

*Aleksandr Mytchik. Space Saving Health and Health Savings Technology in Higher Education. Physical education aims to build students' respect for one's health and physical preparedness, to develop a comprehensive physical and mental properties, promote creative use of physical culture in the organization of a healthy lifestyle. There are different approaches to the definition of "space saving health". Health savings educational environment of the university is regarded as a purposeful system of conditions of learning activity, which is not harmful to health, the use of active forms and methods of training, aimed at preserving and strengthening the health of the pedagogical process, the presence of psychological comfort atmosphere during training sessions in the formation of future professionals of the value relation to their health and the health of pupils. The main indicators of the effectiveness of health savings space at a university there: the dynamics of disease students, student comfort, the level of student performance, motivation for learning, the formation of the healthy way of life, the competence of teachers in the promotion and maintenance of health.*

**Key words:** health, students, conservation, physical education.

УДК 37.037

Оксана Мордик,  
Марина Радченко

## Формування фізичної культури особи як педагогічна проблема

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Фізична культура – це вид культури, який є специфічним процесом і результатом людської діяльності, засобом та способом фізичного вдосконалення людей для виконання ними своїх соціальних обов'язків.

Фізична культура – вид культури людини й суспільства. У науці досі існує декілька підходів до її розуміння:

1 – це діяльність людини та її результати з формування фізичної готовності до життя;

2 – це, з одного боку, специфічний процес, а з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей.

Упродовж усього життя в людей природним чином розвиваються одні й ті ж фізичні якості та рухові навички. Іншими словами, відбувається процес природного, “докультурного” розвитку, під яким розуміється як сам процес зміни форм і функцій людського організму, так і результат цих змін. Основою його і у тварин, і в людини є природна потреба в рухах, яка властива всьому тваринному світу.

На важливу методологічну роль філософського знання у зв'язку з осмисленням суті фізичної культури вказувало багато дослідників (М. Д. Оробинський, 1970; С. С. Гурвич, 1971; П. С. Степовий, 1972, 1980; Н. Н. Визитей, 1979, 1986; В. І. Столярів, 1984, 1989, 1993; Н. А. Пономарьов, 1994, 1996; В. А. Пономарчук, 1991; І. М. Биховська, 1993; В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 1995, та ін.). Проте, внаслідок того, що це знання носить, передусім, методологічний характер, воно не завжди використовувалося для розробки теоретичних концепцій фізичної культури.

У рамках філософського рівня знання у зв'язку з подальшим розвитком ТФК, на наш погляд, слід ураховувати низку фундаментальних взаємозв'язаних концепцій:

– культури, ґрунтованої на розкритті процесу культурного розвитку; акцентуванні уваги на духовному виробництві; на зв'язку зі свідомою організацією й управлінням поведінкою та життєдіяльністю людей (В. М. Лукін, 1970; М. С. Каган, 1991, 1998). У їх основі лежать процеси освоєння, створення, зберігання й поширення людиною та суспільством матеріальних і духовних цінностей культури;

– біосоціокультурної діяльної суті людини, що ґрунтується на співвідношенні основних форм буття (природи, суспільства, людини, культури – М. С. Каган, 1974, 1991; Ю. Н. Давидов, 1978; І. М. Биховська, 1993);

– розуміння людини як цілісності (у соматопсихічній і соціокультурній єдності), інтегральній індивідуальності (де виділяється анатомо-фізіологічний, психодинамічний, психологічний, особовий, соціально-психологічний рівні – за В. С. Мерліном, 1986), що свідчить про нерозривність сприйняття

його біологічної природи й духовного стану (Б. Г. Ананьєв, 1968, 1977; В. М. Межуєв, 1977; В. С. Мерлін, 1986; В. Н. Келасьєв, 1992; П. М. Китаєв, 1997);

– усебічного та гармонійного розвитку особистості на основі діяльнісного підходу, здатності особи до самореалізації та самоствердження (М. С. Каган, 1974; Л. Н. Коган, 1984; Б. Сейлерова, 1988; М. А. Недашковська, 1990; А. Г. Павлов, 1996).

Не менш значимі і їхні приватні положення: про роль аксіологічних (ціннісних) аспектів у життєдіяльності людини та суспільства (В. П. Тугаринов, 1968; Л. К. Круглова, 1995; Г. П. Вижлецов, 1996); про співвідношення біологічного й соціального, тілесного та духовного в людині (Ю. Н. Давидов, 1978; М. С. Каган, 1991); про взаємозв'язок діяльності й потреб у процесі формування людини (Б. Ф. Ломів, 1984; Б. Н. Воронцов, 1990) та ін.

Ці концепції, що ґрунтуються на теоретичних основах культури, пріоритеті людини, розкритті її внутрішнього світу за допомогою відповідних абстракцій, можуть і повинні екстраполюватися на теорію фізичної культури, що розвивається, удосконалюючи її концептуальний базис, збільшуючи дидактичні й експресивні можливості.

**Завдання** дослідження – проаналізувати структуру фізичної культури особи.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Щодо культури людина виступає в трьох іпостасях: вона її освоює (“споживає”), є носієм культури (у міру її духовного і фізичного розвитку) і створює нові культурні цінності. Це повною мірою стосується й фізичної культури як виду культури.

Освоєння, “споживання” фізичної культури безпосередньо або через знання її теорії проявляється в результатах цієї діяльності – в оволодінні знаннями, розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, “власником” яких вона є. “Опрямечена” в них фізична культура надає людині ширші можливості для рухової й інтелектуальної діяльності, для прояву на новому, більш високому рівні фізичних та інтелектуальних сил і для подальшого розвитку й поширення культури фізичної.

Культура є мірою та способом розвитку людини, вона – якісна характеристика її діяльності, спрямованої не лише на перетворення зовнішнього світу, а й на саму себе, свою духовну та фізичну, тілесну суть. Для фахівця в галузі фізичної культури надзвичайно важливо розуміти, що культура спрямована не лише на перетворення зовнішнього соціального й природного середовища, й на розвиток самої людини, на формування її фізичного вигляду.

Культура – не лише сторона духовного життя. У процесі культурної діяльності людина формує себе і фізично, в усьому різноманітті форм рухової діяльності. У цьому й полягає процес розвитку природних задатків у людські фізичні здібності, які, зі свого боку, проявляються в усьому різноманітті її предметної діяльності.

У соціальному плані фізична культура є великою сферою культурної діяльності суспільства. Одне з її головних завдань – активне сприяння всебічному й гармонійному розвитку членів суспільства, їх перетворення, тобто саме те, що є суттю культури в ширшому плані.

Фізична культура дає об'єктивну інформацію про вплив на людину граничних фізичних і психічних навантажень, про особливості процесів адаптації до них, про біологічні резерви організму. Вона сприяє виникненню й розвитку нових напрямів у теорії та практиці будівництва (безопорні перекриття стадіонів), техніці (необхідність виготовлення снарядів, інвентарю, устаткування зі штучних матеріалів, що відповідають вимогам спорту), створенні штучних покриттів (лижних трас, трамплінів, катків), у хореографії та цирковому мистецтві. Уся інформація дає змогу складати випереджаючі програми розвитку людини, вносити в них корективи, поглиблювати знання про людину, оперативно впливати на різні сторони її фізичного й інтелектуального розвитку.

Духовний аспект фізичної культури проявляється також у тому, що з її допомогою та в її сфері формуються духовні цінності, які мають велике соціальне значення (міжнародний олімпізм, музика, література, живопис, скульптура). Отже, соціальна необхідність діяльності в галузі фізичної культури відбиває об'єктивні потреби громадського розвитку, вона органічно входить у життя суспільства структурно, функціонально й генетично. Її неможливо віднести або тільки до матеріальної, або тільки до духовної культури, оскільки вона має матеріальні духовні форми вираження, задовольняє і матеріальні, і духовні потреби особи й суспільства.

Фізична культура складова та невід'ємна частина, один із видів культури суспільства й особи, якій характерна наявність і духовних, і матеріальних цінностей:

– матеріальні цінності – це спортивні споруди, інвентар, спеціальне устаткування, екіпіровка та медичне забезпечення;

– духовні цінності – це інформація, витвори мистецтва, різноманітні види спорту, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми.

У розвинених формах фізичної культури вчені відзначають наявність і прояв також естетичних цінностей – ФК паради й спортивно-показові виступи.

У зв'язку з розумінням культури особи як результату її творчої, внутрішньої, духовної діяльності із перетворення зовнішніх образів і цінностей у неповторний світ людини [12] можна погодитися з розглядом фізичної культури особи на базі пріоритету її духовної сторони. Зокрема, як триєдність її компонентів: аксіологічного, освітнього, потребнісного компонентів формування, реалізації, ведення й удосконалення фізично-культурного стилю життя [10]; як активну дію не лише на фізичні здібності людини, але, передусім на його почуття та свідомість, психіку і [3; с. 3], що забезпечує формування стійких соціально-психологічних мотивацій і діяльної фізкультурної активності.

Це справедливо, оскільки дійсним змістом культури є розвиток сутнісних сил самої людини, яка зображена в культурі як суб'єкт, що є самоствореним, самореалізованим. Показником його розвитку слугує характер ставлення людини до природи, до інших людей, до самої себе [5]. І саме самореалізація людини (а також її утворення, як самосвідомість, самопізнання, саморегуляція, самооцінка, самоактуалізація, самовиховання, саморозвиток, самоствердження та ін.), що розглядається як важливий феномен культури [11], має креативний і гармонізуючий сенс щодо взаємозв'язку компонентів соціального й біологічного, духовного й тілесного у фізичній культурі та спирається на творчу духовну діяльність людини.

На нашу думку, фізична культура особи – це її самореалізація в розвитку духовних і фізичних здібностей (сил) за допомогою фізкультурної діяльності у зв'язку з освоєнням, створенням, підтримкою, а за необхідності – відновленням цінностей у сфері фізкультурного вдосконалення людини, що проявляється у формуванні її специфічних видів, що мають самоцінний характер при актуалізації в життєдіяльності.

Аналіз психолого-педагогічної та наукової літератури дав нам можливість виділити основні компоненти структури фізичної культури особи, яку можна представити таким чином (рис. 1).

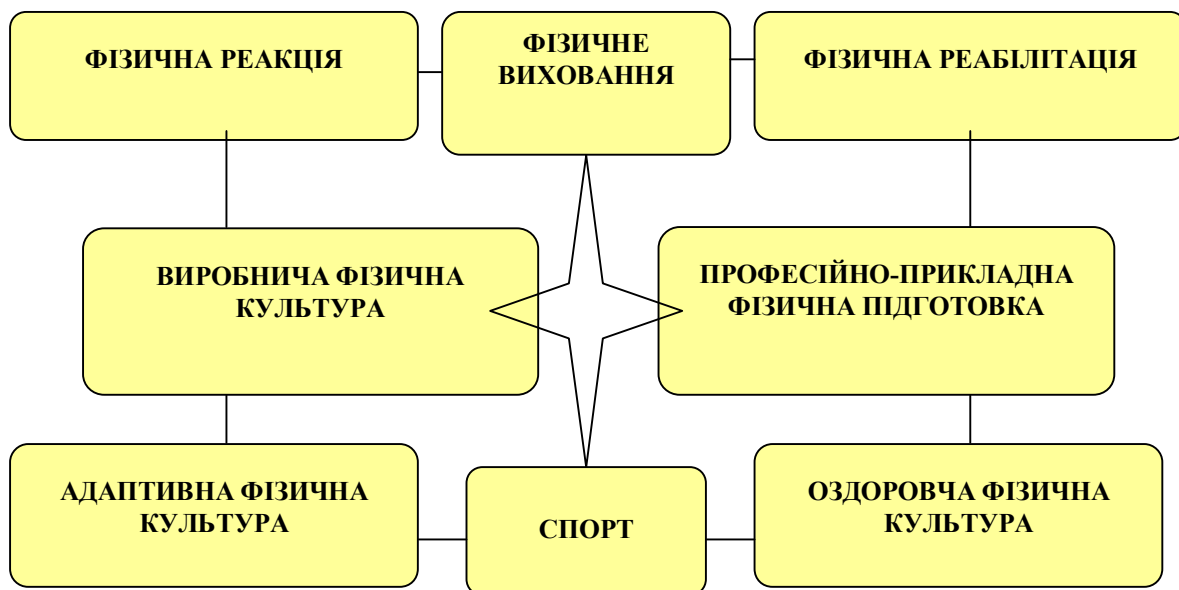


Рис. 1. Структура фізичної культури особи

Дамо коротку характеристику кожному компоненту фізичної культури:

**Фізичне виховання** (ФВ) – це вид виховання, специфічним змістом якого є управління розвитком фізичних якостей і здібностей та навчання рухових дій.

**Спорт** – це компонент фізичної культури, що включає власне діяльність, змагання, спеціальну підготовку до нього, а також специфічні стосунки, норми й досягнення, які виникають на цій основі, узяті в цілому.

**Фізична реакція** – це спеціально організований і свідомо керований процес заняття фізичними вправами, спрямований на активізацію та підтримку фізичних і духовних сил людини, витрачених під

час якої-небудь діяльності, профілактика стомлення, розваги, активний відпочинок, переключання з одного виду діяльності на інший, отримання задоволення від цього процесу.

**Фізична реабілітація** – це спеціально організований та свідомо керований процес заняття фізичними вправами, спрямований на відновлення тимчасово втрачених і порушених функцій та систем організму унаслідок різних травм, захворювань, фізичних і психічних перенапружень.

**Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)** – це спеціалізований вид фізичного виховання, здійснюваний відповідно до вимог та особливостей цієї професії.

**Виробнича фізична культура** – це фізична культура на виробництві (фізкультурні хвилинки й фізкультурні паузи).

**Оздоровча фізична культура** – це вид фізичної культури, спрямований на зміцнення та збереження здоров'я, профілактику захворювань збільшення тривалості життя.

**Адаптивна фізична культура** – засоби, прийоми й методи для формування в інвалідів за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ життєво та професійно необхідних рухових умінь і навичок, розвитку й удосконалення психофізичних якостей та здібностей, що дають їм змогу набутися самостійності: соціальну, побутову й психологічну незалежність, удосконалення в професійній діяльності.

Будучи по суті інтеграційною освітою, фізична культура, а саме рівень її формування, може бути визначена через такі показники (рис. 2).

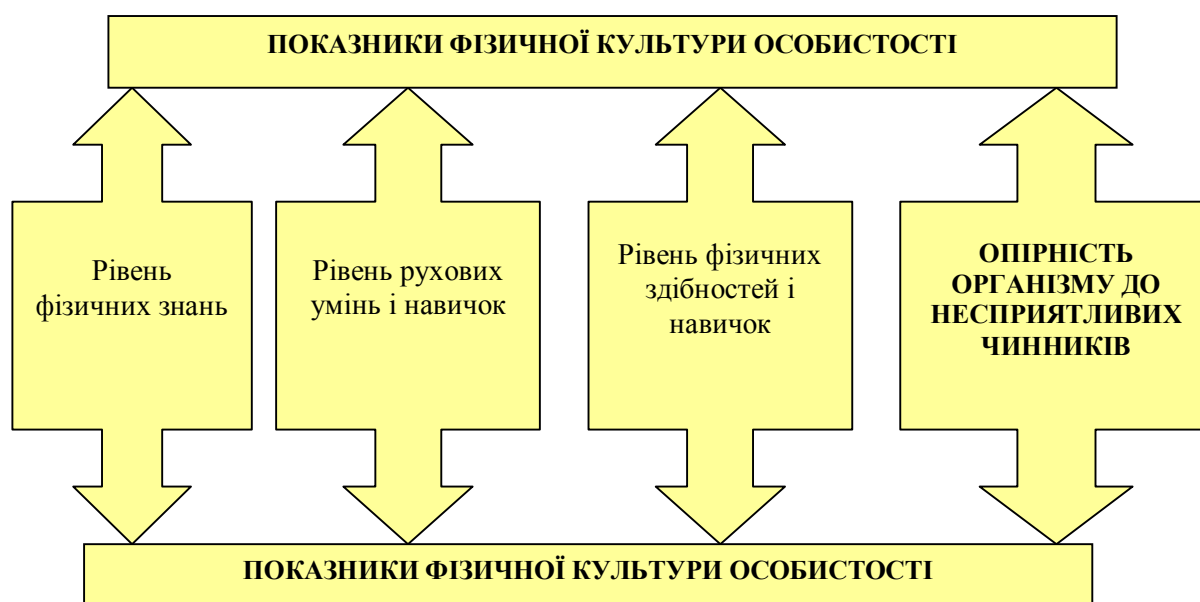


Рис. 2. Показники розвитку фізичної культури особи

Говорячи про формування фізичної культури, потрібно враховувати три основні напрями цілеспрямованої діяльності педагога в роботі з формування фізичної культури особи.

Важливий критерій фізичної культури особи – це мотиваційно-потребнісна сфера людини (цілі заняття, сенс, потреби, інтереси, мотиви, емоції). Тому орієнтація педагога саме на цю сферу життя прояву людини має велике значення для правильної підготовки, організації та проведення технологічного процесу формування фізичної культури підростаючого покоління (рис.3).

Це може бути досягнуто тільки при сформованості в неї (у молоді) стійкої, усвідомленої потреби у фізичній культурі (та її видах). У розв'язанні цих питань важливу роль відіграє використання на практиці таких її загальних принципів:

1) цілісності людини, її соматопсихічно і соціокультурної єдності, інтеграційної дії на неї фізкультурної діяльності та її основного елементу – фізичних вправ;

2) реалізації фізичного як особового в процесі безперервного використання видів фізкультурної діяльності у зв'язку з формуванням фізичної культури особи на різних вікових етапах (у періодах) життєдіяльності;

3) взаємообумовленість і взаємозв'язок фізичної культури та її видів з усіма видами культури в процесі фізкультурного вдосконалення людини.

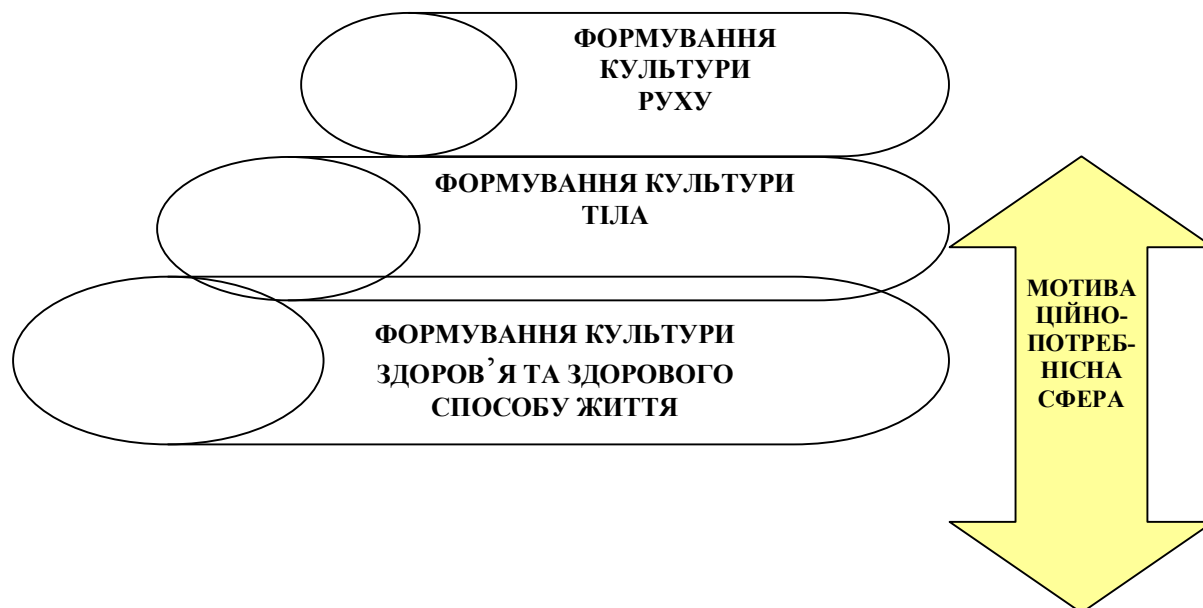


Рис. 3. Основні напрями діяльності педагога з формування фізичної культури молоді

Виявлені принципи фізичної культури виникають із суті культури, одна з найважливіших особливостей якої – відтворення людини в усій цілісності й усебічності її існування. Вони ґрунтуються на тезі "Культура єдина, а людина в культурі цілісна". За змістом вони принципово відрізняються від загальних принципів системи фізичного виховання, оскільки сприяють формуванню цілісної людини, стійкій потребі в освоєнні цінностей фізичної культури.

#### Список використаної літератури

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Ананьев Б. Г. – Л. : ЛГУ, 1968. – 338 с.
2. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (до проблеми розвитку фізкультурного знання) / В. К. Бальсевич // Теорія і практика фізичної культури. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
3. Бальсевич В. К. Фізична культура: молодь і сучасність / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теорія і практика фізичної культури. 1995. – № 4. – С. 2–8.
4. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : ФиС, 1983. – 128 с.
5. Каган М. С. Философия культуры / М. С. Каган. – СПб. : Петрополис, 1996. – 416 с.
6. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Лубышева Л. И. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
7. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Лубышева Л. И. – М. : Изд. центр "Академия", 2001. – 240 с.
8. Мачеевич С. С. Культура личности: методологический подход : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. С. Мачеевич. – М., 1991. – 21 с.
9. Ніколаєв Ю. М. Теоретичні аспекти інтегрованого змісту і людинотворчої суті фізичної культури / Ю. М. Ніколаєв // Теорія і практика фізичної культури. – 1998 – № 4. – С. 16–23.
10. Недашковская М. А. Самореализация как феномен культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. А. Недашковская. – Киев, 1990. – 23 с.
11. Пономарчук В. А. Физическая культура и становление личности / В. А. Пономарчук, О. А. Аяшев. – М. [б. и.], 1991. – 123 с.
12. Столярів В. І. До питання про теорію фізичної культури (методологічний аналіз) / В. І. Столярів // Теорія і практика фізичної культури. 1985. – № 2. – С. 39–44; № 7. – С. 45–49.

#### Анотації

У статті розкрито основні теоретичні питання формування фізичної культури та культури здоров'я молодого покоління в умовах модернізації освіти. Досліджено сутність фізичної культури, теоретичні підходи до розуміння її структури, визначено основні показники її розвитку та формування, а також основні напрями діяльності педагога з формування фізичної культури молоді. Визначені принципи фізичної культури виникають за наявності культури, одна з важливих особливостей якої – відтворення людини в цілісності і всебічності її існування. Вони базуються на тезі "Культура єдина, а людина в культурі цільна". За змістом вони принципово

відрізняються від загальних принципів системи фізичного виховання, тому сприяють формуванню цілісної людини, стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури.

**Ключові слова:** фізична культура, професійно-прикладна фізична підготовка, оздоровча фізична культура.

**Оксана Мордик, Марина Радченко. Формирование физической культуры лица как педагогическая проблема.** В данной статье раскрыты основные теоретические вопросы формирования физической культуры и культуры здоровья подрастающего поколения в условиях модернизации образования. Раскрыта сущность физической культуры, теоретические подходы к пониманию её структуры, определены основные показатели её развития и формирования, а также основные направления деятельности педагога по формированию физической культуры молодёжи. Выявлены принципы физической культуры возникают по существу культуры, одна из важнейших особенностей которой – воспроизводство человека во всей целостности и всесторонности его существования, они базируются на тезисе “Культура едина, а человек в культуре цельная”. По содержанию они принципиально отличаются от общих принципов системы физического воспитания, потому способствуют формированию целостного человека, устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, оздоровительная физическая культура.

**Oksana Mordyk, Maryna Radchenko. Forming of Physical Culture of a Person as a Pedagogical Problem.** This article reveals the basic theoretical questions of the formation of physical education and cultural health of young generation in the condition of education modernization. The essence of physical education, theoretical approaches to the understanding of its structure, the basic parameters of development and formation, as well as the main activities of a teacher on the formation of physical education of youth. Identified principles of physical culture arise from the essence of culture, one of the most important features of which is human reproduction throughout integrity and comprehensiveness of its existence, they are based on the premise "Culture is one, and the man is in the whole culture." In content they are fundamentally differ from the general principles of physical education, that is why they contribute to the formation of a man in the whole, stable need to learn the values of physical culture.

**Key words:** physical education, vocational and applied physical training, health-enhancing physical education.

УДК 378.14:796

Володимир Наумчук

## Загальні положення методики навчання школярів спортивних ігор

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Динаміка розвитку сучасного суспільства вимагає подальшого вдосконалення освіти України, переосмислення завдань її модернізації та адаптації до нових реалій і вимог. Розвиток особистості, її творчої індивідуальності та неповторності, розкриття й реалізація істинних сил людини стає стратегічною лінією системи освіти.

Вирішальна роль у засвоєнні суспільного досвіду належить самій людині, її активності, характеру взаємин із навколишнім середовищем. У цьому контексті використання ігрової діяльності в становленні особистості є ідеєю, яка найбільш адекватно виражає сутність людини, її духовність та етику. Гра як прояв ігрової діяльності є структурною моделлю поведінки особистості, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю й готується до її перетворення (Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та ін.).

Роль і значення спортивних ігор як універсального засобу формування сучасного покоління визначається їх особистісно-командною сутністю, доступністю, різнобічним впливом на організм людини, на засвоєння нею “школи рухів”, на розвиток її фізичних і психічних якостей, високою емоційністю й видовищністю [1]. У них закладено значний потенціал для реалізації широкого спектра завдань становлення всебічно та гармонійно розвинутої особистості.

Ефективне використання спортивних ігор у роботі з учнями закладів освіти вимагає чіткого й об’єктивного розуміння цього багаторічного педагогічного процесу, який реалізується насамперед