

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 796.011.1

Цибульська Вікторія

(Умань, Україна)

ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНО КУЛЬТУРНОЇ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті проаналізовано та обґрунтовано риси фізично культурної людини. Практично узагальнено характеристики фізично культурної людини та ціннісні орієнтації студенток факультету початкової освіти до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: фізична культура особистості, цінності, форма навчання, студенти педагогічних спеціальностей, здоровий спосіб життя, здоров'я, самостійні заняття.

Summary. The article analyzes and substantiates the features of a physically cultural person. The characteristics of the physically cultural man and the value orientations of the students of the Faculty of Elementary Education to physical education and sports are practically generalized.

Key words: physical culture of personality, values, form of education, students of pedagogical specialties, healthy lifestyle, health, independent classes.

Фізична культура особистості складається з конкретних якісних характеристик, якими наділяють ідеал. Для з'ясування тих ціннісних якостей, які в уяві студенток уособлюють фізичну культуру людини, ми поставили запитання «Кого ви вважаєте фізично культурною людиною?» [2]. Відповіді подано в табл. 1.

Студентки II курсу початкової освіти обох форм навчання на I місце поставили «заняття спортом»; а на IV курсі основним є підтримка здорового способу життя. Ймовірно, це пов'язано з отриманням певного обсягу знань у процесі фізичного виховання і вивчення навчального предмета «Здоров'я і фізична культура» [1, 3].

Пріоритетними якостями, що характеризують фізично культурну людину, студентки II курсу вважають також підтримання ЗСЖ (2 місце), досягнення гармонії фізичного і духовного розвитку (3 – 4), високий рівень фізичного

здоров'я (3 – 4), оволодіння навичками різних видів спорту (5). Регулярним самостійним заняттям студентки II курсу стаціонару визначили 6-е місце, а заочного відділення – 7 – 9 місце.

Студентки IV курсу денної форми навчання рейтинг якостей визначають по-іншому, ніж студентки-заочниці: на 2-му місці – «високий рівень здоров'я», на 3 – «заняття спортом», на 4 – «досягнення гармонії фізичного і духовного розвитку», на 5 – «регулярність самостійних занять фізичними вправами». На IV курсі заочного відділення пріоритетні якості ті ж, але трохи в іншій ієрархії, однак регулярність занять фізичними вправами знаходиться лише на 6 місці.

Таблиця 1.

**Риси фізично культурної людини за визначенням студенток
(рейтинг)**

Риси	Форма навчання у ВНЗ											
	Денна						Заочна					
	II к (n=30)			IV к (n=30)			II к (n=30)			IV к (n=30)		
	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт
Заняття спортом	102	3,4	1	135	4,5	3	102	3,4	1	129	4,3	2
Дотримання ЗСЖ	121	4,0	2-3	90	3	1	112	3,7	2	109	3,6	1
Досягнення гармонійності фізичної і духовної	153	5,1	4	136	4,5	4	138	4,6	3	140	4,7	3
Високий рівень фізичного здоров'я	120	4,0	2-3	124	4,1	2	139	4,6	4	150	5	4
Володіння навичками різних видів спорту	163	5,4	5	200	6,7	6	161	5,4	5	155	5,2	5
Регулярність самостійних занять фізичними вправами	190	6,3	6	168	5,6	5	219	7,3	7-9	186	5,9	6

продовж. табл. 1

Вища освіта	224	7,5	9	203	6,8	7-8	219	7,3	7-9	229	7,6	8
Знання про вплив фізичних вправ на організм	223	7,4	8	248	8,3	11	207	6,9	6	279	9,1	11
Самостійне складання індивідуальних програм ФОЗ	196	6,5	7	220	7,3	10	267	8,9	11	244	8,1	10
Має фізичні вади, але підвищує рівень своїх можливостей	244	8,1	11	203	6,8	7-8	219	7,3	7-9	213	7,1	7
Використовує силу в своїх цілях	235	7,8	10	215	7,2	9	252	8,4	10	231	7,7	9

Найбільше студентки цінують у людях такі риси характеру: товариськість і комунікабельність (1 місце), інтелігентність і широке коло інтересів та вміння вести себе в суспільстві (2 – 3), що, очевидно, пов'язано з гендерними особливостями (табл. 2.) і є однаково важливим для студенток II і IV курсів. Решту рис характеру, які вони цінують у людях, студентки II і IV курсу розподілили за рейтингом по-різному: II курс стаціонару «терплячість і вміння змінювати свою точку зору» – 4 місце, «красива зовнішність» – 5 місце, «оптимістичність і виваженість» – 6 місце. На IV курсі стаціонару дівчата стають більш жорсткими і вимогливими: на 4 місці «красива зовнішність», на 5 місці – «уміння досягти мети будь-якими способами», на 6 місці – «фізична сила».

Студентки II курсу заочного відділення цінують найбільше красиву зовнішність (2-е місце), фізичну силу (5-е місце), гарний одяг (6-е місце), вміння досягти мети будь-якими способами (7 місце).

У студенток IV курсу заочного відділення такі якості, як уміння досягти мети будь-якими способами і фізична сила теж мають 5 – 6 місця рейтингу.

Очевидно, виділяючи пріоритетні якості, які вони найбільше цінують у людях, студентки мали на увазі представників протилежної статі, наділяючи їх маскулініними якостями фізичної сили і безкомпромісними рисами характеру [4].

Таблиця 2.

Риси людини, що студентки найбільше цінують у людях (рейтинг)

Риси людини	Форма навчання у ВНЗ											
	Денна						Заочна					
	II к (n=30)			IV к (n=30)			II к (n=30)			IV к (n=30)		
	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт
Гарна зовнішність	174	5,8	5	155	5,2	4	115	3,8	2	209	7	7
Товариськість, комунікабельність	67	2,2	1	107	3,6	1	94	3,1	1	105	3,5	1
Інтелігентність та інтереси	142	4,7	2-3	130	4,3	3	158	5,3	4	141	4,7	2
Гарний одяг	243	8,1	9	225	7,5	8	194	6,5	6	217	7,2	8
Вміння поводити себе	241	4,7	2-3	127	4,2	2	147	4,9	3	156	5,2	3
Фізична сила	235	7,8	8	190	6,3	6	189	6,3	5	205	6,8	6
Вміння досягти мети будь-якими засобами	231	7,7	7	188	6,2	5	231	7,7	7	200	6,7	5
Безкомпромісність	252	7,4	10	265	8,8	11	260	8,7	11	236	7,9	11
Жорстокість та безапеляційність	313	10,4	13	331	11	13	330	11	13	296	9,9	13
Вміння підкорити собі інших	298	9,9	12	243	8,1	10	241	8,3	9-10	226	7,5	9
Легідність та здатність міняти точку зору	166	5,5	4	236	7,7	9	235	7,9	8	234	7,8	10
Авантюризм та безцеремонність	289	9,6	11	320	10,7	12	299	10	12	293	9,8	12
Оптимістичність та виваженість	280	6,0	6	219	7,3	7	241	8,0	9-10	194	6,5	4

Таким чином, встановлено, що ціннісні орієнтації студенток, життєві цілі і способи їх досягнення змінюються залежно від року та форми навчання [5]. Заочна форма навчання пропонує більш складні способи отримання знань,

орієнтовані на самостійну роботу. Через те у заочників більше відповідальності, старанності, сили волі, здатності діяти самостійно.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА:

1. Дихтяренко В.В. Мотивы посещения занятий по физическому воспитанию студентов педагогических специальностей / В.В. Діхтяренко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. – № 2. – С. 27-32.

2. Дихтяренко В.В. Теоретические знания в области физической культуры студенток педагогических специальностей разных форм обучения / В.В. Діхтяренко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : Матеріали ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, червень, 2014. – К.: НАУ, 2014. – С. 56-58.

3. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С.10-14.

4. Стрельцов В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 16-20.

5. Ціннісні орієнтації і потреби сучасної молоді // [www.ukrreferat.com/index.hph? referat=42053](http://www.ukrreferat.com/index.hph?referat=42053).

Відомості про автора

Цибульська Вікторія Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини; тел.: 0679404951; vikaydpy@ukr.net; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася від голови Ради молодих науковців.