

communicative practices are fulfilled by the World Wide Web. Hence, these practices depict the nature of the lifestyle in some modes of cultural environment not mentioning the social lifestyle of the modern society. Some local and foreign concepts are investigated. Therefore, the basis of these concepts was taken to identify the most important features of the social and the Internet practices; for instance, instrumentality, collectivism, familiarity, background and routine nature were considered. It is established that the practices are characterized by openness, continuous development, great variety and close relationship with human life. The nature and the content of communicative practices on the Internet were examined. Thus, the main principle of how they work is exchanging and sharing the information between users. Based on this analysis it's completely obvious that investigating the features of the Internet network practices is important and expedient. It will help to understand their nature, features and modes of communicative exercises in the cyberspace. Additionally, it will lead to identify some characteristic features of the people while cooperation in the Internet. For example, this communication will show the impact on a person and will reveal some negative and positive aspects of a personality. Then the directions, which can help to optimize the communication of users, will be maintained in a new communicative environment. Conclusively, the communication in a virtual space appears as a reproduction and prolongation of the social reality, but provided with additional services and abilities it modernizes the social reality. So, it is determined that the development of the information and the communication defines the basic communicative practices, which are the most important sources of social and cultural innovations, self-realization not mentioning creativity and lifestyle in the progressive informative society.

**Keywords:** social practices, the Internet practices, communicative practices, the Internet.

Подано до редакції 01.08.14

---

УДК: 159.938 – 053.6:796

З. Р. Маматова

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

---

*Розглядаючи різнобічний вплив фізичної культури на людину, на процес розвитку у неї особистісних якостей, доцільно орієнтуватися на певні критерії їх сформованості. Це зручно у світлі осмислення феномена фізичної культури особистості з урахуванням її біологічної та соціальної сторін. Як органічна частина культури, оздоровча фізична культура вирішує проблему відтворення людини, її сил і здібностей, є одним з важливих засобів формування культури людини і суспільства. Зв'язок оздоровчої фізичної культури з культурою суспільства в цілому обумовлений єдністю їх походження і роллю у формуванні людини, а також взаємним впливом всіх частин культури в процесі її розвитку. Тому оздоровча фізична культура є внутрішньо притаманною людському суспільству частиною культури на будь-якій стадії його розвитку.*

**Ключові слова:** особистість, здоровий спосіб життя, рухова активність, дефіцит руху, оздоровча фізична культура.

**Актуальність.** Здоров'я – найважливіший стан людини, основа її життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів, довголіття. Здоров'я людини відображає рівень життя та санітарного благополуччя країни, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, моральний клімат у суспільстві, настрої людей.

Рівень здоров'я залежить, в свою чергу, від соціально-економічних і санітарно-гігієнічних умов, екологічної обстановки, харчування, відпочинку, способу життя, культури, освіти, стану здоров'я та медичної науки і багато в чому – від ступеня рухової активності людини. При цьому треба мати на увазі, що здоров'я – це комплексне соціально-біологічне поняття. Для викладача фізичної культури особливо важливо, що здоров'я не можна розглядати тільки як нормальну структуру і функціонування органів і систем, відсут-

ність скарг і хворобливих проявів. Не менш важливим його критерієм є пристосувальні можливості організму (адаптації). Здорова людина – це насамперед та, що адекватно, без хворобливих проявів пристосовується до підвищених вимог середовища, здатна в нових умовах повноцінно виконувати свої біологічні та соціальні функції.

XX століття внесло істотні зміни в здоров'я людини. З одного боку, науково-технічний прогрес, розвиток медичної науки, культури та освіти – дозволили боротися з хворобами, що раніше вважалися невиліковними, та попереджати їх; з іншого боку, змінився весь спосіб життя людини – що створило нові небезпеки для її здоров'я. Якщо в минулі століття мільйони життів забирали інфекції, то сьогодні це, головним чином, серцево-судинні, нервово-психічні, злоякісні, обмінні, алергічні, імунодефіцитні захворювання. За-

раз серцево-судинними захворюваннями страждає майже чверть населення планети; смертність від них складає майже 50% всіх випадків. Збільшується смертність серед чоловіків працездатного віку, на частку інфарктів міокарда в осіб порівняно молодого віку припадає вже більше 10%. Значно раніше стали проявлятися і атеросклеротичні зміни судин; за даними відомого кардіолога Е. І. Чазова, такі зміни в аорті і коронарних судинах серця виявляються навіть у віці 10-15 років. Збільшилася кількість фізіологічно незрілих новонароджених дітей зі спадковими хворобами, розумовими та фізичними вадами.

Вивчаючи стан здоров'я населення в ряді індустріально розвинених країн світу, всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) виділила так звані «фактори ризику», тобто причини, що сприяють розвитку різних захворювань. Серед них основне значення мають такі: високі темпи сучасного життя; нервово перенапруження і стреси; надмірне незбалансоване харчування і пов'язане з цим ожиріння; забруднення повітряного і водного середовищ; алкоголізм, куріння, наркоманія; поява нових хвороботворних факторів: радіація, промислові та транспортні відходи, зараження продуктів харчування, нові збудники хвороб; виражене зниження рухової активності.

Тому найважливішим соціальним завданням сьогодні є оздоровлення населення, посилення заходів первинної (попередження захворювань) та вторинної (попередження загострень, ослаблення організму) профілактики. При цьому слід враховувати, що приблизно половина факторів, що визначають стан здоров'я сучасної людини, відноситься до способу життя. Серед них питома вага належить нестачі рухової активності. Норма рухової активності – поняття умовне і вельми індивідуальне. Це обсяг рухів, який найбільш задовольняє потреби організму, що сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку, гарному самопочуттю, високій працездатності та життєвій активності.

Рух – біологічна потреба організму, найприродніший регулятор і стимулятор життєдіяльності. У процесі антропогенезу наш організм формувався в постійному русі, але в сучасних умовах частка м'язових зусиль в режимі життя людини зменшилася до 10%, що особливо небезпечно на тлі нервово-психічних напружень і збільшеного розумового навантаження, необхідного для переробки величезного потоку різнохарактерної інформації. Енерговитрати людини різко зменшилися і, за даними ВОЗ, знаходяться в більшості випадків на межі необхідного для підтримки нормального рівня життєдіяльності.

Заповнити цей дефіцит можуть тільки регулярні заняття фізичними вправами. Численними роботами вітчизняних і зарубіжних лікарів і вчених доведено, що фізично треновані люди рідше хворіють, захворювання у них протікають легше, менш тривало, з меншим числом ускладнень і днів втрати працездатності;

у них знижується частота серцево-судинних захворювань, інвалідність і смертність від них, підвищується стійкість до простудних та інфекційних захворювань, кисневого голодування, перегрівання та переохолодження, перевтоми; зменшується частота дефектів фізичного розвитку дітей, повільніше йдуть процеси старіння.

**Виклад основного матеріалу.** Роль фізичної культури у формуванні особистісних якостей посилюється у зв'язку з самою її соціальною сутністю, безумовно, гуманістичними функціями, можливостями розвитку цілого ряду основ духовності людини. Високий емоційний фон виконання різних фізичних вправ, особливо у формі емоційно забарвлених змагань, сприяє розвитку схильності до співпереживання, взаємодопомоги під час виконання дружних колективних дій, взаємної відповідальності за досягнення спільних цілей. Все це в істотній мірі зростає на тлі суспільних потрясінь, глибинних соціально-економічних перетворень в нашому суспільстві, змін його структури. У ситуації ідеологічного вакууму його частково заповнити можуть засоби фізичної культури, що визначають здоровий спосіб життя, досягнення фізичної досконалості, розвиток багатьох людських позитивних якостей, органічно пов'язаних з поняттями загальної культури, загальнолюдських цінностей, духовності. Регулярність занять фізичною культурою визначається добровільним бажанням людини, особистим ставленням до таких занять, які, зміцнюючись у свідомості і звичках, також стають особистісними рисами [3; 4; 5].

Відомо, що вплив оздоровчої фізичної культури (ОФК) на людину здійснюється в єдності її соціальних і біологічних сторін. Вона розвивається як істота соціально-біологічна, при цьому соціальний бік має зіграти важливу корекційну роль, оскільки йому притаманні певні керуючі функції, наприклад, з утримання бурхливої м'язової енергії від антигромадських проявів. Агресивність, яка розвивається в спорті, повинна істотною мірою обмежуватися в ході засвоєння спортивної етики, правових норм, естетичних почуттів, наприклад, при розумінні краси шляхетних вчинків, формування правослухняної особистості.

У процесі культурної діяльності людина не тільки створює цінності, а й формує себе в різноманітті форм свого вираження. Задатки формуються в здатності, які, в свою чергу, втілюються в результатах її діяльності [5].

Розвиток людини визначається в основному двома чинниками. Перший характеризується природними, біологічними (генетичними) передумовами до розвитку. Розкриття закономірностей цього природного розвитку дозволяє вибірково і цілеспрямовано впливати на організм людини, виходячи із закладених в ньому, генетично обумовлених передумов, планувати і прогнозувати результати його всебічного розвит-

ку. Другий фактор визначається соціальними потребами суспільства у підготовці людей до різноманітних форм і способів життєдіяльності. З цією метою створюються засоби і методи комплексного впливу на людину.

Оздоровча фізична культура пов'язана з такими загальнокультурними сторонами життя суспільства, як економіка, політика, спосіб життя, історико-етнографічні особливості розвитку народів та ін. Вона збагачує суспільство такою інформацією, яку культура не може отримати з жодного іншого джерела (наприклад, про діяльність людини в екстремальних умовах космосу, спорту) [4].

Розглядаючи проблему оздоровчої фізичної культури в самовихованні особистості майбутнього вчителя, М. Я. Віленський і В. А. Беляєва (1985) відзначають, що єдність фізичного та інтелектуального простежується на всьому життєвому шляху людини. Якщо воно оптимальне, то людина досягає значних висот у своєму розвитку. Якщо ж цього не спостерігається і розвиток розумових сил і здібностей йде у відриві від вдосконалення фізичних здібностей або фізичний розвиток набагато випереджає розумовий, то, як правило, і сама людина, і суспільство несуть втрати у формуванні всебічного розвитку особистості. Узагальнена соціально та особистісна значуща педагогічна ідея екстраполюється авторами на розуміння сутнісної сторони фізичної культури особистості і представляється ними як складне системне динамічне утворення, яке характеризується рівнем її фізичного стану (здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості), усвідомленням способів досягнення цього рівня і проявляється в різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності (пізнавальної, організаторської, інструкторської-педагогічної, власне практичної). Прояв особистістю оздоровчої фізичної культури пов'язується також з реалізацією людини в повсякденній діяльності у відносинах, поведінці, способі життя, праці, освоєних нею культурних цінностях (фізичне вдосконалення, духовні цінності, представлені такими типами людської діяльності, як перетворювальна, пізнавальна, комунікативна, ціннісно-орієнтаційна). В основі фізичної культури особистості лежить органічна єдність знань, переконань в їх практичному використанні і безпосередньої діяльності щодо їх реалізації. Повсякденні практичні заняття є одним з основних показників фізичної культури особистості [3; 4].

В. К. Бальсевич (1988), розглядаючи проблему фізичної активності людини, виділяє дві основні групи цінностей у фізичній культурі: громадську та особисту [2]. До суспільної групи цінностей при цьому відносяться наступні: загальний рівень знань про методи і засоби фізичного розвитку і вдосконалення людини; загальний науково-технологічний потенціал фізичної культури, який складає її інтелектуальну основу, що включає в себе великий комплекс спеціа-

лізованих знань про фізичну активність людини, про правила, методи і умови їх реалізації при вихованні людини; накопичений суспільством досвід фізичного виховання та фізичної підготовки молоді; досвід організації фізичної активності; громадську думку, рівень престижності фізичної культури і структура чинників, що визначають її популярність у суспільстві; рівень активності суспільства у сфері фізичної культури (діяльність державних і громадських інститутів, діяльність політична, організаційна, пропагандистська, освітня та виховна, фінансово-економічна і виробнича).

Фізичну культуру особистості кожної окремої людини суспільства В. К. Бальсевич визначає в цілому тими ж групами факторів, що і фізичну культуру суспільства. На перше місце ставляться рівень, глибина, повнота і ґрунтовність знань про сутність і правила фізичної підготовки, методи організації фізичної активності, про шляхи і засоби фізичного вдосконалення, про закони функціонування свого організму в процесі фізичної активності і т. д.

Залучення людей до активних занять ОФК і спортом – найважливіше завдання фізкультурного руху в Україні (її можна назвати навіть національною). В останні роки спостерігається зниження інтересу до ОФК. На думку вчених, це пояснюється тим, що організатори фізкультурно-спортивної роботи недостатньо враховують людський фактор. Поряд зі створенням об'єктивних умов для занять (будівництво нових стадіонів, спортзалів та басейнів, забезпечення спортивного інвентарем та обладнанням, збільшення кваліфікованих фахівців) не приділяється належної уваги суб'єктивним факторам – потребам, мотивам, цілям і інтересам тих, хто займається.

Вивченням суб'єктивних факторів займається соціальна психологія фізичного виховання і спорту. Вона виходить з положення про обумовленість всіх соціально-психологічних явищ системою суспільних відносин, про необхідність розгляду різних проявів активності людини, її відносин, свідомості та діяльності у взаємозв'язку з навколишнім макро- і мікросередовищем.

Потреби. Будь-яка активність людини виникає в результаті появи у неї деякої потреби. Потреба в загальному значенні – це нужда, об'єктивна необхідність в певних умовах існування і розвитку особистості, це та сила, яка змушує людину проявляти активність. Коло потреб людини дуже широке. В основі юдзь-якого процесу задоволення (насичення) потреби лежить активність людини. Виникнення певної потреби змушує її проявляти активність в цілому ряді напрямків.

Процес утворення і розвитку потреб дуже складний, має безліч шляхів. По-перше, він пов'язаний зі зміною положення індивіда в житті, в системі його взаємин з оточуючими людьми. У кожному віковий період людина займає різні місця в житті, це визначає

і характер вимог, які пред'являються до неї суспільством. Людина тільки тоді відчуває емоційне благополуччя, буває задоволена, коли вона здатна відповісти пропонованим вимогам. По-друге, нові потреби виникають у зв'язку із засвоєнням людиною нових форм діяльності, з оволодінням готовими предметами культури, з набуттям певних навичок. По-третє, відбувається розвиток самої потреби від елементарних форм до більш складних, якісно своєрідних. По-четверте, розвивається структура мотиваційної сфери людини: взаємодіючі потреби і мотиви. Як правило, з віком змінюються ведучі, домінуючі потреби та їх ієрархія.

Потреби найтіснішим чином пов'язані з емоціями: переживаннями, відчуттями приємного або неприємного, задоволення або незадоволення. Задоволення (насичення) потреби супроводжується виникненням позитивних емоцій (радість, щастя та ін.), незадоволення (дефіцит) – негативних (відчай, сум та ін.). У залежності між розвитком потреб та емоціями психологи виділяють два моменти: 1) якщо способи задоволення потреб супроводжуються позитивними емоціями, вони самі стають потребами; 2) якщо потреба ще не задоволена, але зростає ймовірність її задоволення, відзначається зростання позитивних емоцій (В. С. Могуньо).

ОФК і МС задовольняють масу різних потреб. За визнанням соціологів і психологів, тут задовольняються наступні потреби підлітків, юнаків та дівчат: у рухах і фізичних навантаженнях; у спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу в колі однолітків та друзів; у іграх, розвагах, відпочинку та емоційній розрядці; в самоствердженні, зміцненні позиції свого «Я»; в пізнанні та в естетичному насолодженні; в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, в комфорті.

Людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє їй задовольнити виниклу необхідність і отримати позитивні емоції. Тому основне завдання ОФК, вчителів та тренерів полягає в залученні людей до активних занять фізичними вправами, ведення постійної кропіткої роботи з формування потреби в рухах і фізичних навантаженнях. Емоційні прояви – постійна ознака інтересу. Виражаються в позитивному ставленні до занять.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для пед. институтов [текст] / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990. – 126 с.
2. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

У практичній роботі слід враховувати три рівні розвитку інтересу (Н. А. Козленко): 1. Низький, елементарний рівень – безпосередній інтерес до нових фактів і видів діяльності. Він характеризується епізодичністю. Якщо не створити стимулюючих умов для занять, інтерес не розвинеться і може згаснути. 2. При середньому рівні розвитку інтересу людей спонукають до діяльності позитивні емоції, пов'язані з виконанням фізичних вправ. Окремі позитивні переживання узагальнюються і стають емоційно-позитивним ставленням. 3. Високий рівень розвитку інтересу спонукає до систематичних занять та пізнавальної активності.

**Висновки.** Таким чином, теорія про фізичну культуру особистості на певному етапі свого розвитку закономірно трансформувалася в теорію і стратегію її формування, що створило передумову переоцінки цінностей і змісту існуючої системи оздоровчої фізичної культури з позиції соціально-педагогічних аспектів, філософії персоналізму, який стверджує ідею про те, що основна задача педагогіки – пробудження особистісного начала, тобто створення умов пробудження і розвитку у людини потреби бути особистістю, і зокрема у сфері фізичної культури. У свою чергу, зміна уявлень про мету і завдання фізичної культури зумовила необхідність переорієнтації, перебудови системи фізичного виховання в науково обґрунтовану, комфортну, дієву і корисну в соціальному і особистісному плані державну систему виховання фізичної культури.

Фізична культура особистості є втіленням у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто в засвоєнні людиною потрібних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації. Таким чином, мова йде про формування особистісних якостей в самому широкому їх діапазоні. При цьому відбувається розширення і зміцнення ряду значущих потреб, мотивів, що характеризують соціальне обличчя людини як носія свідомості з проявом моральних, правових та естетичних почуттів.

4. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова; ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – [Б. м.] : [б.в.], 2008. – 367 с.
5. Мильнер, Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 112 с.

## REFERENCES

1. Ashmarin, B. A. (Eds). (1990). *Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]*. Moscow. [in Russian].
2. Balsevich, V. K. (2009). *Ocherki po vozrastnoy kineziologii cheloveka [Essays on the age human kinesiology]*. M.: Sovetskiy sport [in Russian].
3. Krucevich, T. Yu. & Bezverhnya, G. V. (2010). *Rekreatsiia u fizichnii kulturi riznykh hrup naseleennia [Recreation in Physical training of different population groups]*. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
4. Krutsevich T. Yu. (Ed.) (2008). *Teoriia i metodyka fizichnoho vihovannia [Theory and methods of Physical training]*. Kyiv: Olimpiiska literatura. T. 2: *Metodyka fizichnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia* [in Ukrainian].
5. Milner, E. G. (1991). *Formula zhizni: Mediko-biologicheskie osnovy ozdorovitelnoy fizicheskoy kultury [Formula of Life: Medical and biological bases of Physical Culture]*. Moscow: Fizicheskaya kultura i sport [in Russian].

**З. Р. Маматова**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Рассматривая разностороннее влияние физической культуры на человека, на процесс развития у него личностных качеств, целесообразно ориентироваться на определенные критерии их сформированности. Это удобно в свете осмысления феномена физической культуры личности с учетом ее и биологической, и социальной сторон. Понятно, что эти уровни, относящиеся к физической культуре личности, могут быть не в чистом виде, а в разных сложных сочетаниях составляющих их компонентов. Все они в различной степени взаимосвязаны с мировоззрением того или иного человека и могут изменяться в положительной или негативной динамике, в зависимости от успешности различных сторон воспитания, в том числе физического. Известно, что влияние оздоровительной физической культуры на человека осуществляется в единстве его социальных и биологических сторон. Он развивается как существо социально-биологическое, при этом социальная сторона должна сыграть важную корректирующую роль, поскольку ей присущи определенные управляющие функции, например, по удержанию бурной мышечной энергии от антиобщественных проявлений. Агрессивность, развивающаяся в спорте, должна в существенной мере ограничиваться в ходе усвоения спортивной этики, правовых норм, эстетических чувств, например, при понимании красоты благородных поступков, формирования законопослушности. В процессе культурной деятельности человек не только создает ценности, но и формирует себя в многообразии форм своего выражения. Его задатки формируются в способности, которые, в свою очередь, воплощаются в результатах его деятельности.

**Ключевые слова:** личность, здоровый образ жизни, двигательная активность, дефицит движений, оздоровительная физическая культура.

**Z. R. Mamatova**

**PSYCHOLOGICAL ASPECT OF PERSONALITY FORMATION BY MEANS OF RECREATIONAL PHYSICAL TRAINING**

Considering the diverse effects of physical training on human development, on his/her personal qualities, it is advisable to focus on their specific criteria of formation. This is useful in light of the understanding of the phenomenon of physical culture of an individual and taking into account its biological and social sides. It is clear that these levels, which are related to the physical training of an individual, may be in impure form, but in a complex of combinations of their various components. They all, to varying degrees, are interconnected with the worldview of a person and can be changed in a positive or negative dynamics, depending on the success of various aspects of education, including physical training. It is known that the effect of improving physical training on a person is carried out in the unity of its social and biological sides. It develops as a socio-biological entity, besides the social side should play an important corrective role, because it has certain control functions, for example, retaining violent muscular energy of antisocial behavior. Aggressiveness, growing in sport, should be limited to a significant extent during the assimilation of sports ethics, regulations, aesthetic feelings, such as understanding the beauty of noble deeds, law-abidingness. In the process of cultural activities a human not only creates values, but also forms himself/herself in a variety of expression forms. His/her inclinations are formed in the ability, which, in turn, is embodied in its performance. The recreational physical training is associated with such general cultural aspects as society, economy, politics, lifestyle, historical and ethnographic features of people's development etc. It enriches the society with such kind of information, which culture cannot get from any other source (such as human activity in the extreme conditions of space, sports etc).

**Keywords:** personality, healthy lifestyle, physical activity, lack of movement, recreational physical training.

Подано до редакції 08.08.14