

*Юлія Танасійчук,
викладач кафедри медико-біологічних
основ фізичної культури
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини*

ОСОБЛИВІСТЬ ФЕНОМЕНА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На початку ХХІ століття однією з центральних проблем суспільного розвитку позначено збереження здорового молодого покоління, його підготовку до повноцінного самостійного життя. Організм людини не в змозі самостійно швидко змінюватися, підлаштовуватися під потрібний ритм розвитку соціально-економічних, суспільних змін. Протиріччя між суспільно-державною потребою у формуванні здорового покоління і сучасними умовами життя призводить до необхідності орієнтації системи освіти на збереження і розвиток здоров'я, установку на здоров'я-збереження.

На основі енциклопедичного формулювання здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих та набутих) та соціальних факторів. Останні відіграють важливу роль у підтриманні стану здоров'я або виникненні і розвитку хвороби, та у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Проте, суперечливим залишається той факт, що соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом. Поняття здоров'я є дещо відносним та об'єктивно визначається на основі антропометричних, клінічних, біохімічних та фізіологічних показників з урахуванням статевого, вікового факторів, а також кліматичних та географічних умов [7; 24].

Система охорони здоров'я має на меті розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє превентивний характер сучасної медицини, загальнодоступність медицини, розвинена мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо), покращення кваліфікованого безкоштовного лікування.

Не менш важливим у системі охорони здоров'я залишається фізична культура і спорт, а отже, і фізичне виховання.

Фізична культура – елемент загальної культури суспільства, одна з галузей соціальної діяльності, що сприяє зміцненню здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Провідними показниками стану фізичної культури в суспільстві є: рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, інтенсивність застосування фізичної культури у сфері виховання та освіти,

у виробництві, побуті, спортивні досягнення.

Фізичне виховання – це соціально-педагогічне явище, частина процесу виховання, націлена на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток форм і функцій людського організму. Головні засоби фізичного виховання – виконання фізичних вправ, загартування організму, гігієна праці та побуту [3; 15].

Фізична культура впливає на всебічний розвиток людського організму і не має конкретної області дії. Звідси слідує, якщо охорона здоров'я бореться з наслідками негативних процесів, то фізична культура їх попереджає, допомагає уникнути.

Переважає більшість дослідників у питаннях збереження і зміцнення здоров'я справедливо відводять важливу роль фізкультурній освіті (М. Сентизова [29], І. Вороб'їова [6], Е. Гришина [10]). Науковці доводять, що вона передбачає інтеграцію фізичного навчання і фізичного виховання, фізичного розвитку і фізичного здоров'язбереження, які забезпечують високий рівень фізичної культури.

Зміст поняття «фізична культура», що є похідним від категорії «культура», неоднозначне, як неоднозначний і зміст категорії «культура». Ця суперечливість розкриває як реальну діяльність людини (суспільства), так і її засоби і методи, створені в суспільстві, а також її результати [10, с. 36].

Аналіз наукової літератури показує, що в даний час виділяються 4 підходи до визначення понять «культура» і «фізична культура».

Представники першого напряму (І. Вороб'їова [6], Е. Гришина [10]) розглядають культуру переважно як продукт людської діяльності, її результат, представлений у вигляді сукупності матеріальних і духовних цінностей (як окремої особистості, так і суспільства в цілому), що використовуються для її подальшого вдосконалення.

Найбільш адекватним об'єктом педагогіки є визначення поняття «культура», дане Е. Гришиною: культура – це накопичений людиною досвід діяльності, необхідний для відтворення цієї діяльності шляхом формування людини [10, с. 40].

Фізична культура в першому його значенні вживається у вузькому і в широкому педагогічному сенсі. У вузькому сенсі поняття «фізична культура» включає фізичні вправи, тренування, ігри тощо. У широкому сенсі – охорону здоров'я, режими харчування, сну і відпочинку, особисту і суспільну гігієну, використання природних факторів природи (сонце, повітря і вода), фізичні вправи і фізичну працю, фізичну форму.

У нашому розумінні, фізична культура, орієнтована на пріоритет здоров'я, – це важлива складова освітнього процесу, в ході якого у школяра формується свідоме ціннісне ставлення до свого здоров'я, а також формується потреба в здоровому способі життя.

Важливими структурними компонентами фізичної культури є:

система гімнастичних вправ, «школа рухів», техніка і правила їх виконання, за допомогою яких у дитини формуються здатність координувати їх в різних поєднаннях, вміння диференційовано керувати рухами; різноманітні способи бігу, біг на ковзанах, ходьба, плавання та ін.; система вправ для більш раціонального використання сил при подоланні перешкод, в метанні, в підніманні і перенесенні ваги; різноманітні ігри з використанням м'яча – гра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теніс та ін. [6, с. 65].

Якщо розглядати поняття «фізична культура» за другим напрямом (М. Козуб [21], В. Кучменко [24], В. Лукьяненко [25], Н. Долбишева [16]) на соціально-педагогічному рівні, в рамках якого вона постає як діяльність, спрямована на соціальне перетворення тіла людини, її фізичного стану, що включає соціально сформовані засоби, механізми і результати цієї діяльності, пов'язані з нею норми і правила поведінки, емоційні реакції, знання, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, соціальні інститути та відносини [10, с. 37], то вона за своїм змістом близька до даного поняття в широкому педагогічному сенсі, а власне соціальний аспект повною мірою не розкритий.

У цьому сенсі В. Кучменко розглядає фізичну культуру як сукупність досягнень суспільства в створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини. Автор вважає сутністю фізичної культури – життєво важливі способи і результати використання людьми своїх власних рухових можливостей: для «перетворення» своїх якостей, здібностей, отриманих від природи [24, с. 17].

Н. Долбишева [16], В. Лукьяненко [25], розуміють під фізичною культурою вид культури, що являє собою своєрідний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного удосконалення людини для виконання соціальних обов'язків.

На думку А. Матвеев [28], Т. Ротерс соціальна природа фізичної культури, як однієї з областей соціально обумовленого різновиду діяльності суспільства визначається переважно безпосередньою й опосередкованою потребою праці та інших форм життєдіяльності людини, прагненням суспільства до широкого використання її в якості одного з найважливіших засобів виховання. Результати фізичного виховання виражаються в показниках здоров'я, фізичної сили, витривалості, в активній руховій діяльності, розвитку рухових навичок і умінь, фізіологічних і психологічних функцій організму. Досягнення цих результатів забезпечується методами, засобами, формами, умовами, факторами фізичного виховання. Досягаються результати і все те, що забезпечує цей процес, становлять значну загальнокультурну цінність і є невід'ємним пластом сучасної культури.

Таким чином, культура в цілому і фізична культура зокрема

виступають, з одного боку, як процес матеріальної і духовної діяльності людей, з іншого – продукт цієї діяльності, її результат. Культура являє собою якісну сторону матеріальної і духовної сторін діяльності людини і суспільства і її результатів.

Третій напрям досліджень характеризує фізичну культуру, як елемент культури, що являє собою особливий процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини (В. Артеменко [1], Л. Безкоровайна [2], М. Данилко [12], О. Даниско [13], Т. Дерека [14], П. Джуринський [15], С. Карасевич [18], Р. Карпюк [19], Л. Конох [22], Т. Круцевич [23] та ін.). Науковцями фізична культура є одним з провідних напрямків загальнолюдської культури, що максимально сприяє фізичному вдосконаленню особистості. Вона проявляється як інтегральна якість особистості, як умова і передумова ефективної навчально-пізнавальної діяльності, як сумарний показник фахової культури майбутнього спеціаліста і як мета саморозвитку та самовдосконалення.

Фізична культура включає в себе комплекс матеріальних і духовних цінностей. До матеріальних належать спортивні споруди, інвентар, спортивне екіпірування, медичне забезпечення. До других – інформація, твори мистецтва, ігри, комплекси фізичних вправ морально-етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності [4, с. 71].

Ціннісний і діяльнісний підходи до визначення сутності понять «культура» і «фізична культура» не суперечать, а взаємодоповнюють один одного, оскільки відображають дві різні, але діалектично взаємопов'язані сторони функціонування культури – результативну і процесуальну (діяльнісну).

З такого розуміння культури, що є родовим поняттям по відношенню до фізичної культури як видового поняття, слідує, що фізична культура є також досвідом діяльності, але оздоровчої діяльності, яка необхідна для відтворення цієї діяльності шляхом збереження, підтримки здоров'я учнів і формування у них здорового способу життя. У такому визначенні поняття «фізична культура» отримує відображення концентрація вчителя в оздоровчій діяльності, орієнтованої на виховання здоров'я учня, що стає здатним відтворювати досвід здорового способу життя, освоєного їм під керівництвом педагога [10, с. 41].

Прихильники четвертого напрямку звертають увагу на іншу сторону культури, на те, що вона являє собою творчу діяльність, в процесі якої опредметнюються раніше створені цінності і створюються нові. Зокрема, І. Гринченко [7], М. Данилко [12], М. Карченкова [20], Т. Матвійчук [27] розглядають поняття «фізична культура» як вид загальної культури, якісну сторону творчої діяльності з освоєння, вдосконалення, підтримки і відновлення цінностей в сфері фізичного вдосконалення людини, самореалізації її духовних і фізичних здібностей у соціально значущих

результатах, пов'язаних з виконанням обов'язків в суспільстві.

Фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартовування, дихання, харчування, масажу, медитації, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу саме в цьому сенсі. Тоді стає очевидним, що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя [27, с. 52].

Особливість феномена фізичної культури полягає, перш за все, в тому, що вона об'єднує в єдине ціле соціальні і біологічні якості людини. Фізична культура як феномен загальної культури є винятковою. Саме вона, за словами В. Бальсевича, є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини.

Таким чином, фізична культура є складовою частиною культури людства. Вона втілює єдність матеріального і духовного: вона, з одного боку, націлена і має своїми результатами «соціальне перетворення» свого тіла; з іншого, виступає як процес і результат збагачення людини знаннями і способами цього перетворення. Іншими словами, фізична культура суспільства знаходиться в прямій залежності від особистої фізичної культури кожного члена цього суспільства.

Осмислення представлених вище поглядів щодо соціального та соціально-педагогічного аспектів фізичної культури показує, що все в тій чи іншій мірі вписується в ідею про те, що фізична культура є чинником здорового способу життя.

Отже, фізичну культуру слід розглядати як особливий вид культурної діяльності, спрямованої на зміцнення і підтримку здоров'я, підтримка нормального фізичного і психічного розвитку, формування правильної постави, розвиток різних груп м'язів тіла, зміцнення серцево-судинної системи, правильний і своєчасний розвиток всіх систем організму і їх функцій, нормалізацію обмінних процесів.

Список використаних джерел

1. Артеменко В. В. Фізична культура у вищих навчальних закладах та основні інноваційні технології викладання. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в вищому навчальному закладі*. 2018. Вип. 21. С. 101–105.
2. Безкоровайна Л. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до впровадження технологій спортивного менеджменту культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2009. 20 с.
3. Бойченко Т. Є. Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна). Видання на стадії друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. 192 с.
4. Бондар Т. С. Формування фізичної культури особистості підлітків у

- дозвіллєвий час. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 3. С. 128–132.
5. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Калуга, 2005. 174 с.
 6. Воробьева И. Н. Формирование мотивационно-ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Владикавказ, 2014. 207 с.
 7. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України*. 2011. Додаток 3, Т. VII. С. 84–93.
 8. Горащук В. П. Основные понятия школьного курса «Основы валеологии». *Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології*. К.: ІЗМН, 1997. С. 78–84.
 9. Гринченко І. Б. Основні напрямки професійної підготовки майбутнього учителя фізичної культури в умовах реалізації інноваційних технологій. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. 2013. Вип. 21. С. 116–120.
 10. Гришина Е. П. Формирование готовности будущего учителя физической культуры к созданию и реализации здоровьесберегающих образовательных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Самара, 2005. 231 с.
 11. Даниско О. Якість змішаного навчання як чинник підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2019. Вип. 19. С. 176–189.
 12. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
 13. Даниско О. Якість змішаного навчання як чинник підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2019. Вип. 19. С. 176–189.
 14. Дерка Т. Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання: концепція дослідження. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 7. С. 31–39.
 15. Джури́нський П. Б. Особливості методики підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізичного виховання учнів старшої школи. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2014.

- № 4. С. 89–94.
16. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2006. 21 с.
 17. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду. К.: Молодь, 1985. 112 с.
 18. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
 19. Карпюк Р. П. Загальний стан підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. Вип. 13. С. 33–41.
 20. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2006. 20 с.
 21. Козуб М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Елец, 2007. 223 с.
 22. Конох Л. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007. 42 с.
 23. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. 379 с.
 24. Кучменко В. С. Решение проблемы формирования ценностного отношения школьников к здоровью в педагогической теории и практике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, 2003. 144 с.
 25. Лукьяненко В. П. Состояние и перспективы самосовершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1999. № 1–2. С. 18–25.
 26. Лисицын Ю. Л. Слово о здоровье. М.: Советская Россия, 1986. 192 с.
 27. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2015. 272 с.
 28. Матвеев А. П. Физическая культура личности как проблема педагогики. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1998. № 2. С. 10–12.
 29. Сентизова М. И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Якутск, 2008. 178 с.