

# ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Кутек Т. Б.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Анотація.** На основі проведеного дослідження визначено основні етапи формування фізичної культури особистості. Встановлено, що в основі етапів формування фізичної культури особистості лежить комплекс взаємопов'язаних особливостей, серед яких: спадковість, виховання, навчання, умови проживання, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості, формування потреби в здоровому способі життя, знання та розуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості, визнання фізичної культури як соціально-особистісної цінності.

**Ключові слова:** фізична культура особистості, цінності, потреби, інтерес, здоров'я.

**Аннотация.** Кутэк Т. **Этапы формирования физической культуры личности.** На основе проведенного исследования определены основные этапы формирования физической культуры личности. Установлено, что в основе этапов формирования физической культуры личности лежит комплекс взаимосвязываемых особенностей, среди которых: наследственность, воспитание, учеба, условия обитания, физическое развитие, уровень физической подготовленности, формирования потребности в здоровом способе жизни, знания и понимания роли физической культуры, для развития личности, признания физической культуры как социальноличностной ценности.

**Ключевые слова:** физическая культура личности, ценности, потребности, интерес, здоровье.

**Abstract.** Kutek T. **Stages of the shaping the physical culture to personalities.** On the basis of the conducted research the basic stages of forming of physical culture of personality are certain. It is set that the stages of forming of physical culture of personality the features among which is underlaid: heredity, education, studies, terms of dwelling, physical development, level of physical preparedness, formings of requirement, is in the healthy method of life, knowledge and understanding of role of physical culture, for development of personality, confession of physical culture as social'nolichnostnoy value.

**Key words:** physical culture of personality, values, necessities, interest, health.

© Кутек Т. Б., 2013



**Постановка проблеми.** Пошук нових шляхів зміцнення здоров'я населення, удосконалення системи фізичного виховання тісно пов'язані з формуванням фізичної культури особистості.

Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури різних верств населення. На жаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення в суспільстві. Діти, підлітки та молодь віддають перевагу технічним інноваціям, які з кожним днем набирають прогресуючої популяризації. У результаті знижується інтерес до занять фізичною культурою, спортом, і як наслідок – масове погіршення стану здоров'я.

Даний факт підтверджено результатами досліджень багатьох вчених Т. Ю. Круцевич, 2001; Т. Б. Кутек, 2001, 2003; Сутула, 2004, 2008; Р. Т. Раєвський і спів., 2004). Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів і вимагає термінового пошуку нових підходів до реформування системи фізичного виховання. Це означає, що навчальні програми з фізичної культури різних освітніх навчальних закладів повинні передбачати поетапне засвоєння базових цінностей фізичної культури (Сутула, 2008; Васьков, 2001).

**Аналіз останніх досліджень** свідчить, що проблема формування фізичної культури особистості набуває все більшої актуальності. У результаті вивчення та узагальнення літературних джерел встановлено, що дана проблема досліджується досить різносторонньо: як фізична культура особистості школярів П. Дуркін [4], В. Кузнецов [6], В. Сутула [13], О. Булгаков [2], В. Пристинський [11]; студентів Н. Троценко [14], А. Лотоненко [8], як фізична культура особистості вчителя Л. Лубышева [9], як різні форми рухової активності людини, спрямовані на розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я І. Бондаренко [1], Р. Раєвський [12], як активний вплив на фізичні здібності людини, її почуття і свідомість, психіку й інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних проявів: позитивної мотивації, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності й здоровому способі життя Т. Б. Кутек [7], В. Маркова [10], Л. Захожий [5], як частина загальної культури особистості, спрямована на раціональне використання фізкультурної діяльності з метою фізичного самовдосконалення й оптимізації духовного стану В. Видрін [3] та ін.

Узагальнення та систематизація існуючих результатів досліджень з даної проблеми свідчить, що питання формування та розвитку фізичної культури особистості залишається до кінця не дослідженим. Це стосується чіткого визначення етапів формування фізичної культури та їх цілеспрямованості, що спонукає глибше й детальніше вивчити дану проблему.

**Метою дослідження** є визначення основних етапів формування фізичної культури особистості та їх характеристика.

#### **Завдання дослідження:**

- проаналізувати результати останніх наукових досліджень, представлених у науковій літературі;
- дати характеристику основних етапів формування фізичної культури особистості.

Для досягнення поставленої мети було вико-

ристано наступні **методи дослідження:** аналіз літературних джерел, узагальнення, опитування.

**Результати дослідження.** Формування особистої системи цінностей досить складний і тривалий процес. Основу системи цінностей складають ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, які базуються на її життєвому досвіді.

За результатами проведеного дослідження виявлено основні причини зниження інтересу до занять фізичною культурою, погіршення стану здоров'я сучасної учнівської та студентської молоді:

- недосконала система фізичного виховання;
- несформованість потреби у фізичній культурі, незнання фізичної культури як соціальної цінності;
- недостатній обсяг або відсутність знань про значення фізичних вправ, про здоровий спосіб життя, про потребу фізичного вдосконалення
- невисокий професійний рівень фахівців освітніх навчальних закладів.

Очевидно, що система цінностей особистості формується поетапно протягом життя, починаючи з раннього віку, закріплюючись у сім'ї, школі, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах. Проведені дослідження дали змогу визначити основні етапи формування фізичної культури особистості:

I етап – формування індивідуальної системи цінностей.

Мета етапу – створення підґрунтя для формування індивідуальних ціннісних орієнтацій на основі знань і життєво необхідних умінь і навичок, набутих у ранньому дитинстві, шкільному віці.

Так, абетка здоров'я закладається в сім'ї й залежить від багатьох чинників. Основні з них: спадковість, виховання в сім'ї, умови проживання. Неабиякий позитивний вплив на формування фізичної культури особистості має дошкільний заклад, школа. Сім'я, дошкільний заклад, школа – це те середовище, де беруть свій початок основи формування розвитку фізичної культури особистості. Взаємодія сім'ї та школи створюють умови, в яких формуються основи фізичного та психічного розвитку, пізнавальні здібності, ціннісні орієнтації.

Особливе місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік, тому що дуже інтенсивно формуються інтереси, потреби дітей, збільшуються пізнавальні здібності дитини. Тому від вчителя фізичного виховання в школі, у деякій мірі, залежить особистісний розвиток учня та формування ціннісних орієнтацій, які є підґрунтям індивідуальної системи цінностей (ІСЦ) I етапу формування фізичної культури особистості (рисунок).

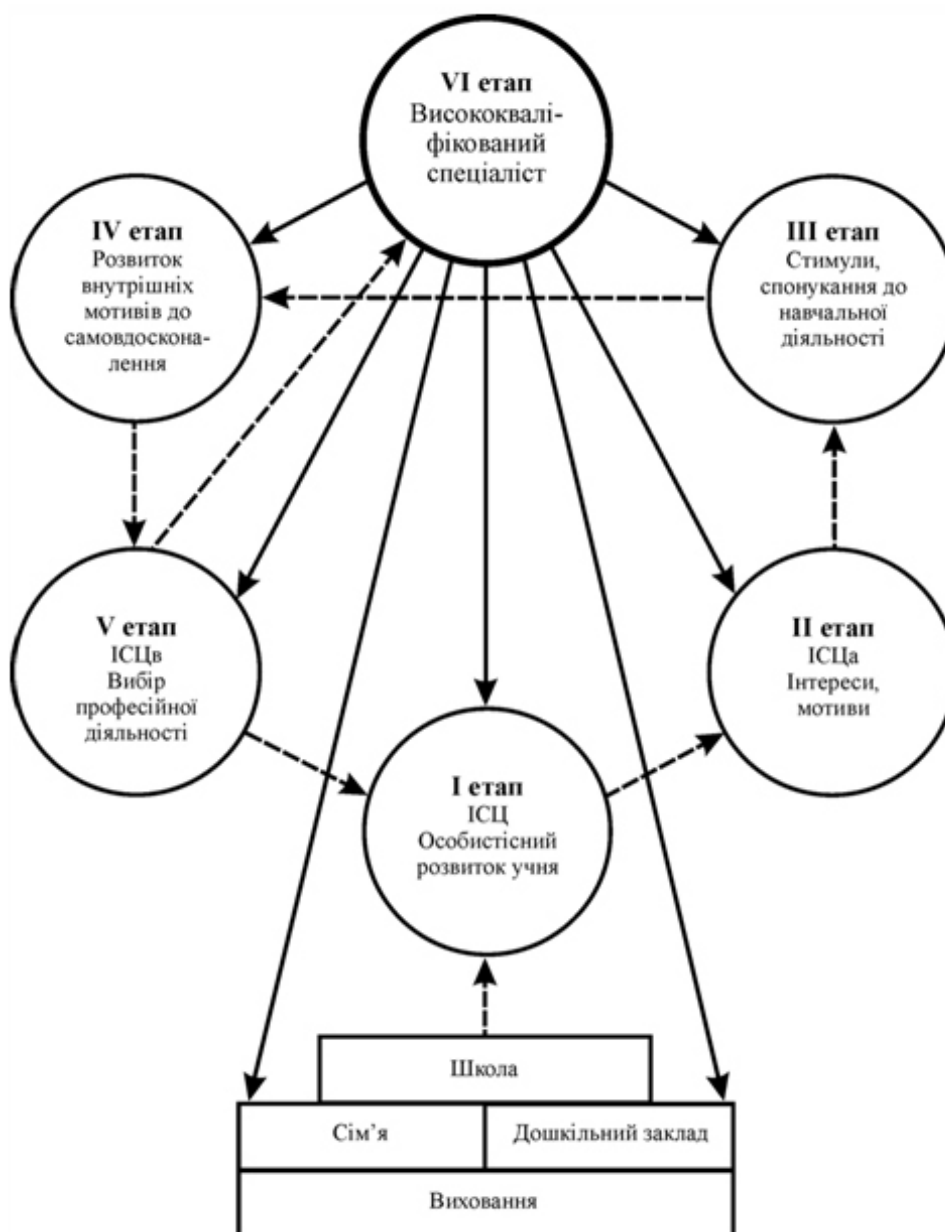
II етап – удосконалення індивідуальної системи цінностей на основі формування власних інтересів, потреб, мотивів.

Мета етапу – удосконалення та стабілізація знань та умінь, набутих у дошкільному та шкільному віці.

З часом закладене й сформоване на перших етапах формування особистості проявляється у виборі майбутньої професії, що є важливим моментом у житті кожного випускника школи.

Наступає III етап – «перетворення» абітурієнта з об'єкта соціально-педагогічного впливу в суб'єкт активної творчої діяльності – студента.

Мета даного етапу – формування індивідуальної



**Рис. Етапи формування фізичної культури особистості:**  
 ІСЦ – індивідуальна система цінностей; ІСЦа – індивідуальна система цінностей абітурієнта;  
 ІСЦв – індивідуальна система цінностей випускника

системи цінностей випускника вищої школи (ІСЦв). Індивідуальна система цінностей студента формується під впливом певних стимулів, спонукань до навчальної діяльності. Це потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, на основі яких здійснюється розвиток внутрішніх мотивів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі, до самовдосконалення.

IV етап – стабілізація потреби в самовдосконаленні.

Мета – удосконалення знань, умінь і навичок, набутих під час навчання у вищому навчальному закладі, оволодіння професійно важливими вміннями та навичками.

V етап – вибір професійної діяльності.

Мета – професійне становлення випускника вищої школи, реалізація знань, умінь і навичок, набутих

за період навчання у вищому навчальному закладі, задоволення потреб у творчій діяльності відповідно до інтересів і мотивів.

Як видно з рисунка, чільне місце в структурі формування фізичної культури особистості займає VI етап – «висококваліфікований спеціаліст», який тісно взаємопов'язаний з кожним етапом формування фізичної культури особистості.

Підготовка фахівців високого класу повинна здійснюватись з урахуванням набутого вітчизняного й зарубіжного досвіду, з використанням ефективних сучасних інноваційних технологій. Підґрунтям цього повинні бути оновлення змісту, форм організації навчально-виховного процесу відповідно до світових стандартів. Сучасний фахівець повинен відповідати вимогам сьогодення. Тому формування фізичної культури особистості, на нашу думку, потрібно починати в

першу чергу з підвищення рівня підготовки фахівців, від чого залежить формування гармонійної та всебічної розвиненої особистості.

**Висновки:**

1. Проведене дослідження дало змогу визначити основні етапи формування фізичної культури. Узагальнюючи вивчене питання, встановлено, що в основі етапів формування фізичної культури особистості 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).

2. Недостатній обсяг інформації про місце і роль

фізичної культури в житті людини ведуть до неадекватного світогляду у школярів, що є результатом не лише відсутності основи для формування мотивацій до занять фізичними вправами, але й прояву безвідповідального ставлення до власного здоров'я.

3. Основним завданням сучасної вищої школи було, є, а надалі стає ще більш актуальним – підготовка фахівців високої якості, від яких залежить формування міцного підґрунтя фізичної культури особистості.

**Перспективи подальших досліджень.** Результати проведеного дослідження будуть використані в подальших наукових дослідженнях, спрямованих на пошук ефективних засобів і методів формування фізичної культури особистості.

**Література:**

1. Бондаренко І. Й. Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання / І. Й. Бондаренко // Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої науково-практичної конференції. – 2009 – Т. 1. – С. 287–292.
2. Булгаков О. І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистісної фізичної культури / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДФК, 2012. – № 5 – С. 132–137.
3. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем) [Монография] / В. М. Выдрин. – Изд. 2-е, исправленное и дополненное. – СПб : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 153 с.
4. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура. – 2002. – № 2. – С. 50–53.
5. Захожий Л. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами / Л. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я : [збірник наукових праць]. – 2010. – № 2. – С. 33–37.
6. Кузнецов В. И. Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. И. Кузнецов. – Ростов н/Д, 2005. – 235 с.
7. Кутек Т. Формування фізичної культури особистості як складова індивідуальної системи цінностей / Т. Кутек // Молода спортивна наука України. – 2005. – Вип. 9. – Том 3 – С. 240–243.
8. Лотоненко А. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности человека : [учеб.–метод. пособие] / В. А. Лотоненко, В. Ф. Трещалин, В. В. Трунин. – Воронеж : ВГПУ, 2005. – 55 с.
9. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : [учеб. пособ.] / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
10. Маркова В. А. Формирование морально-этических качеств личности детей 6–8 лет средствами физической культуры : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. / В. А. Маркова. – М., 2006. – 21 с.
11. Пристинський В. М. Мотиваційно-ціннісний пріоритет у формуванні фізичної культури особистості студента / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : [Зб. наук. статей : II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуман. Дисциплін : (Київ, 19–20 березня 2010 р.)] / Уклад. Ю. О. Тимошенко. – К. : НУФВСУ, 2010. – С. 143–149.
12. Раевский Р. Т. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, А. Ф. Попичко, В. Г. Лапко // Матеріали III Всеукраїнської науково-практ. конф. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк, 2004. – С. 118–132.
13. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, Ю. В. Васильов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.–теор. журн.] – Харків : ХДФК, 2009. – № 1. – С. 15–21.
14. Трощенко Н. Н. Формирование процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности студента : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. Н. Трощенко. – М., 2008. – 21 с.