

SUMMARY

Hozak Svitlana, Yelizarova Olena, Parats Alla, Stankevych Tetiana. Self-rating of the physical activity level in urban adolescents.

In the article the issues of self-rating, motivation and attitude to the physical activity (PA) of urban adolescents have been examined. Our previous studies, as well as studies of other scientists, have determined a decrease of the routine PA in adolescents with increase in the static load. Therefore, this category of population is one of the most important target groups for the implementation of measures for increasing physical activity.

The aim of this publication is to compare self-rating of the physical activity level with its actual level in urban adolescents. The actual level PA for students of secondary school-age and its energy component, the issue of self-rating of RA, the interest in PA, well-being before and after sport training were studied using the QAPACE questionnaire adapted by us. In order to determine the rate of energy consumption, the metabolic equivalent was used. In the study the results of survey of 415 children (163 boys, 252 girls) from 11 to 15 years from three Ukrainian cities have been included.

We have established that 68.4 % of urban adolescents consider their physical activity as sufficient, 3.7 % – as excessive, 17.0 % – as insufficient. The ratio of subjective assessments to actual physical activity level and energy consumption was established. In group which evaluate their RA as sufficient (68,4 %), 49.9 % of urban adolescents have a sedentary lifestyle and only 18.5 % have a moderately and a highly active lifestyle.

The results of the subjective and the objective evaluation are the same for 36,8±2,4 % of the students. Among adolescents which consider that their PA is not enough, more than a third of children (37,7±4,7 %) reported a hard school load as the main reason. If children have chosen sports sections by themselves, their PA was more in energy by 24,8 % and time – by 12,7 % ($p < 0,001$) and the duration of the static component in them is less by 5,7 % ($p < 0,001$) in comparison with group of the forced choice. The probability of the physical activity level 60 min/daily in a group of children who have chosen sports sections by themselves was increased in 3,4 times ($p < 0,001$). The probability of a sedentary lifestyle in the group of the forced choice is by 25,5 % higher ($p < 0,001$).

Key words: physical activity, adolescences, self-rating, attitude, well-being, energy consumption, metabolic equivalent.

УДК 796/799:373.5-053.6

Олексій Головченко

ORCID ID 0000-0003-0646-4319

Ірина Востоцька

ORCID ID 0000-0002-5684-1015

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/057-067

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Складовою частиною загальної культури суспільства, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини є фізична культура. З метою вивчення теоретичних та практичних умов формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту проведено аналіз науково-методичної літератури. Результати

проведеного аналізу дозволили визначити наявність термінології «фізична культура особистості», «особистісна фізична культура». Установлено, що ефективний розвиток особистості засобами фізичної культури забезпечується такою сукупністю психолого-педагогічних умов: опора на особистісно-орієнтовану освіту; орієнтація процесу фізкультурної освіти на розвиток загальної та спеціальної культури; цілеспрямоване формування ціннісної структури розвитку особистості, єдності ціннісної, характерологічної, фізичної, культурологічної складових.

Ключові слова: особистісні якості, фізична культура особистості, спорт, підлітки.

Постановка проблеми. Досягнутий рівень розвитку суспільства на кожному конкретному етапі характеризує культура – сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики.

Складовою частиною загальної культури суспільства, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини є фізична культура. Органічною частиною фізичної культури є спорт як особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Метою фізичної культури і спорту за олімпійськими принципами повинно бути формування гармонійно розвинутої особистості.

Фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями з метою правильного використання фізичних вправ та способів їх самостійного використання протягом усього життя здійснюється в ході педагогічного процесу – процесу фізичного виховання.

Аналіз актуальних досліджень. Для сучасної педагогічної думки в теорії та практиці фізичного виховання характерними є пильна увага до особистості дітей та підлітків, їх фізичного розвитку, стану здоров'я і рухових можливостей (Н. Шунда, 1994). При цьому з'ясування ролі фізичної культури в усебічному розвитку особистості в нашій країні було завжди предметом інтенсивного дослідження вчених та пов'язувалося, у першу чергу, із розумінням сутності фізичного виховання, а пізніше й фізичної культури, спорту (Ю. Ніколаєв, 1999).

Ю. М. Ніколаєв, В. К. Бальсевич зазначають, що пильної уваги в дослідженнях до 50–60-х років минулого століття, у першу чергу, заслуговували медико-біологічний та педагогічний аспекти, що пов'язані з розвитком фізичних якостей, формуванням рухових умінь та навичок. Однак інтегративна сутність фізичної культури, яка стосується розвитку особистісних характеристик людини, соціалізації, не розкривалася повною мірою (Ю. Ніколаєв, 1999; В. Бальсевич, 1987).

У 60–80-ті роки минулого століття значення фізичної культури для всебічного розвитку особистості розглядалося в контексті програм, прийнятих на XX, XXII з'їздах КПРС. Програми розглядали виховання нової людини, яка

гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість (В. Войнов, 1980; А. Джалалов, 1980; Ю. Ніколаєв, 1999; А. Семушкін, 2004). Але, як зазначає М. М. Боген, цей факт і є недоліком розуміння виховання всебічно та гармонійно розвинутої людини. Оскільки не слід у педагогічному процесі фізичного виховання відокремлювати складові частини: духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість (М. Боген, 1997). Н. Н. Візітей вважає, що при цьому перевага розвитку фізичних здібностей за рахунок інтелектуального, соціально-психологічного розвитку, не дозволяє виховувати всебічно та гармонійно розвинену особистість (Н. Візітей, 1989). Вже в 60–90-ті роки у працях науковців було зазначено, що фізичне виховання, впливаючи на біологічну сферу організму людини, одночасно впливає на формування особистості (Ю. Ніколаєв, 1999).

Мета статті – висвітлити теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних наукової літератури.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні постає проблема підвищення ролі особистісних характеристик людини, які беруть участь у процесі освоєння рухової дії. Ю. М. Ніколаєв зазначає, що у сфері фізичної культури розвиток рухових можливостей людини невід’ємний від розвитку її особистісних якостей і визначається ними (Ю. Ніколаєв, 1998), оскільки це дозволяє формувати фізичну культуру в людини з урахуванням розуміння її цілісної соматопсихічної та соціокультурної єдності (Ю. Ніколаєв, 1999).

Широкого вивчення набуває поняття «особиста фізична культура». Фізична культура – це органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна галузь (К. Адамбеков, 1995), яка реалізується специфічним чином через свідому рухову діяльність (Ю. Ніколаєв, 1998; Д. Фефелов, 2004), спрямовану на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних здібностей, підготовку до життєвої практики (Н. Коробейников, 1989) – тобто фізичного й духовного вдосконалення людини [14]. При цьому Д. Фефелов зазначає необхідність визначення поняття «особиста фізична культура», розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури [10].

Одним із варіантів оптимізації фізичного виховання є концепція особистісної фізичної культури (В. Лях, 1998). Тлумаченню поняття «фізична культура особистості» приділяли увагу багато фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які ототожнювали його з поняттям «фізична культура людини» – це не тільки прагнення до фізичного вдосконалення, а й процес самовдосконалення, застосування на практиці знань, умінь і навичок з раціонального використання фізичних вправ та інших засобів [4, 7].

На нашу думку, більш конкретне та досконале визначення цього поняття дає Б. М. Шиян, визначаючи «фізичну культуру особистості» як

сукупність властивостей людини, що набуваються у процесі фізичного виховання й виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя [14].

Відомо, що специфічним завданням фізичного виховання у школі є вплив на формування особистості. При цьому, за даними досліджень Л. І. Лубишевої, у розвиткові теорії та практики фізичної культури необхідно враховувати взаємозв'язок соціального та біологічного. На думку дослідниці, особистість характеризується не біологічними, а соціальними якостями. Вона – носій окремих спеціальних функцій, виконуючи які, накладає на їх виконання свої неповторні якості – характер, волю, силу розуму, інтерес, потреби, знання, ціннісні орієнтації та світогляд. При цьому біологічний бік у життєдіяльності зумовлює соціальну активність людини, розвиває інтелектуальну й духовну сферу особистості (В. Ігонтов, 2000; Л. Лубышева, 1996; Г. Матукова, 2003).

Таким чином, на підставі пізнання та врахування соціально-біологічних закономірностей розвитку людського організму можливе ефективне вивчення фізичних можливостей і резервів. Такий підхід є еволюційним і, на думку В. К. Бальсевича, розкриває методологічну основу пізнання сутності феномена фізичної активності. В. К. Бальсевич зазначає про необхідність пізнання природних законів індивідуальної еволюції фізичних здібностей людини, а потім у суворій відповідності з ними реалізовувати шляхи соціального, у тому числі педагогічного та організаційного стимулювання гармонійного розвитку здібностей [2]. Тобто фізичне виховання є формою соціального впливу на біологічний розвиток організму людини. Урахування єдності функціонального, ціннісного та дієвих аспектів змісту фізичної культури, за Ю. М. Ніколаєвим, є визначальним у розумінні виховання цінностей фізичної культури (Ю. Ніколаєв, 1999). Як зазначає Ю. А. Гагін, під час групової духовної практичної діяльності до початку виконання рухової дії, а не в результаті її, відбувається обмін змістом та цінностями, пов'язаними з пізнавальними проектно-смысловими оціночними діями та становлення й розвиток суб'єктів навчально-тренувального процесу (Ю. Гагін, 1996).

Висвітлені вище погляди зміни підходу в наукових дослідженнях із вивчення особливостей формування рухових навичок та вмінь до філософського сприйняття цілісності та невід'ємності фізичної культури від загальної культури людини, підкреслюють еволюцію наукової думки. Крім того, установлене теоретичне підґрунтя фізичного виховання дозволяє підсилити важливу роль фізичної культури і спорту при формуванні особистості дітей та підлітків.

Наступним напрямом досліджень щодо невід'ємності розвитку рухових можливостей від розвитку особистісних якостей є вивчення

питання пріоритету духовності при формуванні фізичної культури особистості (В. Грицаев, 2002; Н. Пономарев, 1994). І. М. Биховська стверджує, що фізична культура – це, насамперед, робота з духом людини, її внутрішнім, а не зовнішнім світом (І. Биховська, 1993).

При цьому духовність визначає цілісну активність людської психіки і її соціально-культурної детермінованості та змістовності. Вона є орієнтацією свідомості людини, що здійснює зсередини мотивоване включення її у громадське життя, діяльність (Н. Візітей, 1989). Духовність розглядається як інтегруюче цілісне поняття, пов'язане з проявом внутрішнього, психічного життя людини (свідомість, підсвідомість, знання, мислення, інтелект, психіка) [11]. Духовність людини повинна забезпечувати ефективну реалізацію діяльності в єдності її аспектів: пізнання, ціннісне осмислення, спілкування та перетворення (А. Андреев, 1998; М. Каган, 1991). Тому основне завдання фізичного виховання – створювати відповідні умови для реалізації потреб фізичної культури: матеріальних – розвиток фізичних якостей, рухових умінь, навичок; духовних – пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна, комунікативна, естетична діяльність. Саме таке створення належних умов буде сприяти всебічному розвитку особистості (Н. Барышева, 1998; Ю. Николаев, 1999; О. Мусієнко, 2005). Оскільки, на думку А. А. Оплетіна, на сьогодні недостатньо визначений механізм саморозвитку, засобами фізичної культури в умовах педагогічного процесу. Саморозвиток особистості – вольовий процес якісної її самозміни, який базується на особистісній активності учнів, процес самоактивізації всіх особистісних сил людини, що проявляється в самовідчутті та самоприйнятті себе як «Я – реального» з прагненням до «ідеального Я» [8].

На нашу думку, два поняття: особистісна фізична культура та духовність фізичної культури є підґрунтям для формування всебічно розвиненої особистості.

Проблема дослідження формування всебічно розвиненої особистості школярів, розвитку інтелектуальних, фізичних і моральних якостей засобами фізичної культури і спорту на сьогодні залишається актуальною й нагальною потребою [9]. Ученими визначено основні засади формування всебічно розвиненої особистості.

З позиції Т. В. Скоблікової формування особистості у процесі неперервної освіти засобами фізичного виховання є сукупність реальних та перспективних можливостей, специфічних функцій індивіду, пов'язаних із її саморозвитком, цілісністю, формуванням особистісного досвіду під час навчання, створення умов для повноцінного розвитку особистісних функцій суб'єктів освітнього процесу (Т. Скоблікова, 2000).

Т. Кутек, досліджуючи формування фізичної культури особистості, створила поетапну структуру, яка базується на формуванні індивідуальної системи цінностей. При цьому науковець наголошує, що індивідуальна

система цінностей утворюється при особистісному розвитку учня й формуванні ціннісних орієнтацій.

В основі структури 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 [6].

Т. В. Скоблікова зазначає, що формування особистості має дві суттєві та взаємопов'язані сторони: внутрішню та зовнішню. Внутрішня сторона особистості полягає у високій самооцінці, збереженні активної життєвої позиції, внутрішньої рівноваги, творчого потенціалу. Зовнішня – потреба людини в ефективній взаємодії, побудові відношень з однолітками, батьками, педагогами, оточуючими людьми (Т. Скоблікова, 2000).

За Т. В. Скобліковою, структура формування особистості засобами фізичного виховання під час неперервної освіти має діалектичну єдність об'єктивних та суб'єктивних сторін. Суб'єктивну сторону особистості складають компоненти фізичного розвитку, фізичної підготовленості та особистісний (ціннісна, характерологічна, культурологічна складові). Об'єктивну сторону поєднують соціальна перцепція (соціальна значимість, соціальний престиж, соціальні стереотипи) та рольовий компонент. На погляд О. П. Аксьонової, до показників особистої фізичної культури належать: оптимальний рівень адаптаційних можливостей організму учня, оптимальний арсенал знань, умінь, навичок, достатній і необхідний щодо організації здорового та безпечного життя, якісної життєдіяльності (О. Аксьонова, 2005).

Принципи побудови структури особистості засобами фізичної культури відображають причинно-наслідкові зв'язки, які є основою в розумінні процесу розвитку особистості: особистісні та міжгрупові відношення; опосередкованість розвитку особистості змістом та умовами фізичного виховання; успіх у навчальній діяльності; урахування ціннісних орієнтацій, мотивацій та потреб; вікова опосередкованість; дискретність особистості; збалансованість використання засобів фізичної культури з урахуванням специфіки та рівня розвитку особистості; вимоги в поєднанні за знаками поваги, двобічної довіри та значимості; детермінанта морального виховання в рішеннях (Е. Крюкова, 1999).

Розглядаючи прикладні аспекти перелічених умов, працюючи зі старшими підлітками, М. А. Родін наполягає на оволодіння, з одного боку, основами фізичної культури (міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в галузі фізичної культури, мотиви та вміння здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність), а з іншого боку – формування інтелектуальної, волевої та емоційної сфер старшого підлітка, його естетичних уявлень та

потреб (М. Родин, 2003). Дещо інший підхід до формування особистості у процесі занять фізичною культурою і спортом визначений у працях А. І. Кудренка. Автор вважає, що не дивлячись на позитивний вплив занять фізичними вправами на формування особистісних якостей, цей процес повинен контролюватися вчителем, тренером за допомогою виховних заходів, спонуканням до самовиховання, самоаналізу тощо [5].

Таким чином, ученими Т. В. Скобліковою, О. П. Аксьоновою, Т. Кутек, М. А. Родіним, А. І. Кудренком зазначені основні теоретичні умови гармонійного розвитку особистості засобами фізичної культури. Однак, крім теоретичних засад існують і практичні дослідження застосування засобів фізичної культури і спорту для розвитку особистісних якостей. Розглянемо вивчення цього питання в закладах освіти, починаючи з дошкільних і завершуючи вищими навчальними закладами.

Так, Г. Матукова, А. Тітович зазначають, що основними шляхами розвитку фізичної культури є: формування фізичної культури на заняттях за розкладом; розвиток інтересу до фізичного виховання та формування фізичної культури в позааудиторний час; організація самостійної роботи фізичного виховання у тренувальних залах або домашніх умовах (Г. Матукова, 2003; А. Тітович, 2005). При чому В. Максакова відмічає, що помітне місце в соціокультурній сфері закордонних країн займають культурно-дозвілєві установи, які охоплюють спортивні й розважальні заходи саме для батьків і дітей (В. Максакова, 2001).

Крім перелічених педагогічних умов розвитку фізичної культури особистості І. Пешкова, досліджуючи умови особистісно-орієнтованого виховання студентів, зазначає необхідність створення особистісно розвиваючих ситуацій, дієве засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури (включення студентів в організацію освітнього процесу, створення умов вибору рівня навчального матеріалу), застосування засобів та методів для формування та розвитку мотивації студентів; актуалізація розвитку рефлексії студентів, застосування проблемних методів навчання (Н. Пешкова, 2003).

При впровадженні педагогічної технології соціально-морального саморозвитку особистості учнів А. А. Оплетін досягнув ефекту завдяки модернізації програми фізичного виховання модулями нетрадиційних методів та педагогічного аутотренінгу [8]. Дослідження В. А. Багіної доводять, що системоутворювальну роль в особистісному самовизначенні відіграють здібності, сприйняття і розуміння навчального матеріалу та сприйняття шкільних оцінок [1].

Використання стимулювальних методів, які базуються на взаємовідношеннях педагога та дитини в процесі гри з дітьми дошкільного віку, в дослідженнях Є. В. Чичигіної дозволяють створити необхідні умови для формування фізичної культури особистості (Е. Чичигина, 2004). Крім того, постійний контроль за морально-етичними основами поведінки, особистість викладача та колектив визначають її формування у старших підлітків [3].

Наступною необхідною умовою щодо формування фізичної культури особистості А. А. Чунаєв у роботі з молодшими школярами виокремлює перехід до сучасних інформаційних технологій, комп'ютерних та відео програм, нової навчальної та розвивальної літератури (А. Чунаєв, 1999).

Дослідження В. К. Бальсевича (2003), Л. І. Лубишевої (1996), Н. Пангелової (2004), А. А. Чунаєва (1999), Т. Ф. Ченчика (2006), Н. Г. Михайлова (2000), М. А. Родіна (2003), В. Г. Шилько (2003), Ayers S. F. (2009) щодо впровадження спортивно-орієнтованої освіти свідчать про унікальну можливість засобами спорту формувати фізично та морально здорову особистість у межах загальноосвітніх навчальних закладів [12; 13; 15].

Відомо, що заняття спортом здійснюють вплив на розвиток таких сторін інтелекту старших підлітків: уваги, спостережливості, кмітливості та швидкості розуміння й мислення.

Окрім позитивного впливу спорту на інтелект відомі й негативні наслідки, які пов'язані з одностороннім захопленням спортом за рахунок інших видів діяльності чи втотою внаслідок навчально-тренувальних занять із досить великим навантаженням (М. Родін, 2003).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.

1. Результати проведеного аналізу дозволили визначити наявність термінології «фізична культура особистості», «особистісна фізична культура».

2. Установлено, що ефективний розвиток особистості засобами фізичної культури забезпечується такою сукупністю психолого-педагогічних умов: опора на особистісно-орієнтовану освіту; орієнтація процесу фізкультурної освіти на розвиток загальної та спеціальної культури; цілеспрямоване формування ціннісної структури розвитку особистості, єдності ціннісної, характерологічної, фізичної, культурологічної складових.

Перспективами подальших наукових розвідок у цьому напрямі є розробка нових підходів щодо оптимізації фізичного виховання Нової Української Школи на підґрунті особистісної фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Багіна, В. А. (2007). Личностное самоопределение старшеклассников в условиях учебной деятельности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2, 7–13 (Bahina, V. A. (2007). Personality self-determination of senior students in the conditions educational activity. *Physical culture: education, upbringing, training*, 2, 7–13).

2. Бальсевич, В. К., Запорожанов, В. А. (1987). *Физическая активность человека*. Киев: Здоровье (Balsevich, V. K., Zaporozhanov, V. A. (1987). *Physical activity of a person*. Kiev: Health).

3. Волосатых, О. О. (2006). Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена. *Теория и практика физической культуры*, 11, 17–19 (Volosatykh, O. O. (2006). The influence of stress resistance and strong-willed control of the coach on the athlete's personal qualities. *Theory and practice of physical culture*, 11, 17–19).

4. Круцевич, Т. Ю. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання*. Том 1. Київ: Олімпійська література (Krutsevich, T. Yu. (2008). *Theory and methods of physical education*. Volume 1. Kyiv: Olympic Literature).

5. Кудренко, А. І. (2007). *Теоретичні та методичні основи організації виховної роботи зі спортсменами*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка (Kudrenko, A. I. (2007). *Theoretical and methodological foundations of organization of educational work with athletes*. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko).

6. Кутек, Т. (2004). Особливості формування фізичної культури особистості. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 5, 369–373 (Kutek, T. (2004). Features of the formation of physical culture of the individual. *Physical culture, sports and health of the nation*, 5, 369–373).

7. Лоза, Т. О. (2007). Професійно-педагогічна підготовка магістрантів з фізичного виховання і спорту. У М. Лук'яненко, А. Матвеев, А. Подольски, Ю. Шкретій (Ред.), *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*, (сс. 496–500). Дрогобич: Коло (Loza, T. O. (2007). Professional-pedagogical preparation of graduate students in physical education and sports. In M. Lukianchenko, A. Matvieiev, A. Podolski, Yu. Shkrebti (Eds.) *Implementation of a healthy way of life – modern approaches*, (pp. 496–500). Drohobych: Kolo).

8. Оплетин, А. А. (2007). Педагогическая технология социально-нравственного саморазвития личности учащегося (на материале физического воспитания). *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2, 23–27 (Opletin, A. A. (2007). Pedagogical technology of the socio-moral self-development of the student's personality (on the basis of physical education). *Physical culture: education, upbringing, training*, 2, 23–27).

9. Стародубцева, И. В. (2007). Современные аспекты взаимосвязи умственного и физического воспитания. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 2, 31–32 (Starodubtseva, I. V. (2007). Modern aspects of the relationship between mental and physical education. *Physical culture: education, upbringing, training*, 2, 31–32).

10. Фефелов, Д. (2004). Сутність і структура поняття «особиста фізична культура». *Молода спортивна наука України*, 8, Том 4, 362–365 (Fefelov, D. (2004). The essence and structure of the concept of «personal physical culture». *Young sports science of Ukraine*, 8, Vol. 4, 362–365).

11. Фролов, И. Т. (1983). *Перспективы человека. Опыт комплексной постановки проблемы, дискуссии, обобщения*. Москва: Политиздат (Frolov, I. T. (1983). *Perspectives of man. Experience in the complex formulation of the problem, discussion, generalization*. Moscow: Politizdat).

12. Ченчик, Т. Ф., Михайлов, Н. Г. (2006). Востребованное временем: (О моральном и физическом здоровье детей). *Физическая культура в школе*, 1, 44–48 (Chenchuk, T. F., Mikhailov, N. H. (2006). Time demanded: (On the moral and physical health of children). *Physical culture in school*, 1, 44–48).

13. Шилько, В. Г. (2003). Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов. *Теория и практика физической культуры*, 9, 45–49. (Shylko, V. H. (2003). Methodology of building a person-oriented content of physical culture and sports activities of students. *Theory and practice of physical culture*, 9, 45–49).

14. Шиян, Б. М. (2004). *Теорія та методика фізичного виховання школярів: в 2 частинах*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, Ч. 1 (Shyian, B. M. (2004). *Theory and methods of physical education of schoolchildren: in 2 parts*. Ternopil: Educational book – Bogdan, Part 1).

15. Ayers, S. F. (2009). Recreation facilitation styles and physical activity outcomes in elementary school children. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2, 43–46.

РЕЗЮМЕ

Головченко Алексей, Востоцкая Ирина. Теоретические и практические условия формирования всесторонне развитой личности средствами физической культуры и спорта.

Составной частью общей культуры общества, направленной на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека является физическая культура. С целью изучить теоретические и практические условия формирования всесторонне развитой личности средствами физической культуры и спорта проведен анализ научно-методической литературы. Результаты проведенного анализа позволили определить наличие терминологии «физическая культура личности», «личная физическая культура». Установлено, что эффективное развитие личности средствами физической культуры обеспечивается следующей совокупностью психолого-педагогических условий: опора на личностно-ориентированное образование; ориентация процесса физкультурного образования на развитие общей и специальной культуры; целенаправленное формирование ценностной структуры развития личности, единства ценностной, характерологической, физической, культурологической составляющих.

Ключевые слова: личностные качества, физическая культура личности, спорт, подростки.

SUMMARY

Holovchenko Oleksii, Vostotska Iryna. Theoretical and practical conditions of formation of generalized personality by physical culture and sports.

Achieved level of development of society at each specific stage is characterized by the culture – a set of material and spiritual values created by people in the process of social and historical practice.

An integral part of the general culture of society, aimed at health promotion, development of physical, moral-volitional and intellectual abilities of the person is physical culture. Organic part of physical culture is sport as a special field of detection and unified comparison of achievements of people in certain types of physical exercises, technical, intellectual and other training through competitive activities. The purpose of physical culture and sports according to the Olympic principles should be formation of a harmoniously developed personality.

Physical and spiritual improvement of a person, mastering it with systematized knowledge in order to properly use physical exercises and methods of their independent use throughout life is carried out during the pedagogical process – the process of physical education.

The purpose of the article is to analyze the theoretical and practical conditions for the formation of a fully developed personality by means of physical culture and sports. Methods of research are theoretical analysis, systematization and synthesis of scientific literature .

One of the options for optimizing physical education is the concept of personal physical culture. Interpretation of the concept of “physical culture of the person” was paid attention by many experts in the field of physical culture and sports and identified with the notion of physical culture of man – this is not only the desire for physical improvement, but also the process of self-improvement, the application in practice of knowledge, skills for the rational use of physical exercises and other means.

B. M. Shyian defines a concrete and perfect definition of “physical culture of the personality” as a set of human qualities acquired during the process of physical education

and expressed in its activities aimed at the comprehensive improvement of its physical nature and the pursuit of a healthy lifestyle.

The results of the analysis allowed to determine the presence of the terminology “physical culture of the individual”, “personal physical culture”.

It has been established that the effective development of the personality means of physical culture is ensured by the following set of psychological and pedagogical conditions: reliance on personality-oriented education; orientation of the process of physical education to the development of general and special culture; purposeful formation of the value structure of the personality development, unity of value, characterology, physical and cultural components.

Prospects for further research in this direction are the development of new approaches to optimize physical education of the New Ukrainian School on the basis of personal physical culture.

Key words: *personal qualities, physical culture of the person, sport, teenagers.*

УДК 796.012.3:37.015.3:005.32-053.6

Тетяна Дух

ORCID ID 0000-0002-2401-9203

Іванна Боднар

ORCID ID 0000-0002-7083-6271

Антоніна Дунець-Лесько

ORCID ID 0000-0002-0512-7989

Ольга Павлось

ORCID ID 0000-0002-0679-7909

Вячеслав Лемешко

ORCID ID 0000-0002-1843-3950

Львівський державний університет фізичної культури

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/067-077

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Мета роботи полягала у з'ясуванні мотиваційної спрямованості студентів до фізичного виховання й визначенні рівня фізичної активності. Використано методи теоретичного аналізу літературних джерел та емпіричних даних, соціологічні і методи математичної статистики. Для оцінювання обсягу фізичної активності застосовано Фремінгемську методику. У статті представлено інформацію щодо енергетичних затрат студентів протягом дня. Подано відсоткове співвідношення студентів із різним рівнем фізичної активності. Установлено, що спеціально організованою м'язовою діяльністю в загальному обсязі рухової активності протягом дня займаються лише 1,6 % студентів. Результати анкетування показують, що більша частина студентів (64 %) недостатньо мотивована до фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: *фізична активність, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, мотивація, фізичне виховання, студентська молодь.*