



НЕСПЕЦИФІЧНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ
НА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Приходько Володимир¹, Вілянський Володимир²,
Чернігівська Світлана²

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-073

Annotation

Introduction and purpose of the study. The article is devoted to the actualization and disclosure of non-specific means of influence in the system of pedagogical conditions to promote the emergence of physical activity. The purpose is to identify and substantiate a number of non-specific means of the system of pedagogical conditions, the use of which will contribute to the formation of physical culture and activity of higher education seekers.

Material and methods. The study was conducted at the Dnieper State Academy of Physical Culture and Sports. Methods of theoretical research were used, namely generalization of literature, materials from the Internet, abstraction, idealization, analysis and synthesis, induction and deduction.

Results. The analysis of literature sources on the issues of research, as well as our own research revealed that it is expedient to divide the means of promoting the emergence of physical activity into separate groups, similar to the practice of sports. These are general pedagogical, specific (actually physical exercises and sports), as well as non-specific. The latter group includes all those means of influencing the person, which further help to achieve one of the main goals of long-term physical education in secondary and higher education, along with ensuring harmonious physical development, education of motor skills, namely the formation of physical culture.-active person. Our research suggests that a number of approaches used by the system-thinking methodology (ST methodology) are promising in the topic of attracting non-specific means. As a result, the technology of the non-professional physical education, as a means of translating certain conceptual provisions into a plan of practical pedagogical activities, was created based on the use of the provisions of the ST methodology. These non-specific tools are fully included in the concept of non-professional physical education and were used in the development of pedagogical technology for the formation of physical personality and building health as a way to modernize the discipline of «Physical Education» in higher education.

Conclusions. The use of non-specific means of influence presented and substantiated from the point of view of their expediency solves a number of personal qualities important for the formation of a physically active person. Including:

- actualization of the values of achieving and maintaining a high level of physical condition;
- rejection of the contemplative, physical culture-passive way of life inherent in the so-called «consumer of medical services», which relies on health care only on the system of medical institutions;
- perception of the activity of the world picture as important for maintaining a healthy state and taking responsibility for the level of one's own physical qualities and health;
- conscious state of extremity through the comparison of their physical qualities with the level that should be, activates thinking about possible approaches to improving their own lives;
- taking an active position is a prerequisite for mastering the system of concepts and knowledge, skills and abilities, without which it is impossible to develop physical culture and activities to build their own health, etc.

Key words: system of pedagogical conditions, non-specific means in physical education, formation of a sports-active personality.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Стаття присвячена актуалізації і розкриттю неспецифічних засобів впливу у системі педагогічних умов сприяння виникненню фізкультурної діяльності особистості. Мета – визначити і обґрунтувати низку неспецифічних засобів, використання яких сприятиме формуванню фізкультурно-діяльної особистості здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. Використані методи теоретичного дослідження, а саме узагальнення літератури, матеріалів з Інтернету, абстрагування, ідеалізація, аналіз і синтез, індукція та дедукція.

Результати. Аналіз літературних джерел з проблематики дослідження, а також проведені власні дослідження дозволили з'ясувати, що доцільно за подібністю до практики спорту засоби сприяння виникненню фізкультурної діяльності особистості розділити на окремі групи. Це загально педагогічні, специфічні (власне фізичні вправи і спорт), а також неспецифічні засоби. До групи останніх варто віднести усі ті засоби впливу на особистість, які додатково допомагають досягненню однієї з головних цілей багаторічних занять фізичним вихованням у закладах середньої і вищої освіти, поряд із забезпеченням гармонійного фізичного розвитку, вихованням потрібних особі рухових вмінь і навичок, а саме формуванню фізкультурно-діяльної людини. Наші дослідження дозволяють стверджувати, що перспективним у темі залучення неспецифічних засобів є низка підходів, які використовує системно-мислєдільнісна методологія (СМД методологія). Саме внаслідок цього технологія непрофесійної фізкультурної освіти (НпФО), як засіб переведення визначених концептуальних положень у план практичної педагогічної діяльності, створювалась з опорою у тому числі на використання положень СМД методології. Розглянуті неспецифічні засоби повною мірою увійшли до змісту концепції НпФО людини і були використані при розробці педагогічної технології формування фізкультурно-діяльної особистості та будівничого здоров'я як способу модернізації дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі.

Висновки. Застосування поданих і обґрунтованих з точки зору їхньої доцільності неспецифічних засобів впливу вирішує низку важливих для формування фізкультурно-діяльної людини особистісних якостей. У т. ч.:

- актуалізації цінностей досягнення і підтримання високого рівня фізичного стану;
- відмови від споглядального, фізкультурно-пасивного образу життя, притаманного так званому «споживачу медичних послуг», який покладається у турботі про здоров'я лише на систему медичних закладів;
- сприйняття як важливої для підтримання здорового стану діяльнісної картини світу і взяття на себе відповідальності за рівень власних фізичних якостей і здоров'я;
- усвідомлений стан екстремальності через порівняння своїх фізичних якостей з тим їхнім рівнем, який бажано має бути, активізує мислення щодо можливих підходів до вдосконалення власної життєдіяльності;
- зайняття діяльної позиції виступає передумовою оволодіння системою понять і знань, вмінь і навичок, без яких неможливе розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я тощо.

Ключові слова: система педагогічних умов, неспецифічні засоби у фізичному вихованні, формування фізкультурно-діяльної особистості.

Вступ. Вже у період 1980-х рр. поступово з'являються наукові праці, присвячені темі фізкультурної діяльності особистості, яку потрібно розглядати як один з головних ефектів багаторічних занять дітей та молоді фізичною культурою (М.Я. Віленський, А.П. Внуков, 1983; М.Я. Віленський, Г.К. Карповський, 1984; А.П. Внуков, 1987; В.С. Даніелян, 1987; Б.К. Куланін, 1985 та ін.). У науковому дослідженні, присвя-

ченому непрофесійній фізкультурній освіті студентів згодом було сформовано й саме поняття «фізкультурна діяльність» (В.В. Приходько, 1991; В.В. Приходько, С.Д. Неверкович, 1993). Фізкультурна діяльність примітна високим рівнем самостійності особистості у практиці регулярного використання нею надбань культури фізичної. Відтак, фізкультурну діяльність можна охарактеризувати як реалізацію

вмотивованою і самовизначеною людиною суб'єктивних, привласнених одиниць (зразків, норм, еталонів) фізичної культури, відтворюваних особистістю для забезпечення адекватності свого психофізичного стану умовам життя та виробництва. Лише коли у людини актуалізовані цінності бути фізично розвинутою і здоровою, сформовані індивідуально значимі мотиви занять, напрацьовані спеціальні поняття,

знання і здібності, а також необхідні уміння і навички, тільки тоді на основі тренованої тілесності, якою опанувала людина, з'являється новий якісний стан – фізична культура особистості.

Непрофесійна фізкультурна освіта (НпФО), як спосіб сприяння породженню фізкультурної діяльності – глибоке засвоєння досягнень фізичної культури, коли людина на підставі актуалізованих цінностей і мотивів, а також діяльного самовизначення здатна знаходити, аналізувати, освоювати і використовувати різні елементи фізичної культури та оздоровлення, необхідні їй в залежності від виникаючих нових ситуацій у життєдіяльності.

Очевидно, що сприяти становленню особи з такими властивостями у процесі опанування дисципліною «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти можна насамперед шляхом створення відповідної системи педагогічних умов. Розглядаємо педагогічні умови як сукупність об'єктивних можливостей, що забезпечують успішне вирішення поставлених завдань [17] або ж як функціональну залежність суттєвих компонентів педагогічного явища від комплексу об'єктів (процесів, взаємодій) у різних проявах [1]. Тож, виникає питання про складові системи педагогічних умов, які мають суттєвий вплив на становлення тієї діяльної особистості, якій була б притаманна фізкультурна діяльність. Адже існують особливості педагогічних практик в різних країнах, які забезпечують виникнення феномену фізкультурної діяльності, що має бути враховано також в Україні.

Відомо, що систематична фізкультурна діяльність з її впливом на людину допомагає знизити рівень захворюваності на ураження серцево-судинної системи до 36%, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості та уникнути асоціаль-

ної поведінки, сприяти розвитку всіх сфер суспільства [22]. При цьому, експерти аналізували показники тривалості здорового життя громадян країн світу і дійшли висновку, що європейською країною з найнижчою тривалістю життя в доброму здоров'ї, а саме у 61,7 роки, є Україна. Тоді як середня тривалість повноцінного здорового життя у світі досягає приблизно 63,5 років. Серед країн Європи в Польщі цей вік складає 68,0, в Чехії - 68,5, у Великобританії - 68,9, в Німеччині - 69,5, в Італії - 71,0, у Франції - 71,2, а в Іспанії - 71,3 роки [28]. Очевидно ці показники пов'язані також з таким аспектом образу життя людини, як фізкультурна діяльність та ступенем її поширення у різних суспільствах.

Існує думка, що серед найбільш важливих для пошуку підходів до вдосконалення соціальної сфери в Україні є відомості про особливості соціальної сфери в Республіці Польща. Але Польща є далеко не найкращим прикладом щодо рівня фізичної активності серед європейців – лише 28% осіб, які займаються (середній показник по Європейському Союзу 41%) [27]. При цьому, за результатами статистичної звітності за формою № 2-ФК «Звіт з фізичної культури і спорту» за 2019 р. кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, становить 14,7 % від загальної чисельності населення України (2018 - 14,3 %, 2017 - 13,7 %). Як результат, за даними ВООЗ, в 2019 р. за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу.

Гіпотеза дослідження полягає у науковому припущенні, що система педагогічних умов сприяння виникненню фізкультурної діяльності особи має включати як загально педагогічні, специфічні (власне фізичні вправи і спорт), так і неспецифічні засоби впливу. Важливе місце у вказаній системі

повинні займати власне неспецифічні засоби впливу на студентів, які, на жаль, не були досліджені і описані у сучасній науковій літературі.

Мета дослідження – визначити і обґрунтувати низку неспецифічних засобів, використання яких сприятиме формуванню фізкультурно-діяльної особистості здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Використані методи теоретичного дослідження, а саме: узагальнення літератури, матеріалів з Інтернету, абстрагування, ідеалізація, аналіз і синтез, індукція та дедукція.

Результати та дискусія. У практиці спорту широко використовується поняття про різноманітні засоби, що їх використовують у плануванні і організації навчально-тренувального процесу [24]. Так, В.М. Костюкевич називає неспецифічні прийоми додатковими: «Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо» [11, с. 15]. Автори вважають, що співвідношення засобів у підготовці футболістів має бути таким: 60 % – специфічні вправи, 40 % – неспецифічні. При цьому у підготовці футболістів розрізняють як неспецифічні вправи без м'яча і специфічні, а саме – техніко-тактичні вправи з м'ячем [16]. І такі дослідження не поодинокі.

За подібністю до практики спорту засоби, що їх використовують у педагогічному процесі з «Фізичного виховання» для сприяння виникненню фізкультурної діяльності особистості, можна розділити на загально педагогічні, специфічні (власне фізичні вправи і спорт) і неспецифічні. До групи останніх варто віднести усі ті засоби впливу на особу, які додатково допомагають досягненню однієї з головних цілей багаторічних занять фізичним вихованням

у закладах вищої освіти, поряд із забезпеченням гармонійного фізичного розвитку, вихованням потрібних особі рухових вмінь і навичок, а саме – формуванню фізкультурно-діяльної людини.

Наші дослідження дозволяють стверджувати, що перспективним у темі залучення неспецифічних засобів є низка підходів, які використовує системно-мислительська методологія (СМД методологія). Саме внаслідок цього технологія НпФО, як засіб переведення визначених концептуальних положень у план практичної педагогічної діяльності, створювалась з опорою у тому числі на використання положень СМД методології [19].

Перший серед засобів, які мають входити до змісту педагогічних умов, це використання уявлень про картини світу (КС), у рамках яких зорганізується світосприймання і практичне ставлення особистості до дійсності.

Картина світу – це максимально широка, розвинена система поглядів, що оформилась і поширена у суспільстві, яка у відповідний спосіб пояснює устрій, функціонування і розвиток Всесвіту, природи, суспільства і людини та має у своїй основі загально визнані і достатні культурно-історичні підстави [20].

Історія розвитку Європейської цивілізації дозволяє виділити декілька тих поширених картин світу, які ми зустрічаємо у соціумі: міфологічну, релігійну (християнську), природничо-наукову і діяльну. Особливості світосприймання особистості, крізь призму тієї чи іншої прийнятої людиною картини світу наочно видно з табл. 1.

На нашу думку, випускник сучасного університету повинен, як мінімум, мати уявлення про різні картини світу і розуміти, як, у зв'язку з особливостями прийняття тієї чи іншої картини, влаштовані мислення і свідомість. Звідси стає зрозумілим, яка картина

світу прийнята тією чи іншою особою як базова для впорядкування власної життєдіяльності. Ще більш важливо глибоко розумітись на особливостях наслідків визначення особою тієї чи іншої картини світу як пріоритетної. Так, діяльній КС дозволяє розкрити значні можливості діючої людини, яка самостійно вирішує ті або інші питання організації власної мислительської і життєдіяльності. Справа в тім, що прийняття тієї чи іншої картини світу, як головної для себе, суттєво впливає на ставлення людини до різних аспектів власної життєдіяльності, у тому числі до свого здоров'я [20]. З табл. 2 видно, що діяльній картині і відповідно зайнята діяльній позиція відповідають самовизначенню будівничого власного здоров'я. Тоді як домінування природничо-наукової картини переводить пасивну людину на такого собі споживача медичних послуг, цілком залежного від якості роботи установ системи охорони здоров'я. Хоча жодна країна світу допоки не змогла створити таку систему установ охорони здоров'я, яка б взяла на себе всю повноту відповідальності за дієву профілактику і надання своєчасних і якісних медичних послуг всьому населенню без виключення.

Що ж до релігійної картини світу, то її сприйняття дозволяє людині знайти відповіді на багато питань про своє життя та здоров'я і повпливати на становлення здорового способу життя. Хоча, зауважимо, оволодіння здоров'ям для релігійної людини не є самоціллю. Здоров'я у цьому випадку впливає як похідна від наслідків життєдіяльності, приведеної у відповідність до заповідей Спасителя. Бо ж, згідно догматів християнства, хвороби виникають у людини як покарання за скоєні нею гріхи. Гріхом же вважається будь-яка провина, удана чи дією, що є порушенням заповідей, даних Богом. У той же

час, виняткова увага православної релігії до стану духу людини, прагнення опанувати тілесністю та досягти придушення плоті, привели у свій час до культу аскези – усіякого гноблення плоті в інтересах зростання духовності. Сприймаючи Божі заповіді як безперечні моральні орієнтири, вкрай важливі для виховання людини і оформлення вимог до її життя в суспільстві, треба відзначити, що і в наш час релігійна картина світу істотно доповнює можливості діяльній картині в контексті формування моральності фізкультурно-діяльної особистості і будівничого власного здоров'я [20].

Але обрання діяльній КС не відбувається на лекції. СМД-методологія створила особливу практику освіти людини, а саме організаційно-діяльну гру (ОДГ) і організаційно-навчальну гру (ОНГ), у яких екстремальна ситуація задається штучно і є невід'ємним атрибутом ігор такого типу. Процес мислительської в умовах ОДГ та ОНГ, як важлива складова непрофесійної фізкультурної освіти здобувачів вищої освіти, являє собою роботу по забезпеченню таких змін у свідомості людини в орієнтації на прийняття нею діяльній картини світу і, зрештою, самовизначення щодо фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.

Свідомість людини являє собою унікальну, неповторну сукупність інтеріоризованих та суб'єктивно «пофарбованих» емоціями наслідків від отриманих вражень і знань, переломлених крізь індивідуальне світосприймання. Зробимо уточнення: інтеріоризація (від лат. interior – внутрішній) – психологічне поняття, що означає формування розумових дій і внутрішнього плану свідомості через засвоєння індивідом зовнішніх дій з предметами, а також соціальних форм спілкування [9]. Адже свідомість

Таблиця 1

Особливості сприйняття дійсності в деяких поширених картинах світу

Позиції, за якими виконується кваліфікація картин світу	Тип картини світу			
	Діяльнісна	Природничо-наукова	Релігійна (християнська)	Міфологічна
Самовизначення людини (Хто я?)	Людина – є складовою, елементом картини світу	Людина – суб'єкт пізнання	Людина – творіння Бога, створена за Його образом	Людина – іграшка в руках непізнаних, надприродних сил
Устрій світу	Навколишній світ формується діяльністю людини	Він формується за законами розвитку природи і суспільства	Створений у відповідності до Божого провидіння	Не може бути достеменно зрозумілим і поясненим
Механізм творення оточуючого світу	Мислення, воля й діяльність людини	Законали розвитку природи і суспільства	Господня воля	Надчутливі і непізнані сили
Сприйняття світу людиною	Через уявлення людини	Через знання	Через Божі заповіді та віру	Через символи й знамення
Що може людина	Створювати оточуючий її навколишній і свій внутрішній світ	Вивчати, описувати світ і діяти у відповідності до його законів	Підкоритися визначеному для неї Богом місцю	Прожити життя, будучи залежним від гри надчуттєвих, непізнаних сил
Що є основою змісту освіти	Техніки розуміння, мислення, діяльності	Наукові і навчальні дисципліни	Догмати віри	Міфи, повір'я, білини

особистості, що формується та трансформується, змінюється в основному, в результаті зовнішніх впливів. В результаті таких впливів у людини складається власна система цінностей і потреб, мотивів і установок, понять і знань, що визначають суть того чи іншого самовизначення особистості щодо різних аспектів її життєдіяльності, у т. ч., часто, – як рухово-пасивної.

У той же час, доросла людина змінює себе, точніше, фрагменти сформованої системи світогляду, зміст і характер своєї життєдіяльності, зазвичай, лише в надзвичайних обставинах. Поряд з могутнім зовнішнім впливом на людину, роль такого «пускового механізму» трансформацій структури особистості через активізацію її власної мислєдіяльності (МД) може виконати спеціально влаштований педагогічний процес. При цьому потрібно розрізняти діяльність і мислєдіяльність, адже остання пов'язана з конкретною людиною. І якщо ми вживаємо поняття мислєдіяльність, то

мова завжди йде про даного індивідуума.

Можна припустити, що тип впливів, коли процеси МД свідомо педагогічно забезпечені, організовані й спрямовані, несуть більш могутній характер, ніж випадкові зовнішні подразники. Такі впливи ведуть до переструктурування свідомості немов би «з середини», від самої особи за рахунок виникнення та фіксації важливих для людини тих яскравих «прозоринь», або ж нових актуальних образів і понять, які реально «за адресом» впливають на потрібні педагогу зміни в структурі особистості [20].

Роль процесів МД тут варто зв'язувати зі здатністю особистості задіяти структури інтелекту, що пов'язані з проявом індивідуального «само-». «Я» і «само-» не тотожні: самосвідомість і самодіяльність можливі, коли особистість, як суспільна людина, відбулася, що характеризується в педагогіці і психології настанням періоду дорослості, який вже припадає на час студентського життя.

Тільки тепер до засвоєного людиною історичного й соціального досвіду може додаватись те, що Л.С. Виготський назвав подвоєним досвідом: «Праця повторює... те, що колись зроблено в уявленні працівника немов би з моделями цих же рухів і цього ж матеріалу... Тепер нова частина формули поведінки людини прийме такий вигляд: історичний досвід, соціальний досвід, подвоєний досвід... Поведінка є система реакцій, що перемогли» [2]. Система педагогічних впливів у процесі непрофесійної фізкультурної освіти людини, використовуючи представлені механізми, саме й повинна забезпечувати реальний вплив на поведінку і зміст подальшої життєдіяльності студента і випускника вишу для виникнення у нього фізкультурної діяльності.

Таким чином, важливим орієнтиром для визначення змісту, форм і методів непрофесійної фізкультурної освіти є досягнення здобувачами вищої освіти такого світосприймання, яке б

Таблиця 2

Особливості самовизначення до власного здоров'я у залежності від прийнятої людиною діяльнісної та наукової картини світу як пріоритетної при організації власної життєдіяльності

Складові самовизначення	Самовизначення людини, як	
	будівничого власного здоров'я	споживача медичних послуг
Ставлення до свого здоров'я	Моє здоров'я – предмет моєї власної турботи і діяльності	Моє здоров'я – предмет турботи медичних установ
Особливості мислення щодо здоров'я	Проблемне, творче, інноваційно-діяльнісне	Обмежене використання інформації про медичну допомогу і ліки
Ставлення до ідей досягнення здорового стану	Вони створюються (або підхоплюються) і реалізуються самою діяльною людиною, що посилює можливості медицини	Вони створюються і реалізуються різними медичними установами і фахівцями медицини
Усвідомлене ставлення особи до місця життя і хвороби	Хвороба є частиною мого життя	Життя є частиною моєї хвороби

відповідало самовизначенню діяльної особистості до опанування своїм здоров'ям, взяття відповідальності за його існуючий і майбутній стан.

Виходячи з поданого вище, другим важливим неспецифічним засобом запуску процесів непрофесійної фізкультурної освіти людини вважаємо штучне створення в навчальному процесі і використання феномену екстремальної ситуації. Саме вона породжує стан тривожності різного ступеня. Теорія педагогіки вже почала вивчати можливості використання у навчальному процесі окремих негативних емоцій, наприклад, мобілізуючої функції страху. Викликає інтерес представлена автором схематизація, з якої наочно видно вплив страху різного ступеня на емоційні стани людини в ході педагогічного процесу. Згідно з думкою О.Ф. Попової, вкрай небажаним і неприпустимим є жах, як крайній ступінь страху, що характеризується негативними наслідками (рис. 1).

О.Ф. Попова так формулює різні функції помірному страху учня в навчальному процесі.

Оціночна. Тут страх виступає попередньою оцінкою ірраціональних модусів внутрішньої чи зовнішньої рефлексії. Ця функція дозволяє також визначити ступінь своєї залежності від іншої люди-

ни, чи достатності якостей іншої особи для здійснення активної експансії на навколишній соціум, його бажаної зміни.

Функція, що сигналізує. Вона визначає шляхи аналітичної роботи механізмів відображення, «фільтрації» сигналів, що усвідомлюються в залежності від ступеня їхньої значимості для людини.

Регулююча функція. Складається з мобілізації наявних ресурсів на найбільш загрозливих ділянках у забезпеченні оптимального психофізіологічного стану людини в цілому та у його підструктурах.

Евристична функція. Її суть полягає в напрацюванні універсальних засобів передбачення, подолання і недопущення подальших деструктивних ситуацій і станів, в які потрапила людина. Говорячи інакше, – ця функція зв'язана зі звільненням людини від страху за рахунок обраних вірних дій та їх здійснення.

Нарешті, функція що активізує. Це функція самозбереження, розвитку душі і розуму людини [18, с. 18].

Будь-яка діяльність людини, у тому числі її фізкультурна діяльність, зніщується, підтримується і перестає існувати під впливом емоцій, а також мотивів і потреб людини. Однак, як стверджує В. І.

Шкуркін у дисертаційному дослідженні «Мотиви як фактор ефективності навчальної діяльності студентів медвузу», потреби самі по собі не спонукають людину до діяльності. Відбиваючись у вигляді мотивів, вони поєднуються із ситуаціями та умовами, у яких можуть бути задоволені [26]. Саме мотиви відповідають на запитання, заради чого здійснюється та чи інша діяльність. Специфіка мотивів, що спонукають людину до відповідної діяльності, визначається тими потребами, що як раз і задовольняються у відповідній, тут – фізкультурній, діяльності.

Отже, завдяки отриманому ефекту від відчуття екстремальності, що виникла:

- у людини виникає необхідна для процесів наступних змін щодо вдосконалення її життєдіяльності організованість свідомості у чомусь подібного відомому в спорті передстартовому стану;

- у результаті появи і детального обмірковування деякої ідеї щодо подолання екстремальності, пов'язаної з власним здоров'ям, у особистості формуються уявлення про можливий спосіб виходу з неї. А вже потім поява цілі, задуму, проєкту і програми своєї фізкультурної діяльності чи діяльності будівництва власного здоров'я;

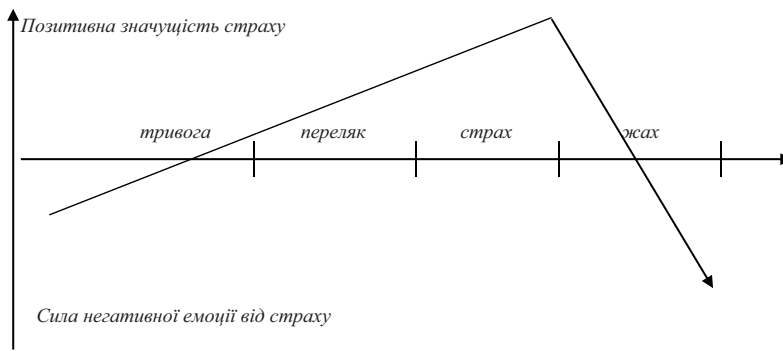


Рис. 1. Позитивні та негативні стани людини, яка відчуває страх різного ступеню (за О.Ф. Поповою)

- в орієнтації на створені задуми настають процеси вольової самоорганізації, що підтримують наступні етапи фізкультурної діяльності, яка вже поступово розгортається. Крім того, мислення саме себе визначає до волі, відзначав Г.В.Ф. Гегель, і перше залишається субстанцією останньої. Отже, без мислення не може бути ніякої волі щодо зміни життєдіяльності, і сама людина також тільки до тої міри є вольовою, наскільки вона мислить;

- формується особливе середовище мешкання людини (розкриємо нижче) як спеціально створюваний нею простір у навколишньому світі, де втілюються задумані проєкти і програми будівництва здоров'я;

- нарешті, у випадку досягнення позитивних ефектів від витрачених зусиль і задоволення своїм новим фізичним станом та здоров'ям, що відчуває людина, відбувається закріплення у подальшій життєдіяльності цих нових корисних форм поведінки та діяльності. Тепер вже можна вести мову про наявний факт сталої фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я у життєдіяльності конкретної людини.

Як бачимо, в екстремальності перевіряється і переглядається система цінностей особистості (у нашому випадку ставиться під сумнів продовження фізкультурно-пасивного життя, якщо воно

було таким). Адже екстремальність, що веде до напруження всіх життєвих сил, найчастіше демонструє людині, що фізкультурно-пасивний спосіб життя та детренованість створюють загрозу не тільки здоров'ю, але і самому її існуванню. Звідси неминучість важкого вибору: прагнути зберегти комфортний фізкультурно-пасивний спосіб життя, свідомо погоджуючись на очевидний ризик втрати зовнішньої привабливості, працездатності і здоров'я, чи приступати до його докорінної зміни, аби своїми активними діями підвищити власний життєвий потенціал?

Останнє в системі непрофесійної фізкультурної освіти зазвичай можливе, коли студент, який опановує «Фізичне виховання», співвідносить свої цінності з цінностями і способом життя близької йому особистості (педагога, іншої відомої, авторитетної і впливової людини), які подають наочний і діяльнісний приклад будівництва власного здоров'я. Адже ще К.Д. Ушинський підкреслював: «Людські вчинки є наслідок багатьох конкуруючих причин: по-перше – характеру і самовизначення людини; по-друге – впливу зовнішнього середовища і, по-третє, впливу суспільства, у якому вона живе, й того положення, яке вона займає в суспільстві» [25, с.189].

Перехід через переживання екстремальності, подолання її за

рахунок розгортання своєї фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я означає прийняття та використання відповідних норм культури. Звідси екстремальність – суть неспецифічний засіб непрофесійної фізкультурної освіти людини, який заохочує особистість створювати нові образи свого майбутнього. А крім цього, потрібні їй поняття, знання та способи нових дій, без застосування яких екстремальність не може бути подолана, а бажаний рівень здоров'я досягнутий.

Нове самовизначення, як ухвалення рішення про розгортання фізкультурної діяльності або діяльності будівництва здоров'я, вимагає розуміння рукотворності середовища мешкання діяльнісної людини, що слід вважати третім неспецифічним засобом формування фізкультурної діяльності. Відмітимо, що усвідомлення феномену середовища мешкання як утворення, що не збігається з зовнішніми умовами, з'явилося досить давно. Наприклад, Л.С. Виготський розглядав як самостійну одиницю особистість і середовище, що повинно враховуватися в педагогічному процесі. Він стверджував, – переживання дитини і є така найпростіша одиниця; що саме середовище визначає розвиток дитини через її переживання того, що включене до цього середовища. Л.С. Виготський відзначав і двосторонній зв'язок людини та середовища, підкреслюючи, що дитина є частина соціальної ситуації, ставлення дитини до середовища і середовища до дитини дається через переживання і діяльність самої дитини. А сили середовища мають направляюче значення завдяки переживанням дитини [6].

У розробленій дефініції «середовище мешкання людини» [19] спочатку фіксується, що існують зовнішні умови життя і вона сама. При цьому буде спрощен-

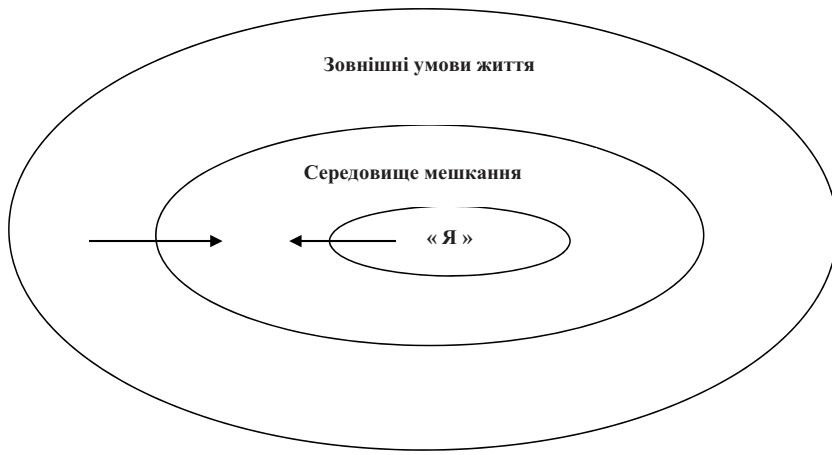


Рис. 2. Схема середовища мешкання діяльної людини

ням вважати, що зовнішні умови визначають життєдіяльність всіх і кожного, що саме зовнішній світ перетворює людину на ту, якою вона зрештою стає. Середовище ж мешкання діяльної людини формується значною мірою нею самою. Воно немов би «затиснуто» між існуючим діяльним «Я» і зовнішніми умовами життя. Саме тому середовище мешкання вже в двох людей, які мешкають поруч, в одному місті, буде мати різке розходження. Середовище мешкання – це світ, що існує на границі зустрічі «Я» із зовнішніми умовами. Середовище мешкання – це подвійність людського «Я» і зовнішніх умов, внаслідок чого воно має характер перетворення дійсності (рис. 2). Звідси, моральні і діяльнісні люди, створюючи сприятливе для їхньої життєдіяльності середовище мешкання, змінюють на краще також і зовнішній світ.

Цю особливість і призначення середовища мешкання показав Г. Саймон, коли стверджував, що штучний світ зосереджений саме у точці зустрічі внутрішнього і зовнішнього. Його призначення саме і складається в пристосуванні першого до другого. Людина пасивна, не самовизначена до фізкультурної діяльності і будівництва власного здоров'я, силь-

нішим чином піддається впливу зовнішніх, часто несприятливих, умов. Вона не вільна, її життя в повній мірі залежить від характеру все нових і нових ситуацій, що виникають і впливають на особистість. Г. Саймон підкреслював: у тій мірі, в якій людина здатна до адаптації (прижитися, притерпітися, пристосуватися до зовнішніх умов), її поведінка буде відбивати в основному характеристики зовнішнього середовища [23]. І навпаки, у випадку, коли фізкультурно-діяльна особистість і будівничий здоров'я, які формують і реалізують програми досягнення та збереження свого здорового стану, впливають як на власну природу, так і на оточуючі зовнішні умови, покращуючи їх згідно своїм цінностям (з їх ініціативи у нашій країні з'являються нові спортивні споруди біля місця проживання, з однодумців формується фізкультурно-спортивне оточення тощо). За рахунок цього вони і перетворюють світ, у якому живуть і діють, а саме їхнє життя стає в значній мірі рукотворним.

Тому у ході адаптації процес пристосування діяльної особистості відбувається, по-перше, при активній і перетворюючій умови життя участі її мислення і волі. По-друге, стосовно такої людини середовище, у яко-

му здійснюється адаптація, має принципово інший характер – воно, у значній мірі, є результатом її мислєдіяльності. По-третє, людина не просто пасивно пристосовується до умов життя, але натомість змінює їх згідно своїм цінностям і цілям. Саме тому, людське суспільство у демократичній країні це система, яка не тільки адаптується до умов, що виникли, але й перебудовує, перетворює оточуючу дійсність у відповідності до своїх потреб.

Зв'язок і функціонування суспільної й індивідуальної свідомості репрезентує запропонована нами схема вдосконалення життєдіяльності (ЖД) людини (рис. 3.).

Відповідно до символіки, використаної на схемі, рівень життєдії (ЖД) може бути охарактеризований рівнем суспільної свідомості. Це функціонування «Я» – людини, як молекули соціуму, у який вона занурена; це відтворення людиною поширених і засвоєних нею норм і форм поведінки. Саме такий стан свідомості особистості, котрий «зливається» з масовою свідомістю, характеризував філософ К. Маркс, коли стверджував: «Свідомість ніколи не може бути чим-небудь іншим, як усвідомленим буттям, а буття людей є процес їхнього життя» [14, с. 20]. Тобто, якщо фізкультурна діяльність і діяльність будівництва здоров'я не поширені у даному суспільстві чи цій соціальній групі, то вони не можуть бути природними також для їх окремого представника. Отож, фізкультурна діяльність не запускається «автоматично», на підставі бажання вести себе так, як це оточення.

«Я» – це прояв особистості в соціумі, обличчя людини, звернене назовні. «Я», що сформува-лось, визначається впливами системою ідеології й виховання. Відтак, про соціальне, тобто характерне для соціуму «Я» формується, фактично, за будь-яких обставин, без чого життя людини як своєрідної

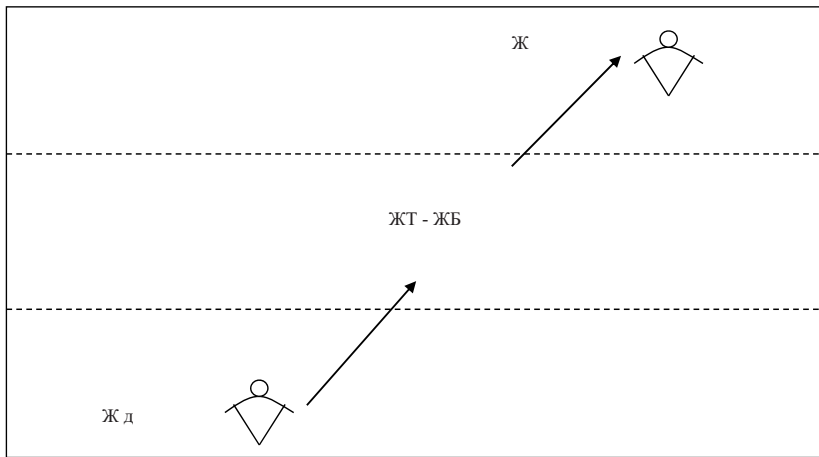


Рис. 3. Схема вдосконалення життєдіяльності людини

«фракції» соціуму неможливе. Як наслідок, у суспільній людині зрештою виникають соціальні ролі, що вона й виконує. Тоді яким же чином людина змінює себе? А також, у чому полягає механізм штучного (від Сократівського *techne*), тобто підготовленого, не випадкового, спеціально організованого педагогічного впливу на свідомість людини?

Щоб відповісти на це питання, треба зв'язувати «Я», що сформувалось, зі здатністю людини додатково задіяти ті структури свідомості, які відносяться до індивідуального «само-», що має трансцендентальну природу. Для цього потрібно розуміти: «Я» і «само-» не тотожні. «Самосвідомість» і «самодіяльність», як виражені і пред'явлені прояви індивідуального, можливі коли особистість, в основному, сформована, тобто відбулося і становлення свідомості суспільної людини. Відповідно до уявлень про вікову періодизацію, ці властивості характерні для етапу пізньої юності чи ранньої дорослості, що припадає на студентські роки. Тільки в цей період до засвоєного історичного і соціального досвіду, додається те, що Л.С. Виготський назвав подвоєним досвідом.

Можна стверджувати, що життя, у якому б знайшло місце індивідуальне «само-» (тобто осо-

бистісне, не «гуртове» в людині), неможливе без переведення створених у мисленні ідеальних об'єктів у власну життєдіяльність (або здатність «жити своїм життям», а не гуртовим). Воно припускає підйом, у відповідності зі схемою вдосконалення життєдіяльності, від стану життєдії (Жд) до рівня справді духовного життя особистості та індивіда (Ж). І тут людина немов би проходить через сполучний шар схеми життєдіяльності (ЖТ і ЖБ).

Життєутворення (ЖТ), це випереджаючі, спрямовані у майбутнє і підготовлені людиною свідомі дії, які починаються зі створення нею бажаного образу того фрагменту життєдіяльності, що реформується. У нашому контексті це формування образу себе – фізкультурно-діяльносного та здорового на основі актуалізованих цінностей і цілей досягнення здорового стану. Це також засвоєння потрібних для власної самозміни понять і знань, які необхідні особі для розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.

Життєбудівництво (ЖБ) являє собою приєднання до понятійного простору (його вже утворено у процесі ЖТ) вольової діяльності із втілення задуманого через реалізацію відповідних програм і планів. Хоча й все, що відбулось

у ході ЖТ, прийнято відносити до змісту діяльності, адже ще філософ Г.В. Лейбніц стверджував, що «мислення є діяльність, а не сутність душі» [13, с. 143].

З представленого можна вивести, що характер і зміст життєдіяльності визначається, з рещтою, особливостями освіти (тут, НпФО), до якої була залучена особа. Адже вона у значній мірі визначає спрямованість прийнятих нею рішень, а також засобів їхнього досягнення. Або ж інакше за такою ж формулою:

Жд = Жд - Типи освіт - ЖТ-ЖБ-Ж

Можна сказати й так, що життя дійсно людське, духовне характеризується діяльністю по переведенню створених у мисленні ідеальних об'єктів (задумів) у реальність. Воно, фактично, відбувається у процесі самопрограмування і являє собою «шлях», пройдений від життєдії, чи своєрідного природного для особи стану як суспільної людини, коли вона «як усі» в оточенні, часто фізкультурно-пасивні, через необхідні процеси життєутворення і життєбудівництва до справді духовного і діяльного, тобто дійсно людського стану життя (Ж).

Таким чином, життєутворення, це по суті робота проектування і конструювання, де й виявляється індивідуальне або «само-», тоді як життєбудівництво – суть вольова реалізація створених ідеальних конструкцій в умовах реальності. При цьому, обидва процеси нерозривні: «Розходження між мисленням і волею, – відзначав Г. В.Ф. Гегель, – є лише розходженням між теоретичним і практичним відношенням; але вони не являють собою двох здібностей, тому що воля є особливим способом мислення: вона є мислення, що переміщає себе в особисте буття, як потяг повідомити собі наявне буття» [7, с.380].

Ф.Т. Михайлов підкреслює важливу особливість людини. Вона виділяється з усіх видів ві-

домого живого тим, що відрізняє себе від своєї ж власної життєдіяльності. Або іншими словами, тим, що здатна ставитись до себе самої, тобто бути предметом своєї уваги, контролю та волі. «Бути людиною, – зауважує Ф.Т. Михайлов, – це й значить цілком реально і постійно бути не рівним самому собі, оцінюючи себе як загальнозначущою мірою задачами зони найближчого свого розвитку. Бути людиною – значить бути суб'єктом своєї самозміни» [15, с.195].

Повторюємо, що в результаті самого лише прослуховування лекцій такі зміни не відбуваються. Повинні існувати могутні неспецифічні засоби впливу на свідомість людини, щоб надати їй імпульс до виходу за границі освоєних звичок і організації життя та розпочалися процеси життєутворення й життєбудівництва. Тільки за цієї умови фрагменти свідомості людини переструктуруються і змінюються, що свідчить про появу нових образів власної життєдіяльності, як відлуння знайденого раціонального виходу з екстремальних і важких ситуацій.

Зауважимо наступне важливе. Мислення та думання не тотожні прояви інтелекту. Вважаємо, що факт мислєдіяльності є перманентним, тобто не постійним станом інтелектуальної сфери людини. Спалахи мислення, що виникають ніби «понад» свідомістю і, як наслідок, пробіски самосвідомості індивідуальні за характером прояву, ситуативні й дискретні. Загальним для процесів мислення є те, що вони виникають в екстремальних ситуаціях, коли рутинні досвід і знання людини недостатні, щоб знайти просте рішення адекватне новій ситуації.

Як було показано, екстремальність для людини пов'язана в першу чергу не з фактом несприятливої зміни зовнішніх умов, але з усвідомленням власної їм неадекватності. Таке розуміння виникає, коли у людини немає

можливості зберегтись через відтворення накопиченого раніше арсеналу засобів забезпечення життєдіяльності. Етап проєктування нової (зміненої) системи життєдіяльності, який потім настає, диктується бажанням гармонізувати, покращити свій поки не оптимальний стан. Саме в ході осмислення екстремальності до людини приходить розуміння, що життя це зовсім не «потік, що її несе», але свідомо організований нею процес життєдіяльності, критерієм необхідної якості якого є заняття позиції господаря власного здоров'я і самого життя.

Наголосимо, – управляти мислєдіяльністю людини в педагогічному процесі цілком можливо, наприклад, через організаційно-діяльнісну чи організаційно-навчальну гру, у якій вона свідомо штучно поставлена у ситуацію екстремальності. Успішний вихід з екстремальності в умовах ОДГ або ОНГ передбачається педагогом таким, коли сам учасник гри буде вимушений поводитися єдино можливим способом, перспективним для пошуку адекватних рішень щодо подолання екстремальності шляхом підвищення свого психофізичного потенціалу. Екстремальність – це виникаюче та усвідомлене розуміння неможливості продовжувати намічену раніше лінію життя і непридатності звичних норм поведінки. Як наслідок, у людини починається перегляд сформованих життєвих основ – цінностей і цілей, форм і способів організації життя, котрі здавалися цілком правильними.

Екстремальність створює сприятливі передумови для вдосконалення життєдіяльності тієї людини, яка відчуває себе вільною у виборі траєкторій устрою власного життя і ладна брати відповідальність за зміни. Яка не є заручницею слабкості духу, непевності в собі й звички бути «як усі». Одночасно, екстремальність дійсно несе загрозу людині, нездатній переглянути систему

цінностей, приміром, сибаритства і рухово-пасивного життя у ситуаціях життєдіяльності, коли очевидна необхідність відмови від них. Саме тому екстремальна ситуація є своєрідним фільтром, що стратифікує людей в залежності від їхньої сьогоднішньої готовності до проявів мислення, діяльності і волі у оволодінні собою в повній мірі в процесі вдосконалення власної життєдіяльності.

Головним інструментом оцінки екстремальності і пошуку способів реагування на неї є ретроспективна і перспективна рефлексія. Як відомо, рефлексія людини, це поворот свідомості на саму себе, а отже без цих інтелектуальних зусиль початку змін в життєдіяльності бути не може. Перший етап рефлексії це фіксація нової ситуації у життєдіяльності, як такої, що вимагає її аналізу й осмислення, а вже потім рефлексивний «вихід», як момент зусиль по «повороту свідомості на себе». У ході перегляду ситуації, тій особі, яка виконує рефлексію, потрібно зрозуміти що саме відбувається, кваліфікувати її (екстремальна, якщо в людини поки немає адекватних способів реагування, чи не екстремальна, коли вона вже має в арсеналі прості, належні відповіді). За потреби необхідно вловити суть виниклої екстремальності і дати їй оцінку. Це і є етап ретроспективної рефлексії.

Нарешті, у ході перспективної рефлексії необхідний своєрідний «погляд у майбутнє» для з'ясування, що означає загроза, що виникла? Що може статися, якщо загроза буде реалізована? І поставити питання, а як же її перебороти? Відповідь на останнє питання саме й веде до процесів життєутворення та життєбудівництва і, як наслідок, до такого стану особи, який Ф. Т. Михайлов влучно назвав «бути людиною».

Висновки. Власне, у формуванні особистості, що проєктує та організує своє особисте і про-

фесійне життя з урахуванням, як нової ситуації, що виникла, так і продуманих, очікуваних наслідків від реалізації прийнятих рішень, і полягає важливе призначення сучасної вищої освіти. Таким чином, непрофесійна фізкультурна освіта людини повною мірою відповідає очікуванням українського суспільства, а також національній політиці гуманізації і гуманітаризації вищої освіти, адже вона сприяє формуванню фізкультурно-діяльної особистості.

Доведено, що система педагогічних умов, які сприяють формуванню фізкультурно-діяльної особи, має включати загально педагогічні, специфічні (власне фізичні вправи і спорт), а також неспецифічні засоби. Саме їхнє комплексне застосування і здатне ефективно впливати на особистість, на вертати її до систематичних занять.

Застосування поданих у статті і обґрунтованих з точки зору їхньої доцільності неспецифічних

засобів впливу вирішує низку важливих для формування фізкультурно-діяльної людини особистісних якостей. У т. ч.:

- актуалізації цінностей досягнення і підтримання високого рівня фізичного стану;

- відмови від споглядального, фізкультурно-пасивного образу життя, притаманного так званому «споживачу медичних послуг», який покладається у турботі про здоров'я лише на фахівців медичних закладів;

- сприйняття як важливої для підтримання здорового стану діяльної картини світу і взяття на себе відповідальності за рівень власних фізичних якостей і здоров'я;

- усвідомлений стан екстремальності через порівняння своїх фізичних якостей з тим їхнім рівнем, який бажано має бути, активізує мислення щодо можливих підходів до вдосконалення власної життєдіяльності;

- зайняття діяльнісної позиції виступає передумовою оволодіння системою понять і знань, вмінь та навичок, без яких неможливе розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я тощо.

Розглянуті неспецифічні засоби повною мірою увійшли до змісту концепції непрофесійної фізкультурної освіти людини і були використані при розробці педагогічної технології формування фізкультурно-діяльної особистості та будівничого здоров'я як способу модернізації дисципліни «Фізичне виховання» у вищій школі.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з уточненням змісту загально педагогічних, специфічних і неспецифічних засобів впливу у ході НпФО і визначенням процентних співвідношень між ними.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Бражнич О.Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07. Кривий Ріг, 2001. 238 с.
2. Буйкас Т.М. Проблема и психотехника самоопределения личности. Вопросы психологии. 2002. № 2. С. 28-39.
3. Виленский М.Я., Внуков А.П. Потребность в физическом самосовершенствовании и основы методики ее формирования у студентов. Теория и практика физической культуры. 1983. № 5. С. 33-34.
4. Виленский М.Я., Карповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре и пути его направленного формирования. Теория и практика физической культуры. 1984. № 10. С. 39-42.
5. Внуков А.П. Формирование у студентов потребности в физическом самосовершенствовании как задача учебно-воспитательного процесса. Физическая культура и спорт в формировании социалистического образа жизни студентов : дез. докл. Всесоюз. науч. конф. (г. Львов, 18-20 ноября). Львов, 1987. С. 2-3.
6. Выготский Л.С. Проблема высших

References

1. Brazhnich O.G. Pedagogical conditions of differentiated learning of secondary school students: diss. ...cand. of Pedagogy: 13.00.07. Kryvyi Rih, 2001. 238 p.
2. Buyakas T.M. The problem and psychotechnics of personality self-determination. Questions of psychology. 2002. No 2. P. 28-39.
3. Vilensky M.Ya., Vnukov A.P. The need for physical self-improvement and the basics of the methodology for its formation among students. Theory and practice of physical culture. 1983. No. 5. P. 33-34.
4. Vilensky M.Ya., Karpovsky G.K. Motivational-value attitude of students to physical culture and ways of its directed formation. Theory and practice of physical culture. 1984. No. 10. P. 39-42.
5. Vnukov A.P. Formation of students' needs for physical self-improvement as a task of the educational process. Physical culture and sport in the formation of the socialist way of life of students: des. report All-Union. scientific conf. (Lviv, November 18-20). Lvov, 1987. P. 2-3.
6. Vygotsky L.S. The problem of higher intellectual functions in the system of psychotechnical research; in book. : History of the Soviet psychology of

- интеллектуальных функций в системе психотехнического исследования ; в кн. : История советской психологии труда. Тексты (20-30-е годы XX века) / ред. В. П. Зинченко, В.М. Мунипова, О.Г. Носковой. Москва : Изд-во Моск. ун-та. Часть I. 1983. С. 50-57.
7. Гегель Г.В.Ф. Философия права. Соч. Т.7. 1934. 380 с.
 8. Даниелян В.С. Физическая культура как системообразующий фактор здорового образа жизни мужского населения (на примере Армянской ССР) : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1987. 157 с.
 9. Інтеріоризація. Матеріал з Вікіпедії. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Інтеріоризація>
 10. Коссов Б.Б. Закономерности развития личности. Психологическая наука и образование. 2001. № 1. С. 5-20.
 11. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
 12. Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР) : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1985. 197 с.
 13. Лейбниц Г.В. Новые опыты о человеческом разуме. Москва–Ленинград : Соцгиз, 1936. 484 с.
 14. Маркс К., Энгельс Ф. Избр. соч. В 9-ти т. Москва, 1985. Т.2. 327 с.
 15. Михайлов Ф.Т. Общественное сознание и самосознание индивида. Москва : Наука, 1990. 222 с.
 16. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки : метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура). Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
 17. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посібник / [А.М. Алексюк, А.А. Аюрзанайн, П.І. Підкасистий]. Київ : ІСДО, 1993. 336 с.
 18. Попова А.Ф. Сочетание страха и интереса в педагогическом процессе. Челябинск : ЧГИФК, 1995. 328 с.
 19. Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 1991. 416 с.
 20. Приходько В.В., Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного work. Texts (20-30s of the XX century) / ed. V.P. Zinchenko, V.M. Munipova, O.G. Noskovy. Moscow: Publishing house Mosk. university Part I. 1983. P. 50-57.
 7. Hegel G.W.F. Philosophy of law. Op. T.7. 1934. 380 p.
 8. Danielyan V.S. Physical culture as a system-forming factor of a healthy lifestyle of the male population (on the example of the Armenian SSR): diss. ...cand. of Pedagogy: 13.00.04. Moscow, 1987. 157 p.
 9. Interiorization. Material from Wikipedia. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Interiorization>
 10. Kossov B.B. Patterns of personality development. Psychological science and education. 2001. No. 1. P. 5-20.
 11. Koštyukevich VM Theory and methods of training highly qualified athletes: textbook: textbook manual. Vinnytsia: Planer, 2007. 273 p.
 12. Kulanin B.D. Influence of special knowledge, beliefs and needs on the practice of self-studying physical culture of students (on the example of higher education institutions of the RSFSR): diss. ...cand. of Pedagogy: 13.00.04. Moscow, 1985. 197 p.
 13. Leibniz G.V. New experiments on the human mind. Moscow–Leningrad: Sotsegiz, 1936. 484 p.
 14. Marx K., Engels F. Izbr. op. In 9 volumes. Moscow, 1985. V.2. 327 p.
 15. Mikhailov F.T. Social consciousness and self-consciousness of the individual. Moscow: Nauka, 1990. 222 p.
 16. Ovcharenko S.V, Matyash V.V, Yakovenko A.V Means and methods of development of physical qualities of football players in the annual cycle of training: method. recommendations for independent work of applicants for higher education «bachelor» in the specialty 017 «Physical Culture and Sports», 014 «Secondary Education (Physical Education)». Dnipro: PDAFKiS, 2019. 37 p.
 17. The organization of independent work of students in the conditions of intensification of training: textbook. manual / [A.M. Aleksyuk, A.A. Ayurzanine, P.I. Podkasiŭy]. Kyiv: ISDO, 1993. 336 p.
 18. Popova A.F. The combination of fear and interest in the pedagogical process. Chelyabinsk: ChGIFK, 1995. 328 p.
 19. Prikhodko V.V. Pedagogical foundations of physical culture education of students (experience of game design and expertise): diss. ... doctor of Pedagogy: 13.00.04. Moscow, 1991. 416 p.
 20. Prikhodko V.V., Kuzminsky V.P. Creative valeology. The concept and pedagogical technology of forming students of technical and humanitarian specialties as builders of their own health: textbook

- здоров'я : навч. посібник / заг. ред. і передмова А.Г. Чічкова. Дніпропетровськ, 2004. 230 с.
21. Приходько В.В., Неверкович С.Д. К построению понятия «физкультурная деятельность» ; Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет. Ежегодник. Москва : ГЦОЛИФК, 1993. С. 117-123.
22. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України; Стратегія від 04.11.2020 № 1089. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#top>
23. Саймон Г. Науки об искусственном ; пер. с англ. Э.Л. Наппельбаума. Москва : Мир, 1972. 148 с.
24. Таможанська Г.В. Методика навчання студенток університетів міні-футболу з використанням інформаційних технологій у процесі поза аудиторних занять : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2017. 217 с.
25. Ушинский К.Д. Собр. соч. В 10 т. Москва–Ленинград : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР.
26. Шкуркин В.И. Мотивы как фактор эффективности учебной деятельности студентов медвуза : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Москва, 1981. 19 с.
27. Jaworek M., Karaszewski W., Kuczmarzka M., Kuzel M. Investment expenditure on sport infrastructure in Poland: diagnosis, general trends, and possible prospects. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 2. P. 1106–1114. <https://DOI:10.7752/jpes.2020.s2154>
28. Ukraine has the shortest period of healthy life in Europe - research. URL : https://112.ua/obshchestvo/v-ukraine-samy-korotki-srok-zdorovoy-zhizni-v-evrope-issledovanie-553982.html?fbclid=IwAR3xrEIfOLsH3KZPFgnSdLjH2VcoKnBF0e_n7nDoP9wmm73fNVDA2m4RZZg
- : textbook manual / general ed. and preface by A.G Chichkova. Dnepropetrovsk, 2004. 230 p.
21. Prikhodko V.V., Neverkovich S.D. To the construction of the concept of "physical activity"; Proceedings of scientists GTSOLIFKa. 75 years old. Yearbook. Moscow: GTSOLIFK, 1993, P. 117-123.
22. On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period up to 2028. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine; Strategy from 04.11.2020 № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#top>
23. Simon G. Artificial Sciences ; translation from English. E.L. Nappelbaum. Moscow: Mir, 1972. 148 p.
24. Tamozhans'ka H.V. Methods of teaching students of mini-football universities with the use of information technology in the process outside the classroom: diss. ... cand. cand. of Pedagogy: 13.00.02. Kharkiv, 2017. 217 p.
25. Ushinsky K.D. Collected works In 10 volumes. Moscow–Leningrad: Acad. ped. Sciences of the RSFSR.
26. Shkurkin V.I. Motives as a factor in the effectiveness of educational activities of students of a medical university: author. diss. ...cand. of Psychology: 19.00.07. Moscow, 1981. 19 p.
27. Jaworek M., Karaszewski W., Kuczmarzka M., Kuzel M. Investment expenditure on sport infrastructure in Poland: diagnosis, general trends, and possible prospects. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. No 2. P. 1106–1114. <https://DOI:10.7752/jpes.2020.s2154>
28. Ukraine has the shortest period of healthy life in Europe - research. URL : https://112.ua/obshchestvo/v-ukraine-samy-korotki-srok-zdorovoy-zhizni-v-evrope-issledovanie-553982.html?fbclid=IwAR3xrEIfOLsH3KZPFgnSdLjH2VcoKnBF0e_n7nDoP9wmm73fNVDA2m4RZZg

Приходько Володимир

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094.
e-mail: komandaodi@ukr.net, тел. +380972430057
<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>

Вілянський Володимир

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
м. Дніпро, пр. Яворницького, 19, 49005
e-mail: v.vilyansky@gmail.com, тел. +380988505559
<https://orcid.org/0000-0002-2550-2643>

Чернігівська Світлана

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
м. Дніпро, пр. Яворницького, 19, 49005
e-mail: Kandidat2208@ukr.net, тел. +380982042587
<https://orcid.org/0000-0001-7342-438X>