

*It is shown that the prospects for further studies should consist in establishing the conditions of successful immunity formation against aggression in adolescents' network communication. It is necessary to establish what knowledge and skills should be formed in students so that they can detect aggression and oppose it in network communications.*

**Key words:** *network communication, cyber bullying, age peculiarities, formation, information culture.*

УДК 159.943.7:796.(045)

**В. В. Приходько**

Дніпропетровський державний інститут  
фізичної культури і спорту

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ. ЗВИЧКА ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ. ФІЗКУЛЬТУРНА ДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИ.**

*Розглянуто особливості рухової активності та звички до занять фізичною культурою, подано механізми формування та збереження звички. Рухова активність і звичка до занять фізичними вправами сприяють розвиткові фізичних якостей людини, потрібних для успішної життєдіяльності, але вони не є і не можуть бути кінцевою метою багаторічних організованих занять молоді фізичною культурою. Розкрито сутність явища фізкультурної діяльності особи як суттєво більш високий рівень опанування досягненнями культури фізичної і орієнтир для сучасної педагогічної практики.*

**Ключові слова:** *рухова активність, фізкультурна активність, звичка та її формування і зміна, фізкультурна діяльність, особа студента-бакалавра, професійно-прикладна фізична підготовка, цінності особи, самовизначення.*

**Постановка проблеми.** Виконуючи обов'язки члена редакційної колегії журналу «Спортивний вісник Придніпров'я», раз за разом переконуєшся, що навіть ті дописувачі, які мають учені ступені та звання, вживають як тотожні цілком відмінні поняття рухова активність, звичка до занять фізичною культурою і фізкультурна діяльність. Але ці поняття відображають суттєво різні стани особи і явища в життєдіяльності людини, що має бути з'ясовано, доведено та описано. Це потрібно для того, щоб дати відповідь на питання, яку наскрізну мету мають заняття спочатку вихованця дошкільного виховного закладу, потім учня школи і студента тією дисципліною, що має забезпечувати рухову активність, формувати звичку до занять фізкультурою чи фізкультурну діяльність особи учня і студента?

**Аналіз актуальних досліджень.** Раніше розглядалась інверсія теми звички до занять спортом та фізкультурної діяльності [10]. Вже давно, в одній із статей, була зроблена перша спроба увести поняття «фізкультурна діяльність» [7], більш глибоко ця тема розкрита в дисертаційній роботі [8], а також в одній із найбільш помітних, узагальнюючих доробок автора, навчальних книг [6]. Показана й роль компетентнісного підходу у фізичному вихованні діяльної особи студента [9].

**Мета статті** полягає в тому, аби представити поняття «фізкультурна діяльність», визначити його обсяг та зміст, довести пріоритет фізкультурної діяльності як цілі багаторічних занять дітей та молоді фізичною культурою.

**Методи дослідження:** абстрагування, аналіз, синтез, індукція та дедукція, інтуїція, моделювання та узагальнення.

**Виклад основного матеріалу.** Найбільш визначеним на даний час є поняття «*рухова активність*», яке включене авторами підручника «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» до використаного ними тезаурусу [13]. Рухова активність, як зазначено в цьому підручнику, складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. При цьому розрізняють звичну та спеціально організовану рухову активність.

До звичної рухової активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (приміром, дотримання особистої гігієни, вживання їжі, докладання зусиль на її приготування та придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність.

Автори використовують, як дотичне до вказаного, також поняття «фізкультурна активність» як спеціально організовану м'язову діяльність [13, 13], що включає різні форми занять фізичними вправами, а також активні пересування, приміром, до школи та зі школи (або на роботу, з роботи).

Принагідно зауважимо, що вживання поняття «діяльність» за своїм смисловим наповненням у фізіології і психології суттєво відмінні, на цьому наголошував В. В. Давидов, відомий психолог, директор Інституту загальної і педагогічної психології Академії педагогічних наук СРСР, посилаючись при цьому на так звану «діяльність печінки». Тож, не є цілком коректним у випадку педагогічних явищ, тут кимсь і для когось забезпеченої фізкультурної активності в навчально-виховному процесі, ототожнювати її з «м'язовою діяльністю» особи.

Очевидно, що факт підтримуваної рухової активності є важливою передумовою розвитку життєво-важливих фізичних якостей, однак не менш важливою є компетентність особи щодо їх підтримання протягом життя [9]. Вкрай бажано, аби сама доросла особа, яка отримала професію та озброєна сумою таких компетентностей, відповідно до особливостей вікової інволюції, а також неминучої періодичної зміни умов життєдіяльності, відслідковувала власний фізичний і функціональний стан, організовувала свої фізкультурно-оздоровчі або рекреаційні заняття, які мають періодично уточнюватися. Тут постає питання, чому недоцільно обмежуватися самою лише звичкою особи до занять фізичною культурою?

Учені з Університету Дьюка у Північній Кароліні стверджують, що звички залишають незгладимий слід у мозку й люди не розмірковують про те, що вони роблять протягом 40 % свого часу [4, 1]. Журнал *Neuron* недавно опублікував результати дослідження про те, як наші *звички й уподобання несвідомо фіксуються в мозку*. На думку головного дослідника Ніколь Калакос, доктора медичних наук, професора неврології і нейробіології медичного центру Університету Дьюка, колись у майбутньому ми дійсно

навчимося розвивати в людях потрібні звички і, коли виникне потреба, позбавляти їх від звичок небажаних, шкідливих.

Зокрема, вчені аналізували електричну активність у базальних гангліях – області мозку, яка частково відповідає за моторну діяльність і нав'язливу поведінку людини, включаючи тютюнопаління, алкоголізм і наркоманію. У гангліях існує два типи шляхів сполучення: один передає команду про необхідність продовжувати дію (поштовх вперед), інший - про його зупинку. З'ясувалося, що обидва типи шляхів сполучення набагато активніше працювали в мишей із сформованою любов'ю до солодкого. Дане відкриття здивувало, оскільки вважалося, що шляхи, які відповідають за зупинку сигналу, повинні запобігати поведінці в межах нової залежності. Крім того, було виявлено, що у процесі формування пристрасної змінюється порядок передачі інформації в мозку: у «залежних» мишей сигнали руху передували сигналам зупинки, у здорових – навпаки. Учені помітили, що така «вбита» активність роботи каналів після придбання звички поширюється на всю область ганглій. Тому дослідники не виключають імовірність того, що схильність до чогось розвине прихильність до інших не дуже корисних для здоров'я речей.

Далі вчені вирішили перевірити, чи можна позбавити мишей від цієї звички, і стали винагороджувати тварин, які переставали жати на важіль.

Найуспішніше всіх відучувалися миші зі слабким каналом передачі повідомлення про продовження дій (поки дослідники точно не знають, як ці результати можуть бути застосовані до людей – ганглії мають широкий спектр функцій, і їх роль у взаємодії систем організму вивчена ще не до кінця).

Учені Масачусетського технологічного інституту теж досліджували формування звичок. У їхньому експерименті щурів навчали правильно сприймати сигнали під час проходження Т-образного коридору. Вірно реагуючи на сигнали повороту наліво, щури отримували шоколадне молоко. Якщо ж по іншому сигналу вони повертали направо, то отримували цукрову воду. Після того, як звичка була сформована, дослідники перестали давати тваринам винагороду, але щури все одно продовжували слідувати вказівкам. Наступним кроком стало додавання в шоколадне молоко (щоб його отримати, гризун повинен був піти наліво) хлориду літію, який викликав легку нудоту. Щури продовжували бігати в правильному напрямку, але молоко не пили.

Після закріплення такої поведінки вчені перевіряли, чи можна зламати цю звичку, порушивши з'єднання частини передлобної кори, яка частково відповідає за формування звичок. Використовуючи оптогенетику (техніку, яка дозволяє пригнічувати роботу певних клітин мозку), дослідники на кілька секунд відключали діяльність коркової області у вентромедіальній префронтальній корі. Робили вони це в момент, коли щури підбігали до розвилки. Майже відразу тварини переставали бігати наліво, де їх чекало нудотне шоколадне молоко. Після зміни звички щури завжди стали бігати направо – навіть якщо сигнал наказував повернути в інший бік. Але коли

спробували знов зламати сформовану звичку штучним шляхом, тварини повернулися до колишньої поведінки. Виявляється, стара звичка не була забута, а просто була прихована утворенням нової. Дослідники вважають, що цю технологію можна доопрацювати, а потім використовувати для лікування захворювань, пов'язаних із нав'язливою поведінкою та шкідливими звичками людини.

Велика частина нашого повсякденного життя заповнена звичками, які з'являються за допомогою асоціативного навчання. Очевидно, повторюючи з кимось разом із дня в день якісь стандартні фізичні вправи, приміром, вправи комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, ми можемо сформувати звичку до їх регулярного виконання. Часто люди навіть не помічають звички, оскільки дотримуються її автоматично, адже ми засвоюємо зразки поведінки, які колись дозволили нам досягати цілей, потім повторюємо ці дії у відносно однаковому контексті та створюємо асоціації між дією та результатом. Люди, самі того не помічаючи, роками виробляють безліч звичок: вони будують чіткі розпорядки дня, звикають до місця та способу роботи, способу життя, що склався, а можливі зміни звичних речей призводять до стресів, переживань і страхів.

Коли ж ми стикаємося з проблемою, навіть із схожою на попередню, то маємо діяти способами, які дадуть нам результат, зіставлений з нашими намірами. При цьому наші наміри періодично змінюються, адже людина здатна приймати свідомі рішення залежно від поточної ситуації та своїх планів на майбутнє. Однак, коли ми зустрічаємося зі схожою ситуацією, ми часто не замислюємося про те, як вчинити, тому що наш мозок запам'ятав певний порядок дій і вже сформував звичку. При цьому засвоєна нами модель поведінки не завжди буде найкращою реакцією, але особі дуже складно змусити себе змінити раніше засвоєну поведінку.

Саме на зміну звички спрямований шквал реклами, освітні програми й семінари. Варто, однак, пам'ятати, що такі заходи успішно підвищують нашу мотивацію й бажання, дають нам знання відносно нових дій, *але вони спрямовані лише на «свідому» частину нашого мозку*. Запропоновані програми дійсно можуть дещо змінити наміри людей, але в підсумку майже не змінюють їх поведінки.

Згідно науковця Венді Вуд, існують основні принципи, якими варто керуватися для ефективної зміни звички. По-перше, потрібно знайти зручний момент для формування нового способу дій, наприклад, ним може природно стати переїзд або зміна роботи (коли ми змінюємо передумови для поведінки в межах старих звичок, стає набагато легше сформувати нові моделі поведінки).

Другий принцип свідчить, що ключову роль відіграє кількість повторень. Дослідження показали, що тій чи іншій людині може знадобитися від 15 до 254 днів для «зламу старого несвідомого», щоб

дійсно сформувавши нову звичку, а зовсім не 21 день, як стверджують автори деяких новомодних тренінгів.

Третій принцип говорить про стабільність середовища для того, щоб нова звичка швидше сформувалася, ми повинні створювати однакові, які спонукають до її закріплення, умови та тривало підтримувати їх: бажана поведінка відтворюється простіше, якщо вона повторюється в одному й тому самому контексті [4, 11–12].

Як результат, ми отримуємо нову звичку, образно кажучи – від одного комплексу ранкової гімнастики перейдемо до іншого, *але чи це нам потрібно?*

Зміст фізичного виховання бакалаврів різних спеціальностей нині визначає професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) [3, 5]. Хоча поважний учений вимушений визнати: «...Соціальні й педагогічні функції ППФП невиправдано звужені, що суттєво обмежує її соціально-економічну значущість і ефективність. Частіше за все вони зводяться лише до розвитку окремих професійно-важливих для професіонала фізичних, рідше – психічних якостей і рухових навичок... А це далеко не повною мірою розв'язує... складну й актуальну проблему забезпечення фізичної дієздатності робітників і фахівців. ...Відсутнє чітке уявлення про сучасну динамічну структуру професійної фізичної культури професіонала і, як результат, дієвої методології і технології її формування» [11, 285].

Як видно, існує об'єктивна потреба суттєвого оновлення змісту ППФП, що має бути закріплено у зміненій програмі вузівської навчальної дисципліни «Фізичне виховання», яка має розв'язувати, серед найбільш важливих, завдання формування компетентностей бакалаврів із фізичного виховання. Саме вони виступають неодмінною умовою становлення на практиці випускників наших вишів як фізкультурно-діяльної особи й будівничого власного здоров'я.

В. І. Столяров дає чітку відповідь на питання, чому заняття з фізичного виховання до останнього часу не сприяли фізкультурній діяльності особи, нагадуючи, що діяльність не піддається директивному регулюванню педагога («роби, як я кажу, бо це піде на користь»): у випадку породження діяльності «працює» непряме регулювання через суб'єктивні цілі самої людини [12, 47].

*Фізкультурна діяльність* очевидно не декларативно-позитивне ставлення до власного здоров'я, але такий, який можна спостерігати в життєдіяльності особи стан її повсякденної активності, у якому фізична культура наочно присутня у вигляді задіяних людиною норм, зразків та еталонів культури фізичної. Це також стан, коли відбувається апробація особою нових діяльностей у фізичній культурі у ході створення нею нових фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних практик.

Проблема полягає в тому, що в ситуаціях життєдіяльності людей, характерних для теперішнього українського соціуму, особа не часто «природним чином» (через оточення), приходиться до самовизначення про необхідність залучення досягнень в області культури фізичної, адже її знайомі, зазвичай, є фізкультурно-пасивними.

Наші власні дослідження показують, що існують три основних чинники, що спонукають до такого «природного», тобто поза педагогічним впливом, самовизначення особи. Першим за кількістю випадків, для тієї частини населення, яку можна кваліфікувати як фізкультурно-діяльну, виступає захворювання, що підводить до усвідомлення необхідності використання надбань фізичної культури (згідно з даними наших досліджень у 53,8 % усіх випадків свідомого включення у фізкультурну діяльність). Друге – це практика самодіяльних, існуючих за спільними інтересами фізкультурних занять в умовах «клубного простору за інтересами» (у 29,7 % випадків). Є ще один чинник, а саме гарно відомий особі, що розпочала заняття, приклад авторитетного будівничого власного здоров'я, на який вказують 9,9 % респондентів, а ще 6,6 % припадають на інші, менш поширені випадки [8].

Однак до сих пір автори навчальних програм із вузівського «Фізичного виховання» зорієнтовані не на створення умов для виникнення фізкультурної діяльності, але на організацію групових занять зі студентами-фізкультурниками, які «передають себе» у розпорядження викладача (тренера), який забезпечує їм або рухову активність, або, у кращому випадку, звичку до якогось виду занять.

Для «фізкультурника» такі заняття насправді не є повноцінною фізкультурною діяльністю, але радше *фізкультурною активністю*, оскільки:

- у ході цих «за них придуманих і для них організованих» занять у особи не відбувається формування *дійсності фізичної культури особи*, відтак зберігається ефект спостерігача, стан відчуження людини від надбань культури фізичної;

- *цінності фізичної культури й фізкультурної діяльності*, накопичені людством, не транслиються та не привласнюються, тому що в повсякденному житті цінності можуть передаватися від однієї діючої відповідним чином людини до іншої (отже, у педагогічній практиці повинні створюватися такі педагогічні механізми поширення цінностей, які враховують вказану обставину);

- коли ж у людини не активізуються відповідні ціннісні орієнтації, коли вони *існують у її свідомості на рівні декларацій* («краще бути здоровим і багатим...»), коли вона не формується як суб'єкт, який бере відповідальність за майбутнє, у неї немає інтенції до самореалізації у просторі фізичної культури.

Представлене далі дозволяє виділити те, що можна кваліфікувати як сутність *системи фізкультурної діяльності*. Це освоєні здібності до мислення з приводу власних занять фізичною культурою, «привласнення» відповідних цінностей, а також поетапне розгортання відповідної діяльності особи, починаючи від її самовизначення та формування образу власного «Я» у просторі фізичної культури (тобто, яким я хочу себе бачити в результаті занять) і далі до проведення індивідуально-значущих занять. Самовизначення необхідно пов'язане із запуском мислення й наступним переструктуруванням свідомості, приведенням свідомості студента до стану, характерного для початку та підтримання фізкультурної діяльності. І, далі, створення проекту і програми досягнення уявленого образу «бути здоровим» у вигляді деякої можливої, виходячи з умов життя конкретної людини, практики своїх фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять.

Усі вказані кроки забезпечують самовизначення людини у просторі фізичної культури: це і є «реалізація самого себе в культурі фізичній». Адже надзвичайно важливе, для чого людина приходить у світ, це реалізуватись у різноманітних діяльностях. Зауважимо, що діяльність примітна тим, що отримані особою нові результати можуть фіксуватись зберігатись як надбання культури.

Зупинимось на представленні нашого розуміння сутності явища самовизначення. *Самовизначення, або момент оформлення свого вольового рішення щодо включення особи у фізкультурну діяльність, містить у собі:*

- ставлення до простору фізичної культури. У принципі воно може бути різним, але важливо, щоб у ньому була присутня щира думка про важливість використання даною людиною, яка особисто зацікавлена у своєму благополучному майбутньому, надбань цієї області культури людства;
- сприйняття цінностей здоров'я і, відповідно до них, власних занять фізичною культурою як актуальної потреби, розв'язання якої піде на користь;
- створення ідеального, уявного образу себе самого у просторі фізичної культури, тобто себе іншого (здорового, благополучного) у майбутньому;
- процес постановки власних цілей і завдань фізкультурної діяльності;
- формування ідеї, а потім загальної стратегії (загального задуму) і тактики майбутньої, «покрокової, поки що обережної» фізкультурної діяльності.

У результаті такого (без суттєвих прогалин) ланцюжка самовизначення відповідно до поданого опису, формується особистість із характеристиками свідомості, які виступають «системоутворюючим фактором» стосовно виникнення, розгортання й подальшого збереження фізкультурної діяльності.

Відповідно до поданого можна представити загальну педагогічну ситуацію (тобто, штучний механізм), характерний для *запуску фізкультурної діяльності*.

Унаслідок зміни «природних», власне таких, що виникають спонтанно, ситуацій у життєдіяльності людини, або ж створених штучно у спеціальному навчальному процесі, виникає відчуття екстремальності, яке проблематизує, тобто робить неможливим фізкультурно-пасивний спосіб життя. Підкреслюємо, що на етапі породження фізкультурної діяльності роль емоцій є вкрай високою. Як відзначав Л. С. Виготський: «...У період сильного зрушення нерідко відчувається колосальна міць. Це почуття з'являється раптово й піднімає індивіда на більш високий рівень діяльності» [2, 101]. Емоції виникають раніше за будь-які умовиводи. Функція емоцій – трансформація потреб у цілком конкретні цілі для набування можливості практичного їхнього задоволення. Зазначена емоцією мета може зажадати мислення, а саме побудови уявлень про засоби та способи її досягнення.

Відчуття екстремальності забезпечує таку активізацію мислення особи, яка пов'язана з її діяльнісним началом (за філософом Гегелем – «самоздійсненням» і «самореалізацією»). Мислення ж, привносячи свої визначення у свідомість, втягує її у становлення відношення особи до явища (об'єкту), визначає зняття останнього через знання. Таким чином мислення, відповідно до концепції Гегеля, яку ми поділяємо, є тією діяльністю, що «впроваджує» свої визначення у свідомість.

Формування системи фізкультурної діяльності пов'язане з проектною діяльністю. Вона розгортається, коли людина прийняла рішення діяти, готова творити й дати власну відповідь на виклики шляхом здійснення діяльності для забезпечення виходу з екстремальності. Робота проектування починається з появи образу, тобто задуму бажаного результату своєї фізкультурної діяльності.

*Увесь ланцюжок проектування, програмування та реалізації задуманого можна представити так: створення «прожектю»* (це такий спосіб проектування, коли до уваги не беруться існуючі обмеження в діях та ресурсах); *власне проектування* (тобто, «прив'язування» задуму до існуючих наявних можливостей діяльності); *вишукування інструментів впливу* на психофізичну сферу; *програмування*, як ув'язування всіх тих, що особою залучаються, засобів впливу; *реалізація програми*, включаючи продовження дії програми чи відмову від неї, можливу переробку й уточнення програми. Пояснимо всі ці етапи більш розлого.

*Прожектювання* – це створення ідеального образу дій, образу бажаного результату дій, але на цьому етапі без неминучих обмежень за ресурсами й наявними можливостями реалізації проекту та програми (часу, коштів тощо).



*Проект* – це той самий ідеальний образ, але співвіднесений із реальною ситуацією (зовнішніми умовами, вихідними особливостями тілесності особи й умовами реальної життєдіяльності даної особи – автора проекту тощо).

*Вишукування (изыскательство – рос.)* – це робота з пошуку, оцінки й відбору можливих засобів впливу на психофізичну сферу (існуючих норм фізичної культури та оздоровлення). Тут таки можливе «вимушене» створення особою поки що відсутніх, але конче необхідних для неї засобів, які потім життєво необхідно задіяти (приклади відповідних зусиль Ю. Власова та В. Дікуля).

*Програмування* – розпочинається, по-перше, з того моменту, коли автор фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми зрозумів, як саме він її складе (на день, тиждень, пору року тощо). По-друге, своє розуміння йому тепер бажано покласти на папір. Але головне в роботі програмування – це виникнення першого розуміння про спосіб устрою своїх майбутніх дій.

*Реалізація програми* – переведення задуманого в реальні систематичні й результативні дії з управління власним психофізичним станом і здоров'ям, включаючи її «косметичні» правки, контроль за психофізичною сферою.

*Продовження дії програми, відмова від програми або ж її уточнення* – передбачає співвіднесення отриманих у ході реалізації результатів з образом задуманого, бажаного результату; оцінку результатів відносно зовнішніх умов, що викликають потребу в дещо інших діях особи. Звідси випливає висновок про те, що програма має бути продовжена, удосконалена або припинена.

При цьому, щоб створити, реалізувати, а потім, можливо, й вдосконалити програму власної фізкультурної діяльності, самовизначеній людині треба мати:

- уявлення про вид і характер результату, до якого вона прагне (наприклад, загальний задум про скидання значної зайвої ваги, вимоги до постави та фігури в цілому, бажаний стан резервних можливостей основних функціональних систем організму тощо): що вона хоче «із себе, теперішнього, зробити»;

- уявлення про особливості так би мовити «матеріалу перетворення», або ж дані, що характеризують вихідний фізичний і функціональний стан та здоров'я (вага, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень, реакція серцево-судинної системи на навантаження тощо);

- необхідні для включення у програму та доступні особі засоби фізичної культури й оздоровлення, а також способи й методики вживання цих засобів фізичної культури та оздоровлення у програмі, що формується;

- способи контролю за динамікою психофізичного стану та здоров'я, які дозволяють оцінити результативність розробленої та реалізованої програми.

Увесь здійснений цикл свідчить про факт фізкультурної діяльності, або ж *забезпеченої особою єдності її мислення і діяльності в області культури фізичної*. Відповідно, фізкультурну діяльність можна тепер охарактеризувати як реалізацію вмотивованою, самовизначеною та знаючою людиною суб'єктивованих одиниць фізичної культури, відтворюваних, а, можливо, й створених нею нових для розв'язання проблем, що виникли; здійснення діяльностей для забезпечення адекватності свого психофізичного стану мінливим умовам життя й виробництва.

Наприкінці зробимо важливе зауваження щодо того, що різниця між фізкультурною діяльністю і власне фізичною культурою полягає в тому, що людська діяльність є особливою соціальною активністю, спрямованою на перетворення природи, суспільства й самої себе, своєї фізичної, психічної й, у цілому, соціальної сутності особи. У той самий час фізична культура як вид культури є специфічним результатом людської діяльності, засіб і спосіб всебічного розвитку людей, а також практичного виконання ними своїх соціальних обов'язків у суспільстві.

#### **Висновки та перспектива подальших наукових розвідок.**

1. *Рухова активність і звичка до занять фізичними вправами* сприяють розвиткові фізичних якостей людини, потрібних для успішної життєдіяльності, але вони не є і не можуть бути кінцевою метою відповідних багаторічних організованих занять молоді. Адже на питання, яким ми бажемо бачити випускника вишу, відповімо, він має бути не лише фізично розвиненим, але й таким, який після навчання у виші протягом багатьох років буде свідомо й результативно підтримувати оптимум здоров'я, буде прикладом для своїх дітей.

2. Таку особу мають відзначати ті ознаки, які повною мірою відповідають комплексові характеристик фізкультурної діяльності. *Фізкультурна діяльність* – це стан повсякденної фізкультурної активності особи, який можна спостерігати в її життєдіяльності, коли фізична культура наочно «живе» у вигляді свідомо задіяних норм, зразків та еталонів культури фізичної. Це також можливий стан, коли відбувається апробація особою нових для фізичної культури діяльностей у ході створення нею пілотних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних практик.

3. Фізкультурна діяльність є джерелом наповнення новим змістом того явища, яке має назву *фізична культура*. Очевидно, що особа, яка, за наявності гострої потреби, винаходить нові види та форми своїх фізкультурних занять, про це не замислюється, але вона насправді сприяє розвиткові явища культури фізичної.

4. Доведено, що опанування фізкультурною діяльністю, як результат життєво-необхідних компетентностей особи, повинно виступати в якості *кінцевої мети* багаторічних занять дітей і молоді фізичною культурою, що має бути невідкладно відображено в уточненому змісті навчальних програм із відповідних дисциплін («Фізична культура», «Фізичне виховання») для навчальних закладів різних типів.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з необхідністю більш чіткого визначення дефініції «фізкультурна діяльність»; вона повинна бути використана в установленій державній політиці щодо занять молоді фізичною культурою.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Братаніч Б. В. Здоров'я як цінність людини та складова культури: філософсько-освітні аспекти / Б. В. Братаніч, Ю. С. Хоменко // Філософія і політологія в контексті сучасної культури : наук. журнал. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2011. – Вип. 2. – С. 43–49.
2. Выготский Л. С. Собр. соч. / Л. С. Выготский. – [в 6-ти т]. – Т. 6. – М. : Педагогика, 1984. – 400 с.
3. Івлєв О. М. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх інспекторів ДАІ до застосування силового впливу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Івлєв. – Харків, 2010. – 21 с.
4. О механизме привычки [Электронный ресурс] – Режим доступа : [http://www.gazeta.ru/science/2016/02/07\\_a\\_8061299.shtml](http://www.gazeta.ru/science/2016/02/07_a_8061299.shtml).
5. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. І. Подлесний. – Київ, 2008. – 22 с.
6. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посібник : [заг. ред. і передмова Чічкова А. Г.] / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.
7. Приходько В. В. К построению понятия «физкультурная деятельность» / В. В. Приходько, С. Д. Неверкович // Труды ученых ГЦОЛИФКа. – 75 лет. Ежегодник. – М. : ГЦОЛИФК, 1993. – С. 117–123.
8. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.
9. Приходько В. В. Стан та перспективи реформування системи фізичного виховання у вищій школі України / В. В. Приходько, С. А. Чернігівська, Г. М. Арзютов // Науковий часопис педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 12 (67) 15. – С. 95–105.
10. Приходько В. В. Формувати у школяра звичку до занять спортом або ж діяльну особистість будівничого власного здоров'я / В. В. Приходько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 81. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – С. 401–405.
11. Раевский Р. Т. Современная концепция профессионально-прикладной физической подготовки / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Теорія і практика

фізичного виховання : наук.-методичний журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2011. – № 1–2. – С. 283–296.

12. Столяров В. И. Спорт, свободное время и образ жизни / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – М., 1976. – № 11. – С. 45–48.

13. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [у 2 т.] / [ред. Круцевич Т. Ю.]. –Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.

### РЕЗЮМЕ

**Приходько В. В.** Двигательная активность. Привычка к занятиям физической культурой. Физкультурная деятельность личности.

*Рассмотрены особенности двигательной активности и привычки к занятиям физической культурой, представлены механизмы формирования и сохранения привычки. Двигательная активность и привычка к занятиям физическими упражнениями способствуют развитию физических качеств человека, необходимых для успешной жизнедеятельности, но они не являются и не могут быть конечной целью многолетних организованных занятий молодежи физической культурой. Раскрыта сущность явления физкультурной деятельности личности, как существенно более высокий уровень овладения достижениями культуры физической и ориентир для современной педагогической практики.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, физкультурная активность, привычка, ее формирование и изменение, физкультурная деятельность, личность студента-бакалавра, профессионально-прикладная физическая подготовка, ценности личности, самоопределение.

### SUMMARY

**Prikhodko V.** Physical training activity. The habit of physical training. Physical training activities of individuals.

*The peculiarities of motor activity and physical training habits are revealed in this work. It contains mechanisms of formation and saving of the habits. Motor activity and the habit of physical exercise contribute to the development of physical qualities which are required for the successful human life. But they are not and cannot be the ultimate goal of organized long-term physical education classes of youth. The core of the phenomenon of a person's physical activity as a higher level of mastery of the physical culture achievements and a guiding line for modern educational practices is disclosed.*

*Physical training activities is a person's state in which physical culture is present in a person involved norms, patterns and standards of physical culture. At the same time this condition occurs when a person is practicing new activities in physical education while creating her/his new fitness and recreational practices.*

*The core of the system of physical activity is learned abilities to think about somebody's own physical training, «appropriation» of values, and phased deployment of activities. A person seeks self-determination and shapes his/her image of «Me» in the space of physical culture (who I want to see myself). Self-determination is related to the launch of thinking and following re-thinking of mind. Then goes bringing of student's awareness to the condition, which is usual for the beginning and maintaining of physical activity. Then, the creation of a project and program on achieving of an imaginable image of «being healthy» is carried out. It is considered the conditions of an individual's life, the practice of fitness or recreational exercises at the same time.*

*Physical culture as a kind of culture is a specific result of human activity and a way of a person's all-round development and his/her practical implementation of social responsibilities in society.*

*It is stressed that formation of the system of physical activities is related to the project activities. It takes place when a person has decided to act, ready to create and give your own response to the challenges by implementing activities to ensure the exit of the extremity. Work design begins with the appearance of the image, that is, plan the desired outcome of somebody's physical activities.*

**Key words:** *physical activity, habit of physical activity, professionally-applied physical training, person, values, self-determination.*