового способу життя докладають преса та телебачення. Результати дослідження ученої свідчать, що рівень спеціальної фізкультурної освіти студентів є низьким, що виявляється у теоретичних знаннях, не сформованості 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 національної фізкультурної освіти [6]. Тому для виявлення закономірностей функціонування цього явища необхідним є вивчення взаємозв'язків між характеристиками, що охоплюють його змістово-процесуальний і персоналізовано-результативний рівні, для визначення щільності взаємозв'язків та їх аналізу. Вони стверджують, що для всіх вікових груп за більшістю 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 високо інтенсивних занять видами спорту та рухової активності (13,8%). Лише для показників рухової активності на середньому рівні інтенсивності статистично вірогідних відмінностей не було зафіксовано ($p > 0,5$) [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].

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 виробляється 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.

Список літератури:

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. – Тернопіль: 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.: Олимп. л-ра, 2012. – Т. 1. – 391 с.

Потужний А.В., Шульга Н.П.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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.

Potuzhniy A.V., Shulga N.P.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnyskiy Hryhoriy Skovoroda
State Pedagogical University»

THEORETICAL ASPECTS OF FORMING OF INDIVIDUAL PHYSICAL CULTURE TO STUDENT'S YOUNG PEOPLE

Summary

The state of individual physical culture of studying young people is examined, her forming by means of employments on physical education. Underline critical situation which is observed at modern school on attitude of young people toward employments on physical education, their ignorance in relation to a capture by the necessary volume of knowledge, motive skills and abilities, that as a result is unsatisfactory in relation to the level of development of basic physical and special internals, functional possibilities of different organs and systems of organism. It is set that studying young people must regularly engage in a physical culture. It is shown that it sets the important problem before society – purposefully to form healthy interests at the young generation, insistingly to contest with harmful habits, consistently to inoculate the necessity of physical and moral perfection, bring up high volitional internals, courage and formed in understanding of eigenstate.

Keywords: individual physical culture, studying young people, physical education, personality.