

Тетяна ТИПУСЯК,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Світлана ЗАМРОЗЕВИЧ-ШАДРИНА,
доктор педагогічних наук, професор

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

ОСОБИСТІСНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Однією з сторін гармонійно розвиненої людини є особистісна фізична культура. Формування особистості відбувається у таких напрямках:

- розумове виховання – розвиває в особистості пізнавальні мотиви, особливості культури мислення і доцільної організації освітнього процесу;
- трудове виховання – сприяє свідомому та творчому ставленню до праці як важливої життєвої цілі, вищої особистої цінності та суспільства загалом;
- моральне виховання допомагає сформувати моральні поняття, переконання, судження, почуття, навички та звички, які відповідають нормам суспільства, його фундаментом є цінності, які склались упродовж історичного суспільного розвитку (справедливість, чесність, порядність, гуманізм, толерантність, відповідальність);
- естетичне виховання – лежить в основі піднесення художньо-естетичної освіченості та сприяє формуванню вміння людини довершувати прекрасне у побуті, її естетичні уявлення, погляди, смаки, почуття, що сприяє появі багатьох психічних якостей.

Фізичне виховання повинно бути націлене на покращення та зміцнення стану здоров'я, підвищення стану працездатності, розвиток наполегливості, дисциплінованості, відповідальності, що сприятиме формуванню гармонії духовного і тілесного начала у людині [1; 5; 6]. Втілення зазначених напрямів виховання в суспільстві відбувається під керівництвом різних соціальних інститутів (сім'я, школа, засоби масової інформації та ін.), серед яких провідне значення має шкільна освітня система [1].

Аналіз наукових джерел і наші спостереження засвідчують, що в межах сім'ї та школи розвивається та формується особистість дитини, у

спадок переходять цінності культури. Важливе значення впродовж всього розвитку особистості має система шкільного фізичного виховання, яка сприяє забезпеченню належного рівня здоров'я молодших школярів, а також формування у них особистісної фізичної культури [8].

Формуванню фізичної культури особистості допомагає збереження в людини цінностей фізичної культури (суспільні, мобілізаційні та валеологічні цінності). Основні показники фізичної культури: піклування та підтримка нормальних показників власного фізичного стану (здоров'я, фізичних якостей, рухових здібностей та статури); засоби, які сприяють досягненню даної мети; практична реалізація ідеалів, норм і зразків поведінки, що пов'язані з турботою про фізичний стан і тіло; рівень знань про власний організм і його фізичний стан; орієнтація на піклування про власний фізичний стан; здатність допомогти іншим людям для їхнього оздоровлення.

Особистісна фізична культура передбачає заняття особистістю фізкультурно-спортивною діяльністю для задоволення своїх індивідуальних інтересів, потреб і фізичного самовдосконалення. А. Максименко зазначає, що основними ознаками особистісної фізичної культури є систематичні заняття фізичними вправами; спеціальні фізкультурні заняття; освоєння певних рухових вмінь і навичок для вирішення важливих завдань; засвоєння на достатньому рівні організаційно-методичних вмінь самостійного проводити фізкультурно-спортивні заняття, бо самостійні заняття фізкультурою становлять вищу форму особистісної фізичної культури [4].

На думку С. Собко, фізична культура особистості – це поєднання інтегрованих фізичних і духовних якостей особистості, які вказують на віковий та індивідуальний показник досягнень її фізкультурної просвіти. До компонентів фізичної культури особистості належать здатність розуміти терміни та поняття фізичної культури, взаємозв'язок соціального та особистісного розвитку, фізична досконалість, фізкультурно-спортивна дія, креативне використання попереднього досвіду в різних сферах діяльності. Виділяють чотири рівні сформованості особистісної фізичної культури:

- низький – немає усвідомлення суті фізичної культури, її складових;
- середній – поверхове або хибне усвідомлення цінностей фізичної культури;

- достатній – вказує розуміння важливих положень фізичної культури та її соціально-духовних потреб і цінностей;
- високий – усвідомлення суті особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей і частини загальної культури [8].

Отже, можемо виокремити основні ознаки особистісної фізичної культури: дотримання здорового способу життя; систематичні заняття фізичними вправами для всебічного самовдосконалення; орієнтацію особистості на власне здоров'я та засоби, які вона використовує, щоб досягнути своєї мети; знання особистістю організації та методики самостійного проведення занять фізкультурно-оздоровчого характеру; бажання допомогти іншим оздоровитись.

Для вдосконалення організації фізичного виховання учнів початкових класів доцільно переорієнтувати цілі та завдання системи фізичного виховання дітей, тобто перейти від системи, яка сприяє формуванню певних фізичних якостей, життєво важливих рухових умінь і навичок до системи, яка б їм дала важливі знання про власний організм, засоби впливу на фізичний розвиток, збереження та зміцнення здоров'я, формування необхідності в здоровому способі життя та фізичному вдосконаленні.

Отже, сформуванню в молодших школярів особистісну фізичну культуру можливо, використовуючи діяльнісний підхід, створивши умови для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури, використовуючи основні форми фізичного виховання в школі. На уроці фізичної культури школярі мають отримувати основні теоретичні та практичні знання, вміти самостійно виконувати фізичні вправи під час проведення різних позаурочних форм фізичного виховання. Особливо цінним є використання в освітньому процесі загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій, які б допомагали сформуванню особистісну фізичну культуру школярів [2; 7; 9], підтримували б процес самопізнання, самовдосконалення та самореалізації особистості, розвивали індивідуальність [3; 9].

Список використаних джерел:

1. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 28. С. 1–7.

2. Кравченко В. В. Структура соціально-педагогічних чинників, що обумовлюють формування у учнів загальноосвітньої школи позитивної мотивації до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 11. С. 143–147.
3. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків, 2006. 20 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Вид. 3-є, переробл. та доп. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 272 с.
5. Нечипоренко Л. С. Сучасна педагогіка : навч. посіб. Харків, 2007. 216 с.
6. Галузьяк В. М., Сметанський М. І., Шахов В. І. Педагогіка : навч. посіб. Вид. 2-е, випр. і доп. Віниця : Книга-Веб», 2003. 416 с.
7. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 1. С. 33–37.
8. Собко С. Г. Фізична культура особистості студента крізь призму гуманістичної парадигми освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 135–139.
9. Холодний О. І. Деякі аспекти вдосконалення фізкультурної освіти школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 1. С. 121–123.