

УДК 796.011.3

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ГОЛОВНА МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Маєвський Микола, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спортивних дисциплін, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0001-5167-9699

E-mail: q3579qqq@meta.ua

Стаття присвячена формуванню фізичної культури особистості як основній меті фізичного виховання студентської молоді. Зокрема, розкривається рівень розвитку особистої фізичної культури молоді, рівень фізичної підготовленості студентів, рівень мотивації до формування фізичної культури особистості. Проаналізовано вплив традиційної системи освіти на формування фізичної культури особистості молодого покоління. Визначено, що фізична активність студента є основним чинником збереження й зміцнення здоров'я, це універсальний засіб профілактики захворювань. Встановлено, що рухова активність позитивно впливає на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи, сили, рухливості й врівноваженості нервових процесів.

Ключові слова: фізична культура особистості, студентство, професійне самовдосконалення, фізичне виховання, фізкультурно-рекреативна діяльність, здоров'язберігаючі технології, ціннісні орієнтації студентів, фізичне виховання у закладах вищої освіти, здоровий спосіб життя.

FORMATION OF STUDENT PERSONALITY'S PHYSICAL CULTURE AS THE MAIN TASK IN PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENT'S YOUTH

Maievskiy Mykola, PhD in Physical Education and Sports Sciences, Senior Teacher in the Department of Sports Studies, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-5167-9699

E-mail: q3579qqq@meta.ua

In the modern pedagogical space of Ukraine the problem of orientation for students of non-physical culture on the values of physical culture is still open, because in the state of health of the intending pedagogical workers negative tendencies are observed for a long time. Particular approaches to organization and carrying out the physical education classes for students of pedagogical specialties require female subjects, which are mainly detached from systematic motor activity and are the most critical ones regarding the means, forms and methods of organizing the activity. The article is devoted to the formation of physical culture in the individual as the main goal of physical education in the student's youth. In particular, it reveals the level of development of youth's personal physical culture, the level of physical fitness in students, the level of motivation to the forming a physical culture of the individual. The impact of the traditional system of education on the forming the physical culture of the personality in the younger generation is analyzed. The analysis of literary sources about available programs in physical education for students of higher education institutions and found that one of the most important tasks to improve the educational process in the institution of higher education is the

organization of optimal level of motor activity in students that can provide them with a good state of health, physical and mental ability to work, positive psychological and emotional state, active rest that will be able to satisfy their need for movement. It is determined that the students' physical activity is the main factor to preserve and strengthen the health, it is a universal means of prophylaxis of diseases. A detailed analysis of the areas of physical culture of the individual has been carried out and the goal of the physical education of the student's youth has been determined. The process of forming and studying value orientations on the formation of the personal physical culture in the student's personality is substantiated. It is established that motor activity positively influences building up and developing all functions of the central nervous system, strength, mobility and the balance of the nervous processes.

Keywords: *physical culture of the person, student, professional self-improvement, physical education, physical culture and recreation activity, health-saving technologies, student's value orientations, physical education in higher education institutions, healthy lifestyle.*

У сучасному педагогічному просторі України відкритою залишається проблема орієнтації студентської молоді нефізкультурного профілю на цінності фізичної культури, адже у стані здоров'я майбутніх педагогічних працівників давно спостерігаються негативні тенденції. Особливих підходів до організації та побудови занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей потребують особи жіночої статі, які переважно відсторонені від систематичної рухової активності і є найбільш критичними щодо засобів, форм і методів організації заняття. Така відстороненість вимагає від фахівців сфери фізичної культури і спорту шукати дієві підходи для зацікавлення молодих людей у фізкультурно-спортивній активності, враховуючи інтереси та побажання студентів. В результаті штучного зниження свого культурного потенціалу, фізична культура не стала потребою для більшості людей, на вкрай низькому рівні функціонує в основних сферах життєдіяльності суспільства і людини (освіті, праці, дозвіллі), не даючи їй запасу «міцності» у вигляді здоров'я, функціональної підготовленості, психічної стійкості і емоційної задоволеності. Це не сприяє особистому благополуччю і професійним успіхам людей. Об'єктивна ж тенденція зміни характеру і змісту праці вже сьогодні вимагає додатку всієї сукупності людських сил і можливостей: фізичних, емоційних, психічних, інтелектуальних. Це обумовлює необхідність звернути найпильнішу увагу на нове осмислення фізичної культури, що пов'язане з її впливом на духовну сферу людини [3].

Питанням формування фізичної культури студентської молоді закладів вищої освіти нефізкультурного профілю приділено багато уваги з боку науковців [2].

На думку Г. Васяновича та М. Боришак «майбутній педагог повинен гармонійно поєднувати в собі духовні та фізичні якості. Формування таких якостей відбувається, передусім, на заняттях фізичної культури. Домінантними компонентами у взаємодії фізичного й естетичного виховання є відчуття ритму, простору, часу, відчуття точності м'язових зусиль, краса постави, ходи, виразність рухів у єдиному процесі ритмічного розвитку. Естетична культура виступає справжнім чинником фізичного виховання у взаємодії з естетичним ідеалом.

Дослідження багатьох учених (М. Бернштейн, П. Блонський, Є. Квятковський, Гутс-Мутс, Г. Фіт, В. Сухомлинський, Т. Ротерс, П. Лесгафт) доводять, що людина є сукупністю духовно-естетичної, тілесно-естетичної та зовнішньої художньо-виразної сутності. При цьому жодної духовності не існує поза людським тілом і зовнішніми формами його рухів. Тому доречним буде сказати: продуктом взаємодії фізичного й естетичного виховання може бути ритмічний розвиток особистості». Цим самим науковці підкреслюють, що між розумовим і фізичним вихованням утворилася прірва у

вигляді соціально-педагогічних, власне педагогічних і особистісних протиріч. Не вдаючись до повтору і керуючись фактами видно, що аксіосфера фізичної культури не входить в плани сучасного освітнього простору. Навіть споконвічне (походженням зі стародавньої Греції) розуміння гармонії підміняється, а точніше нехтується тілесна складова.

Мета статті – проаналізувати стан фізичної культури студентської молоді на сучасному етапі для створення організаційних умов корекції навчально-виховного процесу фізичного виховання у ЗВО.

Науковцями О. Колумбет, А. Демуцька, Н. Максимович підраховано, що «вчителі вимушені здійснювати на день велику кількість (більше 100 тисяч) дрібних локальних рухів, які виконуються за рахунок м'язів передпліччя і кисті (робота на комп'ютері, перегляд текстів, письмових робіт тощо). Від вчителя вимагається вміння дозувати невелику за величиною силову напругу, наприклад при роботі на комп'ютері. Тому відсутність здатності відчувати і суворо дозувати силові навантаження веде до великої витрати енергії, швидкої перевтоми і перенапруження нервово-м'язового апарату, що нерідко приводить до різних захворювань м'язів периферичної нервової системи. Деякі дослідники стверджують, що велике навантаження на слабкі м'язи може бути причиною перевтоми цих м'язових груп, що пред'являє підвищені вимоги до нервово-м'язового апарату обох рук» [6, с. 228–233].

За результатами масового обстеження вчителів А. Воронковим, І. Ісаєвим, І. Нікулініним отримані дані, що виявляють явну недостатність і низьку ефективність фізкультурно-рекреативної роботи, що здійснюється в школі. У переважній більшості випадків фізкультурно-рекреативні заходи для вчителів не проводяться або проводяться дуже нерегулярно, абсолютно не ведеться робота по навчанню педагогів самостійним формам фізкультурно-рекреативних занять, по формуванню позитивної спрямованості на дану діяльність. До того ж у вчителів переважає низький рівень активності та компетентності у здійсненні самостійної фізкультурно-рекреативної діяльності, що інформує про недостатність впливу традиційної системи освіти на забезпечення здоров'язберігаючої діяльності вчителів в реальних умовах функціонування шкіл.

Якщо торкнутися питання, з приводу кількості студентів педагогічних закладів вищої освіти, для яких фізична культура функціонує на особистісному рівні, отримаємо фактичний стан речей, за яким можна передбачити чого очікувати в найближчому майбутньому. За даними А. Драчука регулярно займаються фізичною культурою і спортом всього 14,8 % опитаних студентів; 32,2 % студентів фізичною культурою займаються, але не регулярно; 66,4 % опитаних студентів фізичною культурою і спортом не займаються взагалі [1]. Для того щоб фізична культура стала повноцінним чинником становлення фахівця, вона повинна бути особисто значущою для студента [3, с. 28–33].

На основі аналізу наукових джерел Є. Козак та А. Федірко встановили, що «неувагу молоді до свого здоров'я і фізичного розвитку фахівці пояснюють, по-перше, хибними поглядами на фізичну культуру, її суспільну й особистісну цінність; по-друге, недостатньою пропагандою засобів масової інформації, органів охорони здоров'я; по-третє, у структурі ціннісних орієнтацій цінності здоров'я, фізичних якостей, рухових навичок і вмінь, краси людського тіла значно поступаються культурним, моральним та іншим цінностям; по-четверте, недостатністю знань, які виступають основою переконань, про роль фізичної культури у формуванні особистості. Це потребує особливої уваги до проблеми піднесення фізичної культури на рівень особистісного

поцінування. Водночас неможна не зважати на той факт, що розвиток зростаючої особистості, формування її духовності й культури життєдіяльності буде дійовим за умов, коли вихованими будуть дорослі, які оточують дитину, насамперед учителі».

Таким чином, сьогодні назріла потреба у формуванні ціннісних орієнтацій на фізичну культуру у майбутніх вчителів-предметників. Сьогодні вимагає знань із здоров'язбереження учнівської молоді не лише від учителя фізичної культури, але й інших педагогів. Від їх вміння орієнтувати вихованців на здоровий спосіб життя залежить ефективність навчального процесу.

Керуючись даними власного дослідження О. Бондаренко та М. Чобітько встановили, що здоров'я є пріоритетним серед інших цінностей, але його студенти розглядають лише в теперішньому часі, що свідчить про «легковажне ставлення до нього серед студентів педагогічних університетів, що можна пояснити певним максималізмом молоді, високим темпом життя, оптимізмом, недостатнім життєвим досвідом та відносно задовільним рівнем здоров'я». Згідно М. Віленського, А. Горшкова заняття фізичною культурою і спортом у ЗВО використовуються як засіб активного розвитку індивідуальних й професійно значимих для студентів психофізичних якостей, вони представляють собою засіб досягнення фізичного розвитку і вдосконалення його, як засіб соціального становлення майбутніх фахівців [5, с. 288].

Одним із найважливіших завдань вдосконалення навчально-виховного процесу ЗВО і є організація оптимального рівня рухової активності студентів, що здатний забезпечити їм гарне самопочуття, фізичну і розумову працездатність, позитивний психоемоційний стан, активний відпочинок, що буде здатен задовольнити їх потребу в рухах. Фізична активність студента є основним чинником збереження й зміцнення здоров'я, це універсальний засіб профілактики захворювань, рухова активність позитивно впливає на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи, силу, рухливість й врівноваженість нервових процесів.

Не слід забувати, що головною метою функціонування системи фізичної культури є людина, особистість в її цілісності і багатоаспектності, як вища цінність освіти і культури. Системотворним фактором, що об'єднує всі компоненти фізичної культури виступає діяльність, направлена на фізичну досконалість. Фізкультурна діяльність (пов'язана із засвоєнням, вдосконаленням, підтриманням і відновленням цінностей в сфері фізичного вдосконалення по самореалізації духовних і фізичних сил людини) і буде тією загальною основою, що визначатиме формування фізичної культури людини в її тілесно-духовній єдності, при об'єднанні її різних форм і видів. Саме в процесі цієї діяльності формується людина і в культурному відношенні, оскільки дійсним змістом культури (в тому числі і фізичної) є її розвиток – в сукупності утворюючих його відношень, сил, здатностей, потреб та ін. Цінність всієї сукупності показників визначається досягнутим рівнем розвитку самої людини, її особистості [5, с. 196].

У фізичній культурі формуються і виявляються сутнісні сили суспільства, соціально-професійних груп і окремих особистостей. У силу цього необхідно виділення кількох рівнів їх аналізу: загальний – фізична культура суспільства; особливий – фізична культура соціально-професійних груп; одиничний – фізична культура особистості. Особистісний ж залежить від зацікавленості суспільства у розвитку культурного потенціалу індивідів. Тому функціонування цього рівня є постійне перетворення індивідуального багатства особистості у загальну форму культури, і

навпаки. Але, існуючи об'єктивно і маючи відносну автономність, фізична культура функціонує через суб'єктивний світ особистості, проявляється через своїх носіїв.

Відстоює точку зору М. Дзюбенко, що наявні програми фізичного виховання для студентів ЗВО є недоцільними і акценти у вищій школі варто зміщувати в сторону непрофесійної фізкультурної освіти. Він пише: «Тільки коли у людини актуалізовані цінності стати фізично розвинутою і здоровою, сформовані індивідуально значимі мотиви занять, напрацьовані спеціальні поняття, знання і здібності, необхідні для управління здоров'ям, тільки тоді з'являється якісно новий стан – фізична культура особистості».

Рівень суб'єктивності цінностей фізичної культури є показником професійно-особистісного розвитку студента, його культурності як ступеня реалізації ціннісного ідеалу, трансформації потенційного (належного) в актуальне (суще). Ступінь присвоєння особистістю цінностей фізичної культури залежить від її свідомості, що дозволяє визначати кордони і нормативи мотивованого, індивідуального їх значення для суб'єкта; його дії, вчинки, що дозволяють самовизначатися і самореалізовуватися у фізкультурно-спортивній діяльності. Цінності є її умовою і результатом. Вони мають різні рівні існування: індивідуально-особистісний, професійно-груповий і громадський. Перший відбиває складне соціально-психологічне утворення, в якому зливаються умови та мотиваційна спрямованість особистості, складаючи систему її ціннісних орієнтацій. У них аксіологічні «Я» постають як система когнітивних утворень, сполучених з емоційно-вольовим проявом і приймаються особистістю в якості власного внутрішнього орієнтиру, який спонукає її діяльність. Другий – відображає результат її колективної фізкультурно-спортивної діяльності з професійною спрямованістю. Третій – ідеї, норми, правила, що регулюють діяльність у сфері фізичної культури у суспільстві.

Прояв фізичної культури особистості Л. Лубишева вбачає в трьох напрямках. По-перше, визначає здібність до саморозвитку, відображає спрямованість особи «на себе», що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого «самобудівництва», самовдосконалення. По-друге, фізична культура – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості у використанні засобів фізичної культури, направлених на предмет і процес його професійної праці. По-третє, вона відображає творчість особи, направлену на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної і професійної діяльності, тобто «на інших». Чим багатше і ширше коло зв'язків особи в цій діяльності, тим багатше стає простір її суб'єктивних проявів [3, с. 28–33].

Основною метою фізичного виховання студентів ЗВО є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Фізична культура особистості включає все те, що використовувала і досягла людина поверх того, що дала їй природа в розвитку фізичних здібностей, рухових якостей, стану здоров'я, і всього того, що виступило результатом її діяльності, фізичної та духовної активності з напрямком на самовдосконалення; це «людська» (а не тільки природна) форма людини з цільовим набором матеріальних і духовних цінностей. Основними матеріальними цінностями фізичної культури особистості виступає необхідний об'єм рухових умінь і навичок, окреслений (розумний) рівень розвитку основних фізичних і соціальних якостей, функціональних можливостей різних органів і

систем організму. Вони складають матеріальну основу життєвих сил кожної особистості, фундамент її робочої сили і виступають в якості обов'язкового засобу здійснення будь – якого виду людської діяльності. До духовних цінностей фізичної культури особистості відносять сукупність спеціальних знань в області усестороннього фізичного розвитку, ідеали тілесної досконалості, спортивної майстерності, тобто спосіб практичного виконання рухових прийомів і дій в спортивній, професійній та інших видах діяльності [1, с. 5–8].

Керуючись загальнопедагогічними і психологічними підходами, щодо розуміння фізичної культури особистості М. Віленський дає визначення «фізична культура особистості» як соціально-детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісний, системний, динамічний стан, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та соціально-духовних цінностей, набутих в результаті виховання й інтегрованих у фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності та психофізичному здоров'ї [1; 3].

Наразі кількість визначень «фізична культура особистості» наближається до кількості дефініцій самої фізичної культури. Тому, за робоче визначення фізична культура особистості ми візьмемо визначення Т. Круцевич. За нею фізична культура особистості – це «процес опанування духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства (знання, уміння, навички виховної, освітньої, оздоровчої, рекреаційної діяльності) для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного і духовного здоров'я, яке людина змогла поліпшити, вдосконалити для забезпечення повноцінної біологічної, соціальної і духовної життєдіяльності».

Формування фізичної культури особистості стало пріоритетним напрямом у галузі фізичної культури і спорту. А. Матвеев зауважує, що «включення фізичної культури в конструкцію особистості не може відбутися тільки на основі «модернізації» фізичного виховання. Тут необхідно розробити принципово нові концепції і теорії, в основі яких буде представлений індивід в єдності свого біологічного, психічного і соціального розвитку. Орієнтація ж тільки на існуючі положення теорії фізичного виховання, що розкривають тільки предметну область виховання фізичних якостей (розвитку фізичних кондицій) і навчання фізичним вправам, не є достатньою ні для розвитку самого феномена фізичної культури, ні для формування фізичної культури особистості [2, с. 28–33].

Аналіз науково-методичної літератури з дослідження ціннісних орієнтацій показав, що педагогіка лише нещодавно звернулася до цінностей та ціннісних орієнтацій, на відміну від філософії, етики, психології, які мають більш давню традицію в даній царині досліджень. На сьогодні аксіологічна проблематика для педагогіки є найперспективнішою, адже таким чином, по-перше, буде забезпечено проголошений АПН України перехід від авторитарної до гуманістичної парадигми освіти, а по-друге предмети стануть привабливішими, адже формування ціннісної свідомості учителя та учнів передбачає вираховування їх побажань. Тим паче, розділ педагогіки – дидактика – направлений на навчання, а навчаючи ми формуємо певні орієнтації на знання, уміння, здібності та цінності, які в кінцевому рахунку дадуть можливість судити про курс освіти в цілому.

Попри певний прогрес, що спостерігається у вивченні ціннісних орієнтацій

засобами педагогіки, все таки залишається багато невирішених питань. Невиправданим, на нашу думку, є ігнорування ціннісного потенціалу фізичної культури у педагогічному процесі школи та ВНЗ. На прикладі звернення до наукової літератури нами показано, що сучасного вчителя потрібно виховувати та орієнтувати на аксіосферу фізичної культури, так як це прямо в майбутньому відобразиться на його вихованцях, їх здоров'ї. Сучасний студент зовсім не орієнтований на цінності фізичної культури, вони йому не зрозумілі, а між іншим науковці мають дієві напрацювання, щодо формування фізичної культури особистості, створення відповідних умов з відповідним наповненням, які можуть допомогти вирішити дану проблему.

В Україні за таким вищезазначеним принципом досліджується дана проблематика. Зокрема індивідуальна фізична культура учнівської і студентської молоді плідно розробляється науковою школою Т. Круцевич, де до уваги беруться мотиви, потреби, інтереси, цінності. Для того, щоб студенти почали орієнтуватися на цінності фізичної культури потрібно зробити їх особистісною потребою, привести їх у відповідну систему.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ціннісних орієнтацій студенток педагогічних спеціальностей у сфері фізичної культури і спорту

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В. Особенности эмпатии студенток педагогических специальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 4(42). С. 5–8.
2. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2(46). С. 28–33.
3. Вінярська Т., Ковтун А. Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2014. № 1. С. 28–33.
4. Марченко О. Формування ціннісних категорій особистості фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.
5. Маслоу А. Мотивація та особистість. Москва: Пітер, 2006. 352 с.
6. Bezverkhnya G. V., Tsybul'ska V. V. Non-special physical education for students as a prior direction of the educational process in the higher pedagogical establishment. *Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego*. Gdańsk, 2014. С. 228–233.

REFERENCES

1. Bezvernaya, G. V. (2014). Peculiarities of Empathy of Female Students with Pedagogical Majors. *Slobozhansky Pedagogic Bulletin*, 4, 5–8 [in Ukrainian].
2. Bezvernaya, G. V., Maievskiy, M. I. (2015). Motyvatsiia do zaniat fizychnym vykhovanniam studentok pedahohichnykh spetsialnostei. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 2 (46), 28–33 [in Ukrainian].
3. Viniarska, T., Kovtun, A. (2014). Motyvatsiia studentiv VNZ do spetsialno orhanizovanoi rukhovoї aktyvnosti z urakhuvanniam yikh psykhofizioloģichnoho stanu. *Sportyvnyi visnyk Prydnistrov'ia*, 1, 28–33 [in Ukrainian].
4. Marchenko, O. (2010). Formuvannia tsinnisnykh katehorii osobystoi fizychnoi kultury u studentskoi molodi. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
5. Maslow, A. (2006). *Motivation and Individuality*. Moskva: Piter.
6. Bezverkhnya, G. V., Tsybul'ska, V. V. (2014). Non-special physical education for students as a prior direction of the educational process in the higher pedagogical establishment. *Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego*. Gdańsk, 228–233.