

канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / А. В. Домашенко. – К., 2003. – 269 с.

6. Дубогай О. Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О. Д. Дубогай, П. Б. Джурицький // Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 275–278.

7. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук / Т. Г. Кириченко. – К., 1998. – 188 с.

8. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – К.: НУФВСУ, 2000. – 44 с.

9. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К.: Вид-во "Шкільний світ", 2001. – 16 с.

10. Пічугін М. Ф. Фізичне виховання: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

12. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: [монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

13. Фізичне виховання: навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації: офіц. вид. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2003. – 44 с.

14. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.: Держкомспорт України, 1998. – 46 с.

15. Шиян Б. М. Теорія та методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2008. – 276 с.

16. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2 th ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.

17. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. – 6 th ed. – San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XIV, 560 p.

18. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1,2) / G. Goldberg. – New York: Simon & Shuster, 2004. – 253 p.

19. Howley E. Health Fitness Instructor's Handbook (third Edition) / E. Howley, B. Franks. – Human Kinetics, 1997. – 496 p.

20. Sharkey B. J. Fitness and health (Fourth Edition) / B. J. Sharkey. – Human Kinetics, 1996. – 432 p.

УДК 796/799:165.0

**Завальнюк О. В.**

**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ**

### ЦІННІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК ОБ'ЄКТ ФІЛОСОФСЬКОГО ПІЗНАННЯ

У статті аналізується філософський сенс цінності фізичної культури та спорту, спрямований на самореалізацію, самоствердження і гармонійний розвиток особистості. Автор наголошує на тому, що тільки через активну фізкультурно-спортивну діяльність людини можливе її залучення до цінностей фізичної культури та перетворення їх в надбання конкретної особистості. У статті підкреслюється, що самоактуалізація та самопізнання у різних видах фізичної культури та спорту є одним із ефективних засобів гармонійного розвитку особистості. Особистісний рівень засвоєння цінностей фізичної культури визначається здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, знаннями та досвідом індивіда в сфері фізичного вдосконалення, соціально-психологічними настановами, рівнем залучення до активних занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю.

**Ключові слова:** цінність, фізична культура, спорт, особистість, філософське пізнання.

**Завальнюк Е. В. Ценность физической культуры и спорта как объект философского познания.** В статье анализируется философский смысл ценности физической культуры и спорта, направленный на самореализацию, самоутверждение и гармоничное развитие личности. Автор отмечает, что только через активную физкультурно-спортивную деятельность человека возможно его приобщение к ценностям физической культуры и превращение их в достояние конкретной личности. В статье подчеркивается, что самоактуализация и самопознания в различных видах физической культуры и спорта является одним из эффективных средств гармоничного развития личности.

Личностный уровень усвоения ценностей физической культуры определяется способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, знаниями и опытом индивида в сфере физического совершенствования, социально-психологическими установками, уровнем привлечения к активным занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

**Ключевые слова:** ценность, физическая культура, спорт, личность, философское познание.

**Zavalniuk OV Value of physical education and sport as an object of philosophical knowledge.** The article examines the philosophical sense of the value of physical culture and sport, aiming at self-realization, self-assertion and harmonious development of personality. The author notes that only through an active sports activity it is possible to human introduction to the values of physical education and their transformation into domain specific person.

The article emphasizes that self-actualization and self-knowledge in different types of physical culture and sports is one of the effective means of harmonious development of personality.

Personal level of assimilation of values of physical training is determined by the ability to self-organization of a healthy lifestyle, the

*individual's knowledge and experience in the field of physical perfection, social and psychological attitudes, level of involvement in active employment of physical culture and sports activities.*

*With hindsight physical culture and sports, working on the biological sphere of human resources and complex techniques, inevitably has an impact on the intellectual, emotional and spiritual sphere of the person in connection with the interdependence of the functioning of the material and spiritual in man. As a kind of general culture, physical culture in general social terms is a wide range of creative activities and the results of this activity on the physical fitness of people to life, to enhance their health, development of physical skills and motor abilities. At the personal level, physical education and sport is a means and measure of the physical development of man.*

*Modern sport is a multi-functional and multi-dimensional. Sport solves various problems: related to the strengthening of public health, the diversion of youth from the harmful influence of the street, the pleasures of which adversely affect the health status of the formation of a harmoniously developed personality.*

**Key words:** *value, physical culture, sports, personality, philosophical knowledge.*

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості людини, адже саме рівень здоров'я є головним чинником її працездатності. Саме цінності та потреби людини визначають її спосіб життя.

З позицій сьогодення фізична культура та спорт, впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, неминуче здійснює вплив на інтелектуальну, емоційну та духовну сфери особистості у зв'язку з взаємообумовленістю функціонування матеріального та духовного в людині.

Сучасний спорт, який виконує різноманітні соціальні функції, є багатофункціональним і багатомірним. Спорт вирішує різні завдання, починаючи від завдань, пов'язаних із зміцненням здоров'я населення, відволікання молоді від пагубного впливу вулиці, задоволень, які негативно впливають на стан здоров'я до формування гармонійно розвинутої особистості людини. Загальні питання, пов'язані з розвитком особистості, досліджували такі філософи сучасності, як В. Андрущенко, В. Баранівський, Л. Буєва, Л. Губерський, В. Кремень, Б. Кримський, С. Пролєєв та ін.

Науковці (V. Balsevich [7], L. Lubysheva [8], R. Mandell [9], William J. Morgan [10], V. Panachev [11] і V. Stolyarov, S. Barinov [12]) вказують, що основним чинником, який сприяє гармонійному розвитку особистості, є фізична культура та спорт.

**Формулювання мети дослідження.** Метою роботи було охарактеризувати цінність фізичної культури та спорту як об'єкту філософського пізнання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична культура особистості характеризується певним рівнем рухової діяльності, самосвідомості та освіченості, що складається на основі ціннісних орієнтацій, знань, переконань, культури поведінки, яка формується на основі вимог і правил життєдіяльності та перетворюється в ціннісну якість особистості – вихованість.

Виховні цінності спорту проявляються через високу інтегративність і варіативність специфічних його цінностей, що засвоюються в процесі активного спортивного життя [9].

Фізична культура – це складне суспільне явище, яке не обмежується вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні замовлення суспільства у галузі політики, моралі, виховання та естетики. Її структуру представляють такі компоненти, як: фізична освіта, фізичне виховання, спорт, рекреація, фізична реабілітація, фізична підготовка та фізичний розвиток. Як вид загальної культури, фізична культура у загально соціальному плані представляє собою широку галузь творчої діяльності, а також результати цієї діяльності щодо фізичної підготовленості людей до життя, зміцнення їх здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових можливостей. В особистісному плані фізична культура та спорт виступають засобом і мірою фізичного розвитку людини.

Нам імпонує визначення поняття «фізична культура», яке подає В. Г. Ареф'єв. Вчений трактує поняття «фізична культура» як «частину загальної культури, сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей способів їх створення та використання з метою забезпечення фізичної досконалості людини» [1, с. 6].

Вплив спорту на особистість має комплексний характер, що не обмежується тільки фізичним розвитком людини. Як відзначають В. В. Бугуйчук та Ю. В. Макешина, спорт і фізична культура – це важливі елементи сучасної культури, які містять в собі значні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров'я, фізичну досконалість, а й на духовний світ, на культуру людини, на її світогляд, емоції, моральні принципи, естетичні уподобання, а також на відносини між людьми [5, с. 113].

На думку У. Моргана філософія здатна критично осмислити розвиток суспільства за допомогою порівняння, протиставлення і вказівок сильних і слабких сторін доводів, переконань і цінностей, які існують в суспільстві в даний момент часу [10].

Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури – це прояв самоставлення, інтересу та зацікавленості, спрямованих на позитивне оцінювання цінностей, сутності набутих якостей, властивостей фізичної культури, які сприяють формуванню свідомості і мають позитивне значення для життєздатності особистості.

М. М. Візитей та Д. О. Качуровський підкреслюють, що у сфері спорту, як і в культурі суспільства, загалом розгортається процес засвоєння особистістю певних цінностей, на цій основі виникають нові настанови, ціннісні орієнтації, соціальні потреби [6, с. 29]. Як відомо, саме цінності і потреби людей у підсумку визначають той чи інший спосіб життя. Науковці акцентують увагу на тому, що найважливішими цінностями людини, які пов'язані зі спортом, є такі, як: зміцнення здоров'я, виховання рухових якостей, виховання волі і характеру, досягнення високої працездатності, радість від спортивних перемог, визнання у соціумі, задоволення від спілкування у процесі участі у спортивній діяльності, відпочинок, розвага, задоволення [6, с. 29].

Цінності існують в інтерсуб'єктивному життєсвіті як елемент культури. Вони стають елементами духовної культури особистості та визначальними регуляторами поведінки тою мірою, наскільки засвоюються цінності культури, в якій індивід взаємодіє з іншими. Кожен тип культури, кожна епоха, етнос чи нація, мають свою доволі чітко визначену систему цінностей, пов'язану з фізичним станом людини [7].

Узагальнюючою характеристикою, за допомогою якої можна описати різних суб'єктів спортивної діяльності, є поняття

«спортивна культура». В. І. Столяров і С. Ю. Барінов визначають поняття «спортивна культура» як позитивне ціннісне ставлення соціального суб'єкта (індивіда, соціальної групи або суспільства в цілому) до спорту, соціальна діяльність та її результати щодо засвоєння, збереження, реалізації та розвитку тих його різновидів, сторін, функцій, компонентів, які даним суб'єктом розглядаються як найбільш важливі та значущі, тобто як цінності [12, с. 17]. Ці цінності виступають як соціальні ідеали, символи, норми та зразки поведінки, які регулюють діяльність соціального суб'єкта і соціальні стосунки у сфері спорту, визначають їх характер і спрямованість. Основу спортивної культури особистості складає позитивне ціннісне ставлення до спорту, у процесі якого еталони, цінності і норми культури, пов'язані із спортом, є інтеріоризованими індивідом та стали надбанням його власного внутрішнього світу [12, с. 17].

Фізична культура та спорт відкривають перед кожною людиною значні можливості для самореалізації і самоствердження, сприяють виникненню радості спілкування, співпереживання, співпричетності, відчуття гордості за людину та її невичерпні можливості.

В. Є. Білогур вказує, що спорт є засобом боротьби зі стресами, деструктивними розломами психіки і психозів, різного роду депресій і розладів зі здоров'ям, намаганням відійти від стресів урбанізованого середовища в умовах глобалізації, що потребує вироблення нових методологічних підходів аналізу спорту як складного соціального і культурного феномена [3].

Гуманна сутність спорту, як вважає В. Є. Білогур, «виявляється у тому, що він народився і існує у якості унікального способу максимального виявлення здібностей людини, розкриття смислу талантів, перманентного стимулювання найбільшого розвитку певних людських здібностей, спортивних можливостей людини [4, с. 143]. В. Є. Білогур наголошує на тому, що «у сфері спорту, особливо у спорті високих досягнень, створюються все нові й нові засоби і методи виявлення діяльнісних здібностей людини, потім вони переносяться на масову спортивну практику» [4, с. 143].

В цілому через спорт здійснюється значний вплив на формування характеру людини. Спираючись на результати соціологічних досліджень, Л. Лубишева робить висновок, що ті люди, які займаються фізичною культурою не лише самі соціально активні, але і надають позитивний вплив на своїх близьких, друзів, колег. Заняття фізичними вправами допомагають виробити такі важливі якості, як дисциплінованість, уміння раціонально використовувати вільний час, комунікабельність, здатність аналізувати свої успіхи і невдачі, бажання бути кращими. Як показало дослідження, чим активніше людина залучена до фізкультурно-спортивної діяльності, тим менше вона сподівається на везіння, на чийсь допомогу, на зв'язок з потрібними людьми, на уміння пристосуватися. Людина звикає розраховувати на себе і для досягнення благополуччя робить ставку на визначення мети, на свої здібності, талант, працьовитість і сумлінність [8, с. 47].

Спортивний спосіб життя для багатьох людей, як показує В. Паначев, стає поширеним зразком поведінки. У розвинених індустріальних суспільствах все більше число людей займаються спортом, ставлячи своєрідний знак рівності між «людиною спортивною» і «людиною активною», молоді, енергійною, для якої спорт перетворюється на домінуючий стиль і спосіб життя. Через це, спорт (спортивна діяльність) може надавати позитивну дію на життєдіяльність різних соціальних груп, допомагаючи їм знаходити особливу культурну ідентичність і, одночасно, стаючи для них знаком соціальної відмінності, «пропуском» в особливу спортивну субкультуру [11].

Чимало дослідників розглядають спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості. Зокрема, М. М. Візитей та Д. О. Качуровський підкреслюють величезний, ще повністю незрозумілий, потенціал спорту, завдяки якому він здатен впливати не тільки на фізичне здоров'я та вдосконалення людського тіла, але й на особистість людини – її відчуття, емоції, цінності, настанови, поведінку, моральні принципи тощо [6, с. 31]. В сучасних умовах змагальна діяльність у спорті вищих досягнень є для сучасної людини джерелом самоствердження, моральної сили, філософії успіху, перемоги й гідного програшу не тільки на спортивній арені, але й у буденному житті. Спортивна діяльність вчить членів соціуму демократичності, толерантності, професіоналізму, вмінню конкурувати, перемагати й програвати, конфліктувати й співпрацювати між собою. Найважливішим є те, що спорт вчить суспільство гармонії, тому це є досить рідким явищем в сьогоденному житті [6, с. 31].

Головною цінністю спорту є свобода самореалізації особистості в такій проекції культури, як змагання вмінь і можливостей людської тілесності та розуму. Серед ціннісних орієнтацій особистості у спорті особливе місце посідають соціальне благо, моральне добро та естетичні характеристики. Значна роль належить спрямованості особистості на самовиховання, самовдосконалення, самоподолання, а отже, на її самореалізацію і самоствердження. С. М. Бацунов вказує, що ціннісними орієнтаціями особистості в сучасному спорті виступає також суспільне визнання, покращення власних фізичних можливостей і навичок, підвищення рівня інтелекту та збільшення світоглядного горизонту; отримання матеріального та морального задоволення, прагнення до досконалості, поліпшення особистих, групових і абсолютних рекордів, забезпечення себе і родини високими соціальними стандартами [2, с. 15]. На сучасному етапі становлення української державності патріотизм, як ціннісна орієнтація у спорті, виходить вже на перший план у зв'язку з потребою захисту економічних, політичних і соціокультурних інтересів своєї країни у різноманітних світових процесах [2, с. 15].

**Висновки.** Характеристика цінності фізичної культури та спорту як об'єкту філософського пізнання показала, що ціннісне ставлення до фізичної культури сприяє емоційно-позитивному сприйняттю занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, прагненню до самоаналізу й самовиховання, забезпечує свідому поведінку. Цінності фізичної культури та спорту набувають особистісного значення, коли трансформуються у відповідні потреби, ставлення та інтереси індивіда, які поступово не лише детермінуються цінностями, а й залежать від них. Ціннісне ставлення до явищ і предметів навколишнього світу дає змогу індивіду адекватно їх сприймати й оцінювати, встановлювати не лише їх суб'єктивну цінність (для самого себе), а й об'єктивну (для всіх). Залучення людей до занять фізичною культурою і спортом сприяє кращому пізнанню ними закономірностей розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок, структури й функцій організму, забезпечує підвищення працездатності та внутрішньої організації життєдіяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у подальшому аналізі питань, пов'язаних з характеристикою фізичної культури та спорту у контексті предметного самовизначення філософії.

## Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання: [підручник] / В. Г. Арефьев. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Бацунов С. М. Спорт як соціокультурний феномен : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. філос. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» / С. М. Бацунов. – Запоріжжя, 2012. – 20 с.
3. Білогур В. Є. Світоглядні орієнтації студентів: тенденції змін у трансформаційному суспільстві: [монографія] / В. Є. Білогур. – Дніпропетровськ: Пороги, 2011. – 311с.
4. Білогур В. Є. Філософія спорту як новий науковий напрямок і нова навчальна дисципліна / В. Є. Білогур // Гуманітарний вісник ЗДІА. – 2013. – № 54. – С. 138-154.
5. Бугуйчук В. В. Спорт і особа в сучасній культурі України (теоретичний аспект) / В. В. Бугуйчук, Ю. В. Макешина // Гуманітарний журнал. – 2009. – № 3-4. – С. 113-118.
6. Візтей М. М. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства / М. М. Візтей, Д. О. Качуровський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С. 27-31.
7. Balsevich V. K. Physical education for all and for everyone / V. K. Balsevich. – М. : Physical Culture and Sports, 1988. – 280 p.
8. Lubysheva L. I. Sociology Physical Culture and Sports: Proc. Benefit / L. I. Lubysheva. – М. : Publishing Center "Academy", 2001. – 240 p.
9. Mandell R. D. Sport: A Cultural History. New York: Columbia University Press, 1984.
10. Morgan William J. The Philosophy of Sport: A Historical and Conceptual Overview and a Conjecture Regarding Its Future // Jay Coakley and Eric Dunning (eds.) Handbook of Sports Studies. London: Sage, 2003. P. 205 – 212.
11. Panachev V. D. Sports in system of physical culture of the society: the institutional approach: author. dis. doctor. sociology. sciences: 22.00.04 / V. D. Panachev. – М, 2008. – 40 p.
12. Stolyarov V. I. Definition and forms of sports culture card / V. I. Stolyarov, S. U. Barinov // Journal of Sport Science. – 2009. – № 6. – S. 17 – 21.

Завідівська Н. Н.

Львівський державний університет фізичної культури

**ЗАГАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ЯК СИСТЕМА ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ**

У статті проаналізовано стан та перспективи розвитку системи загальної фізкультурної освіти студентів вищих навчальних закладах різного професійного спрямування. Акцентовано увагу на закономірностях здоров'язбережувального навчання та необхідності їх врахування упродовж фізичного виховання студентів. Визначено пріоритети та принципи процесу фізичного виховання в умовах реорганізації. Обґрунтовано концептуально-методологічні засади змісту сучасної системи загальної фізкультурної освіти з урахуванням закономірностей здоров'язбережувального навчання студентів. Розкрито функції сучасної системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів та зміст поняття «педагогічна здоров'язбережувальна технологія навчання».

Виявлено особливості інноваційної фундаментальної технології здоров'язбережувального навчання студентів. Виокремлено особливості концептуально-методологічних засад змісту загальної фізкультурної освіти студентів: загальнонаукові підходи, принципи та організаційно-педагогічні умови. Компоненти процесу навчання здоров'язбереження структуровані та систематизовані на основі п'яти змістовних блоків: базового, організаційного, навчально-методичного, формувального і результативного. Представлено динаміку впливів змісту загальної фізкультурної освіти на формування життєво необхідних навичок збереження власного здоров'я у процесі фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** здоров'я, фізичне виховання, студенти, загальна фізкультурна освіта; концептуально-методологічні засади, технологія здоров'язбережувального навчання, принципи, пріоритети.

**Наталья Завидивская. Общее физкультурное образование как система закономерностей здоровьесохраняющего обучения студентов**

В статье проанализировано состояние и перспективы развития системы общего физкультурного образования студентов высших учебных заведений разных профессиональных направлений. Акцентировано внимание на закономерностях здоровьесохраняющего обучения, а также на том факте, что их необходимо учесть в процессе физического воспитания студентов. Определены приоритеты и принципы процесса физического воспитания в условиях реорганизации. Обобщены концептуально-методологические засады содержания современной системы общего физкультурного образования с учетом закономерностей здоровьесохраняющего обучения студентов. Раскрыты функции современной системы общего физкультурного образования студентов и сущность понятия «педагогическая здоровьесохраняющая технология обучения».

Вывявлены особенности инновационной фундаментальной технологии здоровьесохраняющего обучения студентов. Выделены особенности концептуально-методологических засад содержания общего физкультурного образования студентов: общенаучные подходы, принципы и организационно-педагогические условия. Компоненты процесса обучения здоровьесохранению структурированы и систематизированы на основании пяти содержательных блоков: базового, организационного, учебно-методического, формирующего и результативного. Представлено динамику влияния содержания общего физкультурного образования на формирование жизненно необходимых навыков сохранения собственного здоровья в