

ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

В.А.Ліхневський, А.В.Мельников

Анотація. У статті аналізуються особливості теорії фізичного виховання, визначаються основні джерела виникнення фізичного виховання, виокремлюються основні його поняття розглядаються методи фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, методи фізичного виховання.

Аннотация. В статье анализируются особенности физического воспитания, определяются основные источники развития физического воспитания, выделяются главные его понятия, рассматриваются методы физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, методы физического воспитания.

Summary. The article analyses the main particularities of physical education, determines the sources of foundation of physical education, explains it's main concepts, analyses methods of physical education.

Key words: physical education, physical culture, methods of physical education.

Актуальність проблеми. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. Знання вчителем теорії і методики фізичного виховання є провідною умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого розв'язання проблем фізичного виховання. Це дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань фізичного виховання, створювати основу для особистої педагогічної творчості [4].

Належний рівень розвитку фізичних можливостей є важливою умовою високої працездатності і продуктивності праці на сучасному виробництві, службі у Збройних силах України [1].

На розвиток теорії фізичного виховання вплинули погляди Я.Коменського, Ж.Ж.Руссо, Й.Песталоцці. Теорії фізичного виховання присвячені наукові доробки таких авторів: Б.Шиян, Л.Матвеев. Методи фізичного виховання представлені у роботах О.Худорлей.

Аналіз педагогічної літератури свідчить про значний інтерес науковців до фізичного виховання. Водночас можна констатувати, що теоретичні аспекти фізичного виховання молодого покоління, обґрунтовані у вітчизняній педагогіці, вивчено недостатньо. Відтак виникає необхідність у більш детальному розгляді даної проблеми.

Мета. Дослідити теорію фізичного виховання, виокремити основні джерела його виникнення, визначити основні поняття “фізичне виховання”, “фізична культура”, “фізичний розвиток”, розглянути основні методи фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними й біологічними закономірностями.

Місце науки в системі знань визначається, насамперед, її предметом. Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. При цьому, в залежності від прийнятих вихідних засад, процес фізичного виховання може бути інтерпретований і зрозумілий по-різному. Цей процес трактується: з одного боку – як невідкладне формування організму (якщо занедбати його в дитячі роки, то досягти позитивних зрушень пізніше буде складно), з іншого – як формування особи в напрямку піклування про свій організм (тому що жоден рівень тренуваності організму в молодості не забезпечує його фізичної підготовленості на все життя).

Варто зазначити, що теорія фізичного виховання – синтезуюча наука, предметом пізнання якої є людина у процесі її соціальної інтеграції (за допомогою фізичних вправ) з метою фізичного і духовного вдосконалення та підвищення соціальної активності, її завданнями є:

- інтеграційно-цілісно осмислювати всю сукупність компонентів, найсуттєвіших властивостей і зв'язків, що утворюють і об'єднують різні сторони фізичної культури;

- виявляти її фундаментальні природні й соціальні основи та ставлення до інших явищ;
- формувати в інтересах практики загальні закономірності доцільно спрямованого використання і подальшого розвитку фізичної культури в суспільстві.

Загальні закономірності – ті, яким підпорядковується фізичне виховання будь-якого контингенту населення та будь-якого напрямку розвитку. Вони є окремим проявом загальних закономірностей розвитку природи і суспільства.

Також Б.Шиян зазначає, що практика фізичного виховання могла б існувати і без теорії. Але поява теорії сприяла бурхливому росту фізичних та духовних можливостей людини, підвищенню її соціальної активності[5].

Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання визначає:

- суть мети і завдань, які повинні бути вирішені у процесі фізичного виховання;
- принципові підходи до досягнення мети і вирішення завдань; ефективні засоби розв'язання завдань;

- методи спільної роботи вчителя й учнів у процесі фізичного виховання,
- оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання;
- закономірності управління процесом навчання і виховання фізичних якостей.

При цьому всі теми курсу тісно взаємопов'язані і утворюють єдину логічно побудовану систему, тому спроба вивчити будь-який розділ курсу ізольовано, без засвоєння інших, приречена на невдачу, так само, як і спроба засвоїти предмет загалом без відповідної бази, що закладається при вивченні інших дисциплін, які досліджують процес фізичного виховання [5].

Відповідно до поставленої мети також необхідно розглянути основні джерела розвитку теорії фізичного виховання.

Як уже зазначалось вище, першою в історичному аспекті була практика фізичного виховання. Вона і стала найпотужнішим джерелом виникнення наукових знань про цей процес. На сучасному етапі розвитку теорії фізичного виховання практика залишається рушійною силою, і в цьому контексті для нас важлива як сучасна практика вітчизняних та зарубіжних шкіл фізичного виховання, так і українські національні традиції. Сьогодні практика є джерелом розвитку і критерієм ефективності теорії. Вона значною мірою обумовлює і визначає форми, зміст та методи фізичного виховання.

Другим джерелом теорії фізичного виховання є практика суспільного життя. Звідси ми одержуємо інформацію про завдання, ефективність методів, засобів і форм фізичного виховання на кожному конкретному етапі розвитку суспільства.

Третім джерелом розвитку теорії фізичного виховання є прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості, про формування в людини потреби дотримуватись здорового способу життя.

Нарешті, четвертим джерелом теорії фізичного виховання є результати досліджень у суміжних галузях знань. Жодна наука не може повноцінно розвиватись, обмежившись лише власними результатами досліджень. Вирішуючи спеціальні педагогічні проблеми, теорія фізичного виховання знаходиться на стику декількох галузей науки.

Для того, щоб усвідомити суть теорії фізичного виховання необхідно виокремити основні поняття, які характеризують явище, пов'язане з усвідомленим використанням рухової діяльності з метою виховання, а саме “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізичний розвиток”.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистістному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект, представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я.

Таким чином, *фізичну культуру* можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини [5].

Також фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Н.Мойсеюк дає інше визначення цього поняття. Фізична культура – це сформований спосіб життя людини, що спрямований на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво-важливих рухових навичок і вмінь[2].

Поняття "*фізичний розвиток*" використовують у різних тлумаченнях 1) як процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя; 2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники "фізичного стану" організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо). Це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення "фізичного розвитку" потрібно відрізнити від сформульованого вище загального визначення. Іншими словами, якісно фізичний розвиток характеризується, щонайперше, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку ("фізичного стану") є зміни просторових параметрів і маси тіла[5]. У посібнику М.М.Фіцули знаходимо таке визначення фізичного виховання. Фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [3].

"*Фізичне виховання*" є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки (стаття 12 Закону України "Про фізичну культуру і спорт")[5].

Таким чином, фізичне виховання, як і виховання загалом, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

У статті О.Н.Худорлей зазначені основні методи фізичного виховання за Ю.Ф.Курамшином, В.В.Петровським, які пропонують класифікувати методи фізичного виховання за спрямованістю на:

- 1) придбання знань;
- 2) оволодіння руховими уміннями і навичками;
- 3) удосконалення рухових навичок і розвиток рухових здібностей;
- 4) нормування й управління навантаженням [4].

Основним методом фізичного виховання є метод фізичної вправи, оскільки фізична вправа є вирішальним не лише засобом, а й способом досягнення мети фізичного виховання. Формування методу фізичної вправи історично йшло трьома напрямками, у результаті склалися три типи методів: суворо-регламентованої вправи, ігровий і змагальний. Ставлення до цих методів у різних системах фізичного виховання довгий час мало тенденцію до невиправданого протиставлення (у ряді європейських країн, наприклад, недооцінювався змагальний метод, а в деяких американських країнах – методи суворо регламентованої вправи). У цьому зв'язку принципово важливо виходити з того, що жоден метод, яким би гарним він не був сам по собі, узятий у відриві від інших, не може розглядатися як єдино повноцінний. Лише сукупність методів, які використовуються відповідно до методичних принципів, може забезпечити успішну реалізацію комплексних задач фізичного виховання.

Висновки. У статті було розглянуто теорію фізичного виховання, яка є складовою частиною педагогічних наук та вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя. Належний рівень розвитку фізичних можливостей є важливою умовою високої працездатності на сучасному виробництві, службі у Збройних силах України. Різноманітна фізична готовність людини розширює її можливості у здійсненні різноманітних видів діяльності, пов'язаних з великими фізичними та психічними напруженнями, що мають місце у багатьох професіях, особливо у військовій діяльності. Також було встановлено основні поняття теорії фізичного виховання (фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток), виокремлено основні методи фізичного виховання.

Література

1. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання у ліцезях з посиленою фізичною підготовкою / Г. А. Єдинак, О. С. Рошук, В. М. Мисів. – Кам.-Под. : Вид-во пп “Пантюк”, 2003. – 195с.
2. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навчальний посібник / Н. Є. Мойсеюк. – [4-е видання, доповнене]. – К. : ВАТ КДНК, 2007. – 655с.
3. Фіцула М.М. Педагогіка : навч. посібник / М. М. Фіцула. – [4-е видання, доповнене]. – К. : “Академ. Видав.”, 2006. – 559с.
4. Худорлей О.Н. Методи фізичного виховання / О. Н. Худорлей // Вчитель – 2009. – № 1. – С.20 – 26.
5. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга Богдан, 2005. – 271с.