

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОЦЕС СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ – НОСІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація

**Корнійко У.В., Гулігас А.Г. Фізичне виховання як процес становлення особистості – носія фізичної культури.**

У статті розглянуто недостатність існуючого підходу до фізичного виховання як до процесу, в якому особистість учня знаходиться у положенні об'єкту. Підхід до фізичного виховання як до процесу становлення особистості – носія фізичної культури дозволить по-новому підійти до рішення проблем здоров'я.

*Ключові слова:* фізичне виховання, особистість, носій фізичної культури.

**Постановка проблеми.** Здоров'я є однією з інтегральних характеристик особистості, які визначають якість життя людини, від рівня здоров'я залежить ступінь реалізації її потенціалу у всіх без винятку сферах життєдіяльності. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави, згідно із резолюцією ООН №38/54 від 1997 р. здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності, виступає на сьогодні одним із ключових ресурсів. Водночас рівень здоров'я населення України фахівці оцінюють як кризовий [3], незадовільний [1,5]. За різними джерелами практично здоровими є менше 10% жителів країни [1]. За такої ситуації має бути переглянутий та переосмислений існуючий підхід до фізичного виховання.

**Мета роботи.** На основі аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури показати, що сприйняття фізичного виховання, як педагогічного процесу, метою якого є формування фізично гармонійно розвинутої людини не відповідає сучасній ситуації. Актуальним є розуміння фізичного виховання як процесу становлення особистості – носія фізичної культури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій та дискусія.**

Здоров'я за визначенням експертів ВОЗ – це не тільки відсутність захворювань та фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. Фундаментом здоров'я в такому широкому розумінні є здоров'я фізичне як властиві організму людини матеріальні засади її життєдіяльності та працездатності, що визначаються головним чином станом та динамікою функціональних й адаптаційних можливостей організму, рівнем його імунітету та тенденціями фізичного розвитку [2]. Внесок різних чинників у забезпечення збереження здоров'я людини має приблизно наступну структуру: на частку сфери лікувальної медицини припадає близько 10%, генетичні й інші спадкові особливості – 15%, стан довкілля – 15%, спосіб життя – 53%, і решта – близько 7% [1,4-10]. При цьому варто підкреслити, що такі чинники, як рівень розвитку медицини в країні, генетичні і спадкові особливості та стан довкілля є незалежними від волі людини, а спосіб життя, – навпаки, може бути свідомо організований нею. Визначальним у цьому аспекті є рівень фізичної культури особистості (від «культура» – різноманітність видів, засобів та результатів активної творчої діяльності людини, спрямованої на освоєння, пізнання та зміну навколишньої реальності й самої себе).

Перегляд збірників наукових статей за останні кілька років дозволяє констатувати, що увага дослідників на сьогодні переважно сконцентрована на таких аспектах фізичного виховання, як вдосконалення методів оцінки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості як в цілому так і окремих якостей людини; встановлення або уточнення різних (вікових, професійних тощо) норм фізичного розвитку та фізичної підготовленості; оцінка та аналіз відхилень від норм; виділення й уточнення критеріїв диференціації контингенту; співвіднесення змісту, видів та форм рухової активності із особливостями певного контингенту; вдосконалення контролю дозування фізичного навантаження тощо. Безумовно, вищенаведені проблеми є актуальними і потребують ґрунтовної розробки. Водночас всі вони відображають існуючий на сьогодні погляд на фізичне виховання, як педагогічний процес, метою якого є формування фізично гармонійно розвинутої людини. Особливістю його є сприйняття людини або

групи людей об'єктом педагогічного впливу, при цьому звужується усвідомлення ролі власне особистості, яку виховують, у процесі виховання. Наслідком є по-перше, те, що виключається ключова роль власне виховуваної особистості у процесі виховання. По-друге за такого підходу недостатньо уваги приділяється таким аспектам, як формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, становлення відповідальності за стан здоров'я, мотивації до самовиховання, активного і творчого використання набутих знань, умінь та навичок у самостійно організованій руховій активності.

Результатом такого підходу є те, що згідно даних масштабних досліджень української молоді [5], лише чверть опитаних віком 10-22 років регулярно займається фізичною культурою регулярно (а саме регулярні, систематичні заняття дозволяють досягти оздоровчого ефекту) (рис. 1.).

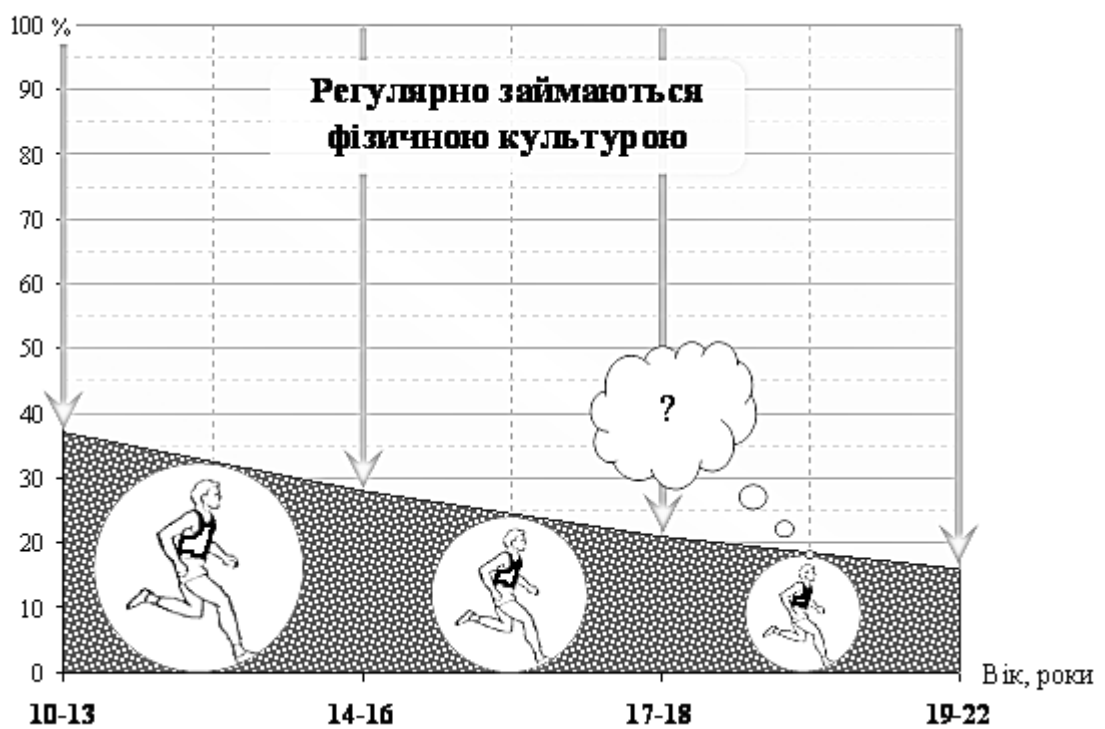


Рис. 1 Регулярність занять фізичною культурою різних вікових контингентів.

Ще переконливіше виглядають результати, представлені з урахуванням віку опитуваних: впадає у вічі різке зменшення відсотку із збільшенням віку респондентів.

Результати дослідження показують, що найбільш активно займаються фізичною культурою діти віком від 10-13 (регулярно - 37%) до 14-16 років (регулярно - 28%), тобто середній та старший шкільний вік, що зумовлено як значною природною потребою у русі, бажанням бути сильнішим серед однолітків, так і організацією занять з фізкультури та спортивної діяльності в школах, гімназіях, ліцеях, колегіумах тощо. У юнацькому віці, коли вже більшою мірою виявляється свідоме ставлення людини до фізичного виховання, активність падає: понад 80 % юнаків та дівчат взагалі припиняють займатися фізичною культурою і спортом. Якщо розглянути статистику щодо дорослого населення, то регулярно займаються фізичною руховою активністю з достатнім навантаженням за різними джерелами 4-9 % українців.

Важливим є те, що переважна більшість опитаних розуміє провідну роль фізичної активності у забезпеченні власного здоров'я [5] (рис. 2).

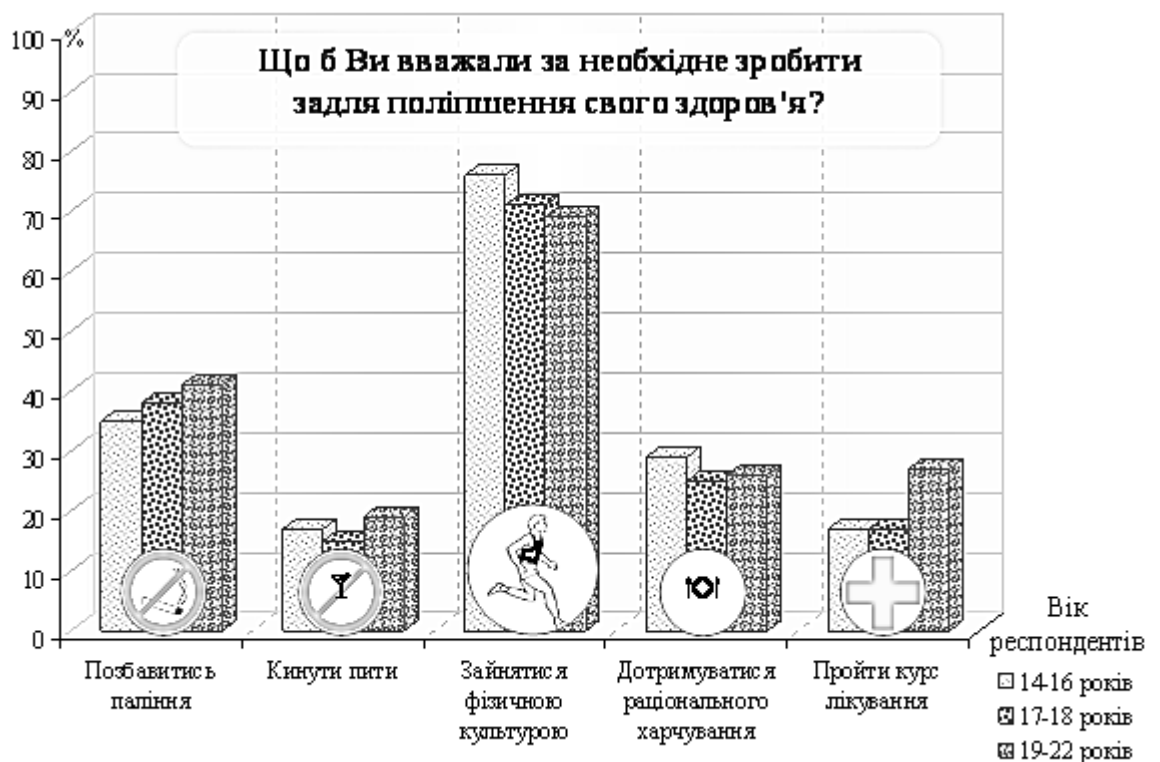


Рис. 2 Розподіл відповідей на запитання: “Що б Ви вважали за необхідне зробити для поліпшення свого здоров'я?” за віком, %

Серед відповідей на запитання «Що б Ви вважали за необхідне зробити задля поліпшення свого здоров'я?» у всіх вікових групах абсолютно домінує необхідність зайнятися фізичною культурою (близько 70 %). Привертає увагу збільшення відсотку

відповідей щодо необхідності позбавитись паління, припинення вживати алкогольні напої та (у віці 19-22 роки!) необхідності пройти курс лікування.

Отже, молоді люди переважно адекватно оцінюють значення фізичної культури у збереженні власного здоров'я. Однак, як показано вище, їх реальні дії не відповідають переконанням. Причини цього, на нашу думку, лежать у психологічній площині. Перше, що слід зазначити, це цілий ряд соціально-психологічних причин, які впливають на адекватність та дієвість ставлення до власного здоров'я, а саме [2,6,8,9]:

- потреба у здоров'ї актуалізується, як правило, за умови його втрати або у процесі втрати;
- дія таких механізмів психологічного захисту, як раціоналізація та заперечення, для виправдання нездорової поведінки;
- установка на пасивне ставлення до здоров'я;
- вплив минулого досвіду, коли інформація, яка не відповідає переконанням студента, не сприймається або піддається критиці;
- ефект теорії реактивності, що виявляється у тому, що чим сильніші заборони, тим більш вірогідним є поява цікавості до таких тем;
- особливостями соціального мікро- та макросередовища, коли студенти потерпають від дискомфорту, якщо розраховують отримати своєю поведінкою схвалення значущих для них людей;
- дія ефекту відстроченого зворотного зв'язку, коли зусилля, затрачені на формування власного здоров'я дають відчутний позитивний результат не відразу, а нездорова поведінка часто приносить миттєве задоволення і її негативні наслідки видаються далекими та малоімовірними.

Різні дослідники виділяють різні компоненти ставлення до власного здоров'я: мотиваційно-ціннісна, операціональна, емоційно-вольова та практико-діяльнісна компоненти [6]; або ж когнітивний компонент (знання людини про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я у життєдіяльності, знання основних факторів, що мають позитивний та негативний вплив на здоров'я людини), емоційний компонент (відображає переживання та почуття людини, пов'язані зі станом її здоров'я, а також

емоційні стани, зумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття людини) та мотиваційно-поведінковий компонент (визначає місце здоров'я у індивідуальній ієрархії цінностей людини, особливості мотивації у сфері здорового способу життя, а також характеризує особливості поведінки у сфері здоров'я – ступінь відданості людини здоровому способу життя та особливості поведінки у разі погіршення здоров'я) [5]. Недостатньо сформовані компоненти у поєднанні з об'єктивними складними умовами не дозволяють бути ставленню до власного здоров'я активним, перетворюючим.

По-друге, існуючий підхід у фізичному вихованні розглядає учнів як об'єкт дії педагогів, що саме по собі визначає їх пасивне у подальшому ставлення до фізичної культури як засобу зміцнення та збереження власного здоров'я. Перегляд такого підходу, утвердження особистості учня як суб'єкту процесу фізичного виховання, а розуміння самого процесу фізичного виховання як становлення особистості – носія фізичної культури дозволить принципово по-новому підійти до вирішення питання здоров'я.

**Висновки.** Аналізуючи наведені результати, видно, що проблема здоров'я залишається актуальною. Фізична культура надає значні можливості у її вирішенні, які, однак, не використовуються повною мірою через пасивність, невикористання знань, умінь та навичок, набутих у процесі фізичного виховання. Дослідження показують, що більший (хоча й він не досягає 50%) відсоток тих, хто займається фізичною культурою регулярно серед тих вікових груп, які зобов'язані відвідувати заняття з фізичного виховання (школярі та студенти початкових курсів), серед старших людей він ще нижчий. За існуючого підходу до фізичного виховання недостатньо уваги приділяється ряду психологічних аспектів, які зумовлюють активне і творче використання набутих знань, умінь та навичок у самостійно організованій руховій активності. Більш того, учням відводиться роль об'єкту виховання, що визначає їх пасивність у подальшому використанні фізичної культури. Розуміння процесу фізичного виховання як становлення особистості – носія фізичної культури більшою мірою відповідає сучасним поглядам та дозволить принципово по-новому підійти до вирішення проблеми здоров'я.

УДК: 378:796

### Використані джерела

1. Платонов В.М. Бережи здоров'я змолоду // Дзеркало тижня. – 2006. – №47 (626). – <http://www.zn.kiev.ua/nn/show/626/55278/>
2. Киселев Н.Н. Природно-онтологические и социокультурные основания феномена здоровья. Автореф. дисс... канд. филос. наук: 09.00.11 / Мар. гос. техн. ун-т. - Чебоксары, 2009. – 21 с.
3. Коваленко В.М., Корнацький В.М., Манойленко Т.С., Прокопишин О.І. Динаміка показників стану здоров'я населення України за 1995–2005 роки: Аналітично-статистичний посібник. – К., 2006. – 72 с.
4. Матвеев Л.П. Что же это такое – «оздоровительная физическая культура»? // Теория и практика физической культуры – 2005. – №11. – С. 21 – 25.
5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
6. Психология здоровья: Учебник / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 392 с.
8. Уляева Л.Г. Психологический индикатор здоровьесбережения личности // Теория и практика физической культуры – 2006. – №6. – С. 54 – 56.
9. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: уч. пособие / О.Ю. Маслова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КОНКУРС, 2012. – 184 с.