

распределение тренировочной нагрузки создаёт благоприятные предпосылки для реализации тренировочных задач на каждом последующем этапе создания соответствующей базы на предыдущем этапе подготовки.

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы по теме исследования установил высокий интерес ученых, направленный на модернизацию тренировочного процесса квалифицированных спринтеров и бегунов высокого класса. Именно скоростно-силовая подготовка в спринте дает возможность проявить на высоком уровне силовые и скоростные двигательные возможности, а с помощью основных тренировочных средств, отмеченных в литературе учёными и тренерами, – повысить спортивный результат спортсмена.

#### Литература

1. Богатырев Е. Легенды и быль о «королеве» / Е. Богатырев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 240 с.
2. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 142 с.
3. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Л. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 460 с.
4. Дьячков В. М. О взаимосвязи силы мышц, скоростно-силовых показателей, техники движений и их влияние на результаты у прыгунов в высоту с разбега / В. М. Дьячков, Г. И. Черняев. – М., 1963. – 6 с.
5. Легкая атлетика для юношей: сб. статей / Под ред. П. Лимаря. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 248 с.
6. Любарская Э. В. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 м средствами и методами скоростно-силовой направленности / Э. В. Любарская, В. Д. Дашинобоев // Науч.-теорет. журнал «Ученые записки». – № 5 (27). – 2007. – С. 57–65.
7. Озолин Э. Оптимизация средств специальной подготовки на основе анализа динамики скорости в спринтерском беге / Э. Озолин // Теория и методика спорта высших достижений. – № 1. 2011. – С. 3–6.
8. Eger K. G. All about training for young athletes / K. G. Eger. – М.: Physical Education and Sports, 2005. – 256 p.
9. Kuznetsova V. V. Problems of strength training / V. V. Kuznetsov. – М.: Physical Education and Sports, 2007. – 330 p.
10. Nikiforov Y. B. Education of the power abilities / Y. B. Nikiforov. – М.: Physical Education and Sports, 2003. – 150 p.
11. Ozolin, E. S. Sprint running / E. S. Ozolin. – М.: Finance and Statistics, 2005. – 230 p.
12. Sheppard J. The use of resisted and assisted training methods for speed development: coaching considerations J. Sheppard // Modern Athlete and Coach, . – 2004, 42 (4), 9–12.
13. Theory and methods of physical culture / Ed. L. P. Matveev. – М.: Finance and Statistics, 2005. – 230 p.
14. Wroblewski E. P. Individualization of training process of athletes in speed-strength kinds of athletics / E. P. Wroblewski. – М.: Soviet Sport, 2009. – 232 p.

**Кобзюк О.М.**

**Вінницький торговельно-економічний інститут  
Київського національного торговельно-економічного університету**

#### ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

*У статті проаналізовано та обґрунтовано наукові передумови дослідження культурно-духовної сутності фізичної культури особистості студента, її інтелектуального вектору. Встановлено, що культурно-духовні тенденції у дослідженні фізичної культури особистості студента пов'язані з переходом до цілісного розуміння людини.*

*У статті дається широкий спектр понятійних визначень культури з метою виявлення сутності фізичної культури. У визначенні феноменальності фізичної культури характеризуються матеріальні і духовні складові. При цьому підкреслюється, що духовними основами є соціально значимі компоненти світогляду, моральності, естетики, здорового способу життя.*

**Ключові слова:** фізична культура, фізична культура особистості, духовна сфера, здоровий спосіб життя

**Кабзюк А.М. Проблема формирования и характеристика компонентов физической культуры личности студента.** В статье проанализировано и обосновано научные предпосылки исследования культурно-духовной сущности физической культуры личности студента, её интеллектуального вектора. Установлено, что культурно-духовные тенденции в исследовании физической культуры личности студента связаны с переходом к целостному пониманию человека.

*В статье дается широкий спектр понятийных определений культуры с целью выявления сущности физической культуры, в определении феноменальности физической культуры звучат материальные и духовные составляющие. При этом автором подчеркивается, что духовными основаниями являются социально значимые компоненты мировоззрения, нравственности, эстетики, здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая культура личности, духовная сфера, здоровый образ жизни.

**Problem of formation and characteristics of student's personality physical education components .** The article analyzes and substantiates scientific background research of cultural and spiritual essence of student's personality Physical Education and its predictive vector. It is found that cultural and spiritual trends during the physical training study for student associated with the transition to a holistic understanding of man.

*The article provides a wide range of conceptual definitions for culture to identify the nature of physical education. The determining of the phenomenal physical culture is characterized by the material and spiritual components. It is emphasized that the*

*spiritual foundations are important components of social philosophy, ethics, aesthetics, healthy lifestyle.*

**Keywords:** *physical education, personal physical culture, spiritual sphere, healthy lifestyle*

**Постановка проблеми.** Пізнання сутності і значимості певного компонента якогось процесу, явища, розвитку науково обґрунтованого уявлення про нього пов'язане, перш за все, зі створенням повної професійної картини про дефініцію поняття, що ототожнює цей компонент. Такий процес пізнання базується на послідовному і взаємопов'язаному вивченні основоположних категорій чи понять, особливо, якщо компонент, що пізнається позначається словосполученням, а з ним і явищем, в контексті чого представлена «фізична культура особистості студента». Робіт, що стосуються проблеми формування фізичної культури особистості є значна кількість. Однак, не достатньо дослідженою, на наш погляд, є проблема взаємозв'язку процесу формування фізичної культури особистості студента з компонентами особистісної культури. Чому і присвячене дане дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемою дослідження різних аспектів фізичної культури особистості займалося багато дослідників [ 1, 2, 3, 4, 5, 7 і ін.. ].

Фізична культура особистості, як системне утворення в цілому, є об'єктом застосування синергетичного підходу у вирішенні методологічних і технологічних завдань, тобто міждисциплінарних досліджень у розробці всіх наукових напрямків. Дослідженням тих чи інших сторін фізичної культури особистості займаються філософи, соціологи, культурологи, антропологи, біологи, психологи.

Інтенціональне поле наукових пошуків в осмисленні феномену фізичної культури особистості є достатньо широким.

Пошуку світоглядних, онтологічних, аксіологічних основ фізичної культури особистості, її місця в культурі особистості загалом приділяється значна увага в роботах Н.Н. Візітея, Л.І. Лубишевої, М.Я. Сарафа, В.К. Бальсевича, І.М. Биховської та ін.

У розробці культурологічного аналізу фізичної культури особливий інтерес представляють роботи В.М. Видріна, Л.П. Матвеева, В.І. Столярова, М.Я. Віленського, І.М. Биховської і інших, в яких покладено початок новим оригінальним рішенням проблеми концепції теорії фізичної культури як частини суспільства і особистості.

У філософсько-культурологічному аналізі фізичної культури особистості оригінальні ідеї сформульовані в роботах В.І. Столярова, Ю.М. Николаєва, Г.Г. Наталова.

Складність феномену фізичної культури зумовлює розробку різних підходів до виявлення її генезису, сутності, компонентного складу. В цілому дані підходи узгоджуються між собою.

Відзначаючи ґрунтовність та високий рівень всіх досліджень, а також великий обсяг літератури з проблем фізичної культури особистості, слід зазначити, що даний напрямок в науці до сьогодняшнього часу не має достатньо визначеного тлумачення, а окремі важливі питання поки що залишаються поза полем зору дослідників. Очевидно, що без інтегрального осмислення проблеми, світоглядна база і надалі буде залишатися слабкою.

**Мета, завдання і методи роботи.** *Мета* – проаналізувати компонентний склад фізичної культури особистості студента та дати інтерпретацію проблемі її формування у навчально-виховному процесі.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Основою поняття «фізична культура особистості студента» є категорія «культура». Культура є найбільш яскравим і складним феноменом у людському суспільстві. Теорія сучасної культури нараховує багато (сотні) її визначень. У відповідності з поглядами провідних вчених [2, 3, 5 і ін.] для теорії фізичної культури найбільш прийнятними вважаються наступні трактування культури:

1. культура - творіння людини, те, що не створено у такому вигляді природою;
2. культура – міра і спосіб розвитку людини;
3. культура – якісна характеристика діяльності людини і суспільства;
4. культура – процес і результат збереження, освоєння, розвитку і поширення матеріальних і духовних цінностей.

Сукупність трактувань, втілених у одну узагальнену дефініцію, а в певній мірі і кожна із них створює реальні передумови для усвідомлення сутності і створення уявлення про поняття «фізична культура». На наш погляд, основоположним і найбільш емким з них є четверте, а інші, послідовно ціннісно доповнюють базове. Відповідно до запитів сфери фізичної культури, її теорії, дефініція культури може мати наступний вигляд.

Культура – творіння людини, що являє собою процес і результати збереження, освоєння, створення, відтворення і поширення матеріальних і духовних цінностей, що виступає у вигляді якісної характеристики діяльності людини і суспільства, міри і способу його розвитку.

Всі компоненти визначення категорії культура, їх сутність і взаємозв'язок обумовлені діяльністю людини, її наступністю від покоління до покоління, філософією спірального розвитку суспільства, на чому базується і користування, і примноження цінностей культури.

При розкритті взаємозв'язків категорій культури і діяльності у контексті подальшого переходу до сутності понять «фізична культура» і «фізична культура особистості», очевидно, доцільно говорити про життєдіяльність, оскільки таким чином підкреслюється онтогенетична сутність формування культури людини і цілеспрямованість на це від періоду життя, характерного усвідомленням власного «Я», до відходу в інший світ, що ми напружуємо пов'язуємо і з тілесно-руховою культурою.

Життєдіяльність, як процес освоєння людиною світу, оснований на активності пізнання, вдосконалення оточуючої дійсності, прямо пов'язана культурними потребами, які переважно закладені у здібностях людини як високоорганізованого біологічного виду, у схильності до формування потреб і різновидів діяльності, у тому числі і тілесно-рухової. Найважливішою соціально-значимою потребою є виховання гармонійно-розвинених громадян суспільства. Гармонійність у даному випадку, підкреслюємо, має базуватися на паритетності значимості і впливу на розвиток людини головних складових життєдіяльності – інтелектуальної (мислительної) і тілесно-рухової (фізичної), безумовно, поєднаної з її змістом і ціле покладанням. Відмічений

акцент не є випадковим, оскільки навіть спрощений аналіз співвідношення у житті людини зазначених складових показує, що більшу частину життєдіяльності студента займає інтелектуальна зайнятість. Це, безумовно, не сприяє гармонійному розвитку особистості через явно недостатню долю культурної, цілеспрямованої тілесно-рухової складової у цьому процесі, її впливу на особистісні компоненти і характерні для них якості.

Співвідношення людини з загальною культурою і з власною базується на низці взаємопов'язаних позицій. Перша з них визначає людину як споживача культурних цінностей суспільства і обмежується періодом і умовами життя, коли він здатен будувати свою культуру лише на споживачьких началах, що можна віднести до часу дитинства та юності. Друга позиція характеризується певною мірою оволодіння цінностями соціальної культури і користування ними з метою особистісного становлення, власного «окультурювання». Для третьої позиції характерний розвиток здатності людини не лише споживати, але і створювати поповнювати загальнолюдські цінності культури. Сутність зазначених позицій напряду характеризує культуру фізичну як вид загальної культури.

Фізична культура – вид культури особистості і суспільства. Це діяльність і її результати з формування фізичної готовності; це, з одного боку, специфічний процес, а з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей. Спроба порівняння ґрунтується на тому, що загальноприйняте словесне визначення явища «фізична культура», на наш погляд, має суттєво більші претензії з позицій сутності понять «фізика» і «фізичний». Тим більше, що у сфері фізики прийнятним є використання словосполучень «фізика» і «культура».

Семантичною альтернативою зазначеному може бути словосполучення «тілесно-рухова культура». Вважаємо, що сутність базових слів «тілесність», «рух», «культура», незважаючи на те, що їх три у визначенні категорії, має значну перевагу за своїми дефініціями, а в кінцевому рахунку – за глибиною змісту, у порівнянні з «фізичною культурою». Однак, це лише наша авторська думка, яка не може впливати на загальноприйняте визначення «фізична культура», якого ми будемо дотримуватись далі, не дивлячись, знову ж, на наш погляд, на деякі неточності у дефініціях, які відображають сутність базових слів.

Фізична культура – це органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених і використовуваних суспільством для фізичного вдосконалення людей. У цьому трактуванні відображена найважливіша ознака феноменальності фізичної культури – єдність і взаємообумовленість біологічного і соціального начал у людині як високоорганізованому живому виді, у єдності тілесно-рухового і інтелектуального компонентів.

На наш погляд формування фізичної культури особистості має включати в себе, безумовно, звернення до людських цінностей і тому вимагає абсолютно інших підходів. На думку низки вчених, біологічне здоров'я має розглядатися у третьому тисячолітті як умова і базис для створення і вдосконалення духовних і інтелектуальних досягнень людини [2, 4, 6 і ін..].

Іншою ознакою феноменальності фізичної культури у наведеному вище визначенні є матеріальні і духовні основи. При цьому до матеріальних відносяться, перш за все, процес і результат впливу різноманітними її засобами на біологічну сутність людини (розвиток рухових здібностей, фізичних якостей) у формуванні смислу і ціле покладання, способів позитивного впливу на свою природу і оточуючих людей. Духовними основами є соціально значимі компоненти світогляду, моральності естетики, здорового способу життя. У найбільш вживаних визначеннях поняття «фізична культура» містяться акценти на фізичну культуру суспільства і фізичну культуру особистості як взаємообумовлюючі фактори життєдіяльності людини. При цьому підкреслимо, що у практиці суспільного життя, у побутовому спілкуванні сформувалось надзвичайно спрощене уявлення про суть фізичної культури і, природно, про значення цього слова. Зазначене обмежується заняттями фізичними вправами, їх виконанням. У зв'язку з цим робились спроби дати визначення фізичній культурі з позицій зазначеного спрощеного уявлення про неї. Наприклад: «фізична культура» (у вузькому смислі слова) – це елемент культури особистості, специфічний зміст якого складає раціонально організована систематична рухова активність, що використовується людиною для оптимізації стану свого організму.

Відповідає нашим уявленням думка В. Казначеева про те, що здоров'я людини слід визначити як процес збереження і розвитку її біологічних, фізіологічних, а також психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності при максимальній тривалості життя [3]. Наука справедливо констатує відсутність гармонійного розвитку особистості. У результаті деформації виникає неузгодженість людини із самим собою, втрата внутрішнього контакту. Сьогодні наука у генезисі розвитку духовної культури виділяє цінності, норму і ідеальні образи, що найбільш відповідають активізації психосоматичного функціонування людини.

Численні спроби визначити сутність фізичної культури, її дефініцію пояснюються багатофункціональністю цього явища, різноманітністю цінностей, видів і форм діяльності людини у цій сфері. І дійсно, до честі відомих вчених, кожен з них по своєму, з відповідною долею об'єктивності розкриває сутність категорії «фізична культура». До головних і узагальнених ознак наявних у теорії варіантів дефініції «фізична культура» відносяться: частина, елемент (сукупність), рівень, область (сфера), система, вид, засіб, процес, результат, діяльність, феномен, матеріальні і духовні цінності.

У більшості відомих визначень фізичної культури автори обґрунтовано визначали «фізичну культуру особистості» як безумовну складову фізичної культури суспільства. До розкриття сутності цього поняття зверталось багато дослідників у XX та XXI столітті. Зазначимо, що вперше спроби його трактувань обов'язково пов'язувались з усвідомленим відношенням людини до свого фізичного стану і розвитку свого організму.

Фізична культура особистості, її сформованість визначається діяльністю людини у сфері фізичної культури спрямованою на її тілесно-рухове вдосконалення і обумовленої обов'язковими заняттями фізичними вправами у сукупності із застосуванням здоров'яформуючих сил і факторів природи. У сукупності із культурологічним підходом, фізична культура особистості являє собою універсальну характеристику діяльності людини зі свого фізичного вдосконалення.

Сам же процес формування фізичної культури особистості виступає не лише як активний вплив фахівцями і самовплив індивіда на власні фізичні здібності, але, перш за все, вважаємо, і як формування знань про цю сферу, у цілому інтелекту, свідомості. Вищезазначене лежить в основі формування соціально-психологічних проявів, стійких ціннісних орієнтацій, потреб у самовдосконаленні, особистій руховій активності, у цілому – в здоровому стилі життя. Однією з найважливіших складових

фізичної культури особистості студента є його діяльність у даній сфері, яка як поняття, містить у собі різноманіття окультуреної усвідомленої рухової діяльності людини із вдосконалення своєї тілесності, а разом із тим і духовності. Відзначаючи безсумнівну важливість даного положення, вважаємо за доцільне заострити увагу на тому, що метою фізичного виховання студента має бути не лише формування його фізичної культури але і її вдосконалення. Таким чином ми підкреслюємо ту обставину, що формування і вдосконалення культури людини у вузі, у середньому і дошкільному навчальному закладах є взаємообумовлюючі процеси. Цим визначається онтогенетична сутність освіти, виховання, розвитку, формування фізичної культури особистості.

Гострота проблеми формування знань з фізичної культури у вузі визначається, перш за все, змістом і характером освіти студента у цій сфері. Очевидно, безсумнівним є теза про те, що викладання фізичної культури у вузі передбачає отримання студентом загальної вищої освіти з фізичної культури.

У цьому зв'язку важливо вести пошук прийнятних змістовних і організаційних (академічних, факультативних і клубних) форм занять з вдосконалення фізичної культури особистості студента, зокрема, з цільовою установкою на інтеграцію у цьому процесі цінностей різних видів культури суспільства. Попередньо зазначимо, що ми бачимо позитивні перспективи побудови і організації факультативних, клубних занять різними видами ритмопластичної гімнастики з вираженим акцентом на використання фізичних вправ в органічній оздоровчій, естетичній, культурній єдності.

Сучасні передові погляди на сутність вишівського фізичного виховання як на формування фізичної культури особистості студента пов'язані з чіткою особистісною спрямованістю цих процесів, зі зверненням до особистісних інтересів індивіда як усвідомленим потребам у тілесно-руховому і духовному вдосконаленні. Сутність стану сучасного фізичного виховання, а з ним і формування сучасної фізичної культури особистості визначається гострим протиріччям, з одного боку, з одного боку, між потребою надання і тому, і іншому явищу яскраво вираженої освітньої спрямованості, необхідності їх інтелектуалізації і гуманізації, але, в той же час, досягнення мети сформованої фізичної культури особистості, а з іншого – з явно незадовільним освітнім і загальнокультурним, зокрема, естетичним рівнем фізичного виховання студентства.

**Висновки.** Таким чином, проведений аналіз показав, що назріла необхідність переосмислення, усвідомлення, а також формування нових світоглядних позицій і організації методологічної мислєдіяльності людей по відношенню до фізичної культури особистості як явища духовно-фізичного. Процес формування фізичної культури особистості студента має орієнтуватись на основні складові особистісної культури:

1. освітньо-когнітивна як знання і інтелектуальні здібності;
2. психофізична як фізична досконалість;
3. мотиваційно-ціннісні орієнтації;
4. соціально-духовні цінності;
5. фізкультурно-спортивна діяльність.

У кожній складовій виділяються відповідні їй якості особистості, що формуються. Ця ж структура має ознаки кожної якості. Все зазначене, безумовно, може бути дієвим орієнтиром змісту процесу формування фізичної культури особистості студента.

#### Література

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теор. и практ. физ. культ. 1991. № 7, с. 37-41.
2. Выдрин В. М. Физическая культура. Культуроведческий аспект: Учебн. пособие. СПб., 1998.
3. Матвеев Л.П. Интегративная тенденция в физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №5. - 5-8С.
4. Николаев Ю.М. Теория и методология науки о физической культуре: учебно-метод. пособие/ Ю.М. Николаев. – СПб.: Олимп-СПб, 2010. – 200 с.
5. Пономарев Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб., 1996.
6. Bjorklund D. F. Physical Play and Cognitive Development: Integrating Activity, Cognition, and Education / D. F. Bjorklund, R. D. Brown // Child Development. – 1998. – Vol. 69. – No. 3. – P. 604–606.
7. Engestrom V. Activity Theory and industrial and social transformation // Multidisciplinary newsletter for Activity Theory. N 7/8, 1991. P. 23-30.
8. McCenzie T. L. Do physical education classes contribute significantly to children's physical activity requirements? / T. L. McCenzie, Lifeldman, S. Woods // JOPERD. – 1996. – Vol. 67. – № 1. – P. 17.

**Кобзюк О.М.**

**Вінницький торговельно-економічний інститут  
Київського національного торговельно-економічного університету**

#### ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Дослідження показало, що основою для формування фізичної культури особистості студентів є фізкультурна діяльність. При цьому багатоманітна специфічна спрямованість змісту фізкультурної діяльності на задоволення особистісних потреб тих, хто займається своїм фізичним вдосконаленням, реалізується шляхом створення різноманітних видів фізичної культури особистості. На підставі своїх спостережень та аналізу інших досліджень ми з'ясували, що в сфері фізичної культури є протиріччя між достатньо високими вимогами суспільства до здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості студентів та низькою ефективністю процесу фізичного виховання

**Ключові слова:** фізкультурна діяльність, фізична культура особистості, одухотворення рухової діяльності.