

УДК 37.015 : 796

*Рибницький А.В., Артеменко В.В.,  
Нестеров О.С., Самоненко С.Б.*

### ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО ПРІОРИТЕТУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ

*Збереження й поліпшення здоров'я в наших умовах являється провідним пріоритетом розвитку суспільства. Теоретична підготовка як складова процесу фізичного виховання досить багатогранна методична категорія, яка в певних межах конкретної цілеспрямованості може сприяти як засіб фізичного виховання, як змістовно-інформаційна чи освітня сутність.*

*Ключові слова:* складова процесу, фізична культура, учні, теоретичні знання, свідомість, рівень засвоєння, стійка потреба.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Збереження здоров'я являється однією з базових функцій таких інститутів суспільства як медицина, спорт, відпочинок і дозвілля. Стратегія здоров'я знайшла відображення в нормативно-правових та нормативно-математичних документах, що регулюють розвиток сфери фізичного виховання. Однак, практична реалізація даної стратегії ускладнюється цілою системою факторів соціально-економічного та культурного характеру.

Статистичні та соціологічні показники стану здоров'я, культури життя і здоров'я населення України викликає серйозне занепокоєння з боку фахівців. Проблема недостатнього використання населенням засобів фізичної культури з метою оздоровлення, низький рівень культури здоров'я потребують збільшення уваги з боку науковців [7]. Важливим аспектом соціологічних досліджень фізкультурної активності є вивчення всього комплексу причин недостатньої ефективності системи фізичного виховання щодо реалізації стратегії збереження здоров'я дітей [4].

Провідними дослідниками даної проблематики в сфері спортивної науки виступають А. Микулін, В. Баранов, С. Чаклін, В. Глухов, В. Бальсевич, Ю. Вавілов, Р. Суздальський та інші. Соціально-педагогічні умови, фактори та технології формування активного ставлення учнів до фізичного виховання та спорту в контексті здорового способу життя досліджують в роботах українських вчених теорії і практики фізичного виховання як М. Зубалій, А. Юшко, Т. Кириченко, Т. Круцевич та інші.

Проблеми фізичного виховання з метою оздоровлення і формування культури здорового способу життя представлені в роботах як Я. Купер, Т. Хетгерг, А. Джексон, Р. Наул, Д. Дейл, К. Тайкула, Т. Накамура та багато інших.

Необхідно зауважити, що соціологічні аспекти дослідження та аналіз проблем збереження здоров'я як засобами фізичної культури, так і іншими формами, методами оздоровлення дітей є тим напрямком соціології в Україні, що тільки починає активно розвиватися.

Науковий пошук вчених і досвід використання занять фізичними вправами і спортом відкрили в цих давніх винаходах людства можливість стимулювати не тільки м'язи і опорно-руховий апарат, а й внутрішні органи [1, 2, 6]. Фізичні вправи почали використовувати не тільки для поліпшення здоров'я та підвищення працездатності а й для лікування хворих. Все це сприяло тому що в другій половині ХХ сторіччя фізична культура і спорт стали утверджуватися в суспільстві і свідомості як важлива складова частина здорового способу життя і ефективний засіб комплексної системи попередження і лікування захворювань. В останні роки відбулися події котрі ще більше підняли суспільне значення занять фізичними вправами. По-перше великі революційного характеру зміни відбулися в головних положеннях медицини.

**Мета досліджень.** Дослідження впливу підвищення теоретичних знань учнів з предмету "фізична культура" як засобу фізичного виховання учнів

**Результати досліджень.** Теоретична підготовка, як складова процесу фізичного виховання досить багатогранна медична категорія, яка в певних межах конкретної цілеспрямованості може виступати, як методи розвитку рухових здібностей, чи як освітня сутність. В певній педагогічній-спрямованості "обробці" одна і та ж тема може виступати з метою досягнення різних педагогічних завдань, різних навчальних блоків, як от: пропаганда спонукання до практичних дій та інше. Теоретичні знання учнів передбачають певну систему фактів, закономірностей, які закладені в основу правильно організованого

процесу фізичного виховання і розуміння його для життєдіяльності людини [3, 8]. Більшою мірою це стосується свідомого ставлення до розвитку рухових здібностей юнаків які в подальшому мають стати захисниками Вітчизни.

Метою фізичного виховання молоді є досягнення фізичної досконалості особи, яка в технічній реалізації фундаменталізується на цілісності та єдності "свідомого" та "фізичного". Якщо погодитися з таким твердженням, то і виникає необхідність теоретичної підготовки молоді з фізичної культури. Теоретична підготовка у цьому контексті повинна забезпечити формування позитивної позиції молоді до фізичної культури, спонукання до самостійних занять, повинна надати знання до цього, активізувати практично-діяльний процес рухової і функціональної підготовки.

В процесі досліджень ми прийшли до висновку, що зміна системи фізичного виховання, її дидактичної сторони можлива сьогодні на базі підсилення ролі теоретичної підготовки, побудованої на сучасних досягненнях гносеології, педагогіки та даних передового педагогічного досвіду.

Основна впливова ідея процесуальності фізичного виховання зводиться до досягнення ситуації "включення" самої особи учня в цей процес на рівні свідомості. Підстава для цього досить вагома, адже стан здоров'я особистості не може бути поза межами особисто вагомої, значимої зацікавленості. Виникає реалізаційне педагогічне питання: як цього досягти? Тобто фізичне виховання не тільки специфічна "атака" вчителя на організм учня, а першочергово на свідомість, психіку: атакувати організм через свідомість в напрямку до стійкої потреби.

Знання про фізичні вправи, вплив їх на організм людини і найбільш ефективних шляхах досягнення оздоровчого і тренувального результату при їх використанні – не абстрактні данні цікаві самі по собі. Ці теоретичні знання необхідні для того, щоб люди могли ефективно використовувати їх на практиці.

Відмітимо, сама дисципліна, у рамках якої забезпечується заняття фізичними вправами та іншими складовими основ здорового способу життя можна назвати фізичною культурою можна знайти іншу науку, і рівень знань може визначати рівень засвоєння дисципліни.

Ведучи мову про наш низький рівень фізичної культури, неможливо не відмітити, що деяка кількість респондентів, як правило цінують заняття фізичними вправами, так як знають про користь їх оздоровчого впливу.

Із 257 опитаних осіб, на питання: "чи знаєте ви про оздоровчий вплив фізичних вправ?", стверджувально відповіли 74. Виявляється парадоксальна ситуація: цінують (хоч і не 100 % респондентів) фізичну культуру, але займаються нею дуже мало.

Академік А. Амосов виходячи з своїх особистих спостережень стверджував, що займаються фізичними вправами дуже мало людей і їх чисельність майже не збільшується.

Отже, на жаль, треба признати, що фізична культура не освоєна більшістю людей. Біда в тому, що стійкої потреби в заняттях не має.

Чого ж немає у населення стійкої потреби до занять фізичними вправами? Які тільки стимули не намагались використовувати в намаганнях залучення до масових занять. Ентузіазм, накази – і все це в решті решт виявлялося без результатним. Виробити завдяки усвідомленню значення фізичної культури стійкої потреби в її засвоєнні – оце головний шлях до залучення людей до систематичних занять фізичними вправами. А щоб усвідомити значення фізичної культури необхідні знання про неї. По-перше потрібні точні наукові знання про фізкультуру і її значення для здоров'я людини [5]. По-друге, необхідно знати, що вона може дати позитивного для організму кожної людини, що займається. Засоби фізичної культури потрібні кожному для того, щоб зробити своє життя найбільш повноцінним

Існує прямиий зв'язок та взаємозалежність між фізичним розвитком, станом людини і її духовністю, можливістю інтелектуального розвитку і саморозвитку.

Сучасний швидко змінюваний світ вимагає появи принципово нової особистості, яка гармонійно поєднує в собі високий інтелектуальний, духовний та фізичний потенціали. У формуванні такої особистості визначальну роль відіграє фізична культура й спорт, які сприяють збереженню їх покращення як фізичного, так і духовного здоров'я людини.

У зв'язку з цим світоглядну позицію учнів щодо сфери фізичної культури і спорту ми визначаємо на рівні формування теоретичних знань, а також методологічних та практичних умінь, їх реалізації в повсякденній навчальній діяльності.

Так, теоретичні знання охоплюють інформацію про історію розвитку фізичної культури, закономірність функціонування організму людини в процесі рухової діяльності й особливості сприйняття навантажень в анаеробному режимі. Такі знання необхідні учням для усвідомлення сутності впливу рухової активності на організм людини і його реакція на навантаження, що не менш важливо. Такі знання сприяють формування в учнів розуміння само пізнання можливостей своєї особистості в сфері фізичної культури і спорту. Ми спостерігали спонукальну активність їх розвитку до рівня принципів, як манера поведінки. Переконавання відображали світогляд учнів і надавали його вчинкам особливої значущості в аспекті корисності впливу занять фізичними вправами.

Кінцевою метою фізичного виховання учнів є досягнення фізичної досконалості особи учня, яка в технологічній реалізації фундаменталізується на цілісності і єдності "свідомого" та фізичного.

Якщо погодитися з таким твердженням, то можна зробити **висновки** про необхідність теоретичної підготовки учнів з фізичної культури. Важливо, що йдеться не про сам факт наявності її на рівні формальності, а про впливову, спрямовану силу, яка очікується в кінцевому результаті.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** вбачаємо у розробці варіантів самостійних занять фізичними справами учнів основної школи.

#### Використані джерела

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. – К. : Здоров'я, 1990. – 163 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попанова / – М. : Здоровье, 1998. – С. 203-205.
3. Зубаль М. Теоритична підготовка у фізичному вихованні школярів 1-11 класів / М. Зубаль // ЗОШ Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2010. – С. 258-259.
4. Кириленко О.М. Залучення населення України до спортивно-оздоровчої активності : соціологічний аналіз проблеми / О.М. Кириленко // Парадигма здорового способу життя: Збірник наукових статей II між нар. наук.теорет.конф. – Київ: НУФВСУ, 2010. – С. 51-59.
5. Основи фізичного виховання людей різного віку: [навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 "Фізичне виховання" педагогічних університетів] / Г.О. Литовченко, Ю.В. Козерук, М.Г. Лазаренко, М.М. Трояновська. – Чернігів, 2012. – 230 с.
6. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов – Киев : КГИФК, 1989. – С. 25-34.
7. Панін Н. Здоров'я і самопочуття населення: епідеміологічний моніторинг / Н.Панін // Українське суспільство 1994-2004 роки. – К.: Інститут соціології НАН України, 2004. – С. 387-402.
8. Рівень знань – як засіб формування мотиваційного пріоритету з фізичної культури особистості студента / Г.О. Литовченко, М.Г. Кузьменко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т. II. Вип. 98 / ЧНТУ імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: 2012. С. 94-95.

*Rubnuckuy A., Artemenko V.,  
Nesterov O., Samonenko S.*

#### THEORETICAL TRAINING AS A SOURCE OF MOTIVATION AND VALUE PRIORITIES FORMING OF THE PUPIL'S INDIVIDUAL IN PHYSICAL TRAINING

*Preserving and improving the health in our conditions is a leading priority of social development. Sports and health-improving activity is an important tool for improvement. Theoretical training as a part of physical education is rather multifaceted methodological category, which in certain extent of particular purposefulness can contribute as a means of physical education as a meaningful educational or informational nature.*

**Key words:** *part of the process, theoretical knowledge, consciousness, level of understanding, stable demand.*

*Стаття надійшла до редакції 04.11.2014*