

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 1
(модуль 1)

ТЕМА: ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ
ТІМФВ ЯК НАУКОВОЇ ТА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ. СУЧАСНИЙ СТАН ТА
ПЕРСПЕКТИВИ РЕФОРМУВАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

з дисципліни “ТіМВФВ”
для магістрантів 5 курсу ФР

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання (протокол № __ від “__” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

ПЛАН

1. Предмет ТМФВ як науки і навчальної дисципліни.
2. Джерела виникнення і розвитку ТіМФВ.
3. Основні історичні етапи розвитку ТіМФВ та їх характеристика.
4. Внесок українських педагогів в теорію ФВ (друга половина XIX - перша половина XX сторіччя).
5. Система фізичного виховання (ФВ) як поняття теорії фізичного виховання.
6. Система фізичного виховання як історично-обумовлений тип соціальної практики ФВ.
7. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні.
8. Стратегія реформування системи ФВ в Україні у „Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту”.

В с т у п.

Сучасний стан ТіМФВ обумовлений попередньою історією формування і розвитку науково-теоретичних знань про ФВ.

У науково-методичній та навчальній літературі з ТіМФВ не існує одностайної думки щодо періодизації розвитку цієї галузі знань. Так одні автори першим етапом створення ТіМФВ вважають етап накопичення емпіричних знань про вплив рухових дій у первіснообщинному суспільстві, другі вказують, що ТіМФВ могла з'явитися тільки тоді, коли у фізичному вихованні був накопичений значний практичний досвід. Це стало можливим тільки у період розквіту рабовласницького ладу. Можна погодитись із назвою етапів становлення ТіМФВ, які розглядаються у підручнику “Теорія і методика ФВ” під ред. Б.А.Ашмаріна. Але хронологічні рамки цих періодів не співпадають із загальноприйнятою періодизацією історії ФК.

У даній лекції зроблена спроба на підставі даних історії ФК дати історико-логічний аналіз становлення ТіМФВ як науки та навчальної дисципліни.

1.Предмет ТіМФВ як науки і навчальної дисципліни.

У словнику іншомовних слів дається наступне тлумачення термінів “теорія”, “методика” які походять із грецької мови.

Т е о р і я :

- 1) логічне узагальнення практичного досвіду людей;
- 2) система вірогідних наукових знань про якусь сукупність об'єктів, яка описує, пояснює і передбачає явища певної предметної галузі. Теорія є найдосконалішою формою наукового відображення дійсності;
- 3) загальні міркування на противагу практичної діяльності (таке тлумачення має місце у побутовому вживанні цього терміну).

М е т о д и к а :

- 1) розділ педагогіки, що вивчає і складає правила і методи викладення якогось навчального предмету;

2) узагальнення досвіду, способів, прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання.

ТФВ - наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови ФВ як педагогічно організованого процесу. Із цього тлумачення витікає висновок, що ТФВ відноситься до педагогічних наук у практиці наукових досліджень предмет вивчення теорії представлений у вигляді об'єкта і суб'єкта.

Під об'єктом у ТФВ розуміють певний педагогічний фактор (метод навчання, організація діяльності осіб, що займаються, ефективність фізичних вправ, тощо).

Під суб'єктом розуміють людину, в якій вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться у процес ФВ. Це свідчить про те, що для дослідження суб'єкта необхідно враховувати біологічні закономірності розвитку організму людини, особливості його функціонування в умовах виконання фізичних вправ. Але слід пам'ятати, що ФВ це є соціальне явище, соціальна система. Необхідно враховувати соціальні закономірності розвитку ФВ: його історію і організацію, управління і економіку, соціологію, психологію. ТФВ узагальнює дані суспільних наук, природничих дисциплін і тому є синтезуючою наукою. Але інтегруючи часткові дані інших наук, вона не зводиться до них, у зв'язку з тим, що ці часткові дані її цікавлять лише у тому сенсі, що вони допомагають пізнавати загальні закономірності ФВ як цілісного педагогічного процесу. Завдання, предмет ТФВ як науки досить повно розглянуті у новому підручнику "Теорія і методика фізичного виховання школярів", частина 1, автором якого є професор Б.М.Шиян. У даній лекції скористаємось наступним визначенням предмету ТФВ.

Предметом вивчення ТФВ є встановлення загальних закономірностей ФВ як соціального явища. ТФВ як наука вивчає лише ті закономірності, що є однаковими для всієї багатогранної практики ФВ і поширюються на всі напрямки і вікові ланки системи ФВ. На основі ТФВ будується методика навчально-виховної роботи з ФВ.

Методика ФВ - це сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм ФВ і є галуззю педагогіки. Обидва два предмети ТФВ і МФВ взаємно пов'язані: теорія без методики не знайде реалізації у практиці ФВ, а методика без теорії не має наукової бази.

Розглянемо коротко логіку взаємовідносин наукової та навчальної дисципліни. Проведення чисельних досліджень сприяють формуванню певної системи знань, тобто становленню певної науки. Вона з часом стає предметом викладання при підготовці фахівців певного профілю, тобто навчальною дисципліною. ТіМФВ є основним профілюючим предметом професійної освіти фахівців з ФВ і С.

2. Джерела виникнення і розвитку ТіМФВ.

До джерел виникнення і розвитку ТіМФВ відносяться:

- практика суспільного життя;
- практика фізичного виховання;

- прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно розвинутої особистості;
- результати наукових досліджень як у галузі ФВ так і у суміжних галузях знань.

Так, потреба суспільства у добре розвинутих особах спонукає до пізнання загальних закономірностей ФВ, обґрунтування на їх основі системи управління фізичним розвитком, фізичною досконалістю людини, тобто потреба суспільства спонукає до розвитку як теорії ФВ, так і методики ФВ. Що стосується ролі практики у становленні і розвитку ТіМФВ, то необхідно відзначити в першу чергу народну педагогіку, яка має історію від сивої давнини. Традиції українського народу у тіловихованні, система народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання досліджені Є.Н.Пристапою. Практика ФВ одночасно є джерелом розвитку і критерієм ефективності ТФВ, вона визначає форми, зміст та методи ФВ, тобто МФВ. У практиці ФВ не тільки перевіряються теоретичні положення, але досить часто виникають нові ідеї, які потребують подальшого теоретичного обґрунтування.

3. Основні історичні етапи розвитку ТіМФВ та їх характеристика.

Першою в історичному аспекті була практика фізичного виховання і по мірі накопичення значного практичного досвіду з'явилися перші знання про методику використання окремих фізичних вправ.

У даній лекції пропонується наступна періодизація етапів розвитку ТіМФВ як наукової і навчальної дисципліни:

I етап - етап створення перших методик ФВ;

II етап - етап інтенсивного накопичення теоретичних знань про ФВ;

III етап - етап створення наукових основ ФВ, становлення ТіМФВ як наукової та навчальної дисципліни;

IV етап - сучасний етап поглибленого розвитку наукових знань про ФВ, вдосконалення змісту ТіМФВ як навчальної дисципліни.

Хронологічні історичні рамки цих етапів дещо умовні, але ґрунтуються на даних історії ФК.

Перший етап розвитку ТіМФВ - це етап створення перших методик фізичного виховання. Він починається із Античної Греції, тобто із періоду розвитку рабовласницького ладу (VI-У в до н.е.) Так, у Древній Греції розрізняли два методи використання вправ: гімнастику (спрямована на загальний фізичний розвиток) і агоністику - спеціальну підготовку до участі у різноманітних змаганнях. Антична гімнастика складалась з основних частин: рухливих ігор, палестри (біг, стрибки у довжину, метання списа, метання диска, боротьба), орхестрики (мистецтво рухатися, що виникло із ритуальних танців). Етап створення перших методик ФВ був довготривалим: від розквіту рабовласницьких держав Древньої Греції (VI-У в.в. до н.е.) до розквіту феодалізму в Європі (XI-XIV вв.), тобто він охоплює і середні віки.

У XI-XII віках у всій Західній Європі був розповсюджений інститут рицарів. Характер озброєння (меч, спис, лати, бойовий кінь закований у

броню) визначали специфічні засоби і методи підготовки до бойових дій: фехтування на мечях і списах, лазіння по вертикальним жердинам та нахиленим сходам (для подолання кріпосних стін).

Другий етап розвитку ТіМФВ - це етап інтенсивного накопичення теоретичних знань про ФВ. Він охоплює епоху Відродження (XIV-XVI віки) і період переходу від середньовіччя до нового часу (XVII-XVIII сторіччя та перша половина XIX ст.).

У період відродження ідеалом суспільства став “гомо універсале (всебічно розвинута людина)”. Широке розповсюдження отримали ідеї гуманізму - систему цінностей і норми поведінки, у центрі якої знаходиться людина. У протидію схоластичній педагогіці середньовіччя, гуманісти висунули нову педагогіку, спрямовану на виховання не лише розуму, але і тіла людини. У якості прикладу можна навести гуманіста-педагога Вітторіно да Фельтре, який створив школу нового типу “Дім радощі” (20-ті роки XV в.), італійського гуманіста-лікаря Ієроніма Меркуаліса, що створив видатну працю по гімнастиці із 6 книжок: історія гімнастики, історія окремих фізичних вправ, медичний аналіз фізичних вправ (1569 р.) Всі вправи Меркуріаліс поділяв на правдиві (лікувальні), військові (життєво необхідні), хибні (атлетичні). Гімнастику він вважав засобом охоронної медицини, яка мала метою боротьбу проти надмірності у їжі та вині. Необхідно вкладати також праці соціалістів-утопістів цього періоду Томаса Мора і Томазо Кампанелла. В “Утопії” англійця Мора у якості однієї із важливих завдань уряду, було піклування про загальну для всіх освіту і ФВ городян, а піклування про власне здоров’я і покращення розвитку, обов’язок кожного утопійця.

Італієць Томазо Кампанелла у праці “Місто Сонця” першорядну увагу приділяє освіті і вихованню всіх соляріїв. ФВ він розглядає як основу формування людини, а чергування фізичних вправ з розумовими заняттями - засобами взаємного забезпечення тіла і духа. Історик ФК Л.Клун наводить наступні загальні для епохи Відродження погляди на ФВ:

- був відновлений та розповсюджений досвід методики ФВ давнини;
- у вихованні поруч із бігом, фехтуванням, їздою верхи, боротьбою, метанням спису, плаванням і іншими походами певне місце відводилося різним іграм, танцям;
- виникло розуміння про необхідність використання у фізичній підготовці засобів природи;
- вперше була звернута увага на особливості різних вікових періодів у житті людини, необхідність своєчасно компенсувати шкідливий вплив на здоров’я деяких професій.

У XVII-XVIII вв. (або як кажуть історики у перший період нового часу) отримали розвиток ідейно-теоретичні основи фізичного виховання. Найбільший вплив на розвиток теорії і практики ФВ мали педагогічні погляди Джона Локка (Англ.), Жан-Жак Руссо (Фран.) і педагогічна практика німецьких філантропів кінця XVIII ст.

Джон Локк довів необхідність вдосконалювати органи чуття (зір, слух, нюх, дотик) розвивати рухові органи (руки, ноги), загартовувати тіло,

набувати корисні рухові навички (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвивати силу волі і здатність до максимальних напружень фізичних сил. За думкою Локка ФВ повинно здійснюватися змагально-ігровим методом.

Згідно поглядів Руссо ФВ є основою формування “природно - вільної людини”, а змагальний метод - це природний шлях підвищення зацікавленості вихованців у вдосконаленні власних фізичних здібностей. І.Песталоцці розробив елементарні методики фізичного виховання, в тому числі елементарну гімнастику суглобів. За його думкою ФВ дітей повинно включати дитячі ігри, участь у домашніх трудових процесах.

Ян Амос Коменський у роботі “Велика дидактика” у зв’язку із введенням у школах розкладу занять запропонував, щоби більш тривалі перерви і частина післяобіднього часу використовувались педагогами для занять фізичними вправами, тренувань і одночасно для виховної роботи. Таким чином, у навчальному плані школи Європи нового часу ФВ вперше стало органічною частиною навчання.

Під впливом педагогічних ідей Локка, Руссо, Песталоцці та ін. з’явилися школи нового напрямку у німецьких державах. Це були філантропіни або школи людяності. Найбільш відомими керівниками гімнастики (а під нею у той час розуміли сукупність усіх відомих методів і засобів ФВ) були Герхард Антонфіт та Іоган Кристоф Гутс-Мутс.

Гутс-Мутс написав книгу “Гімнастика для юнацтва” (1773), яка декілька разів видавалась у німецьких державах, а також у Данії, Швеції, Швейцарії, її популярність пояснювалась тим, що теоретичні міркування сполучались із образним описом фізичних вправ і методики їх застосування у книзі Гутс-Мутс зібрав 105 різних ігор, в тому числі 63 гри з м’ячем.

На початку ХІХ сторіччя та в першій його половині на Європейському континенті виник національний гімнастичний рух (Німеччина, Швеція, Франція, Данія, Швейцарія). Серед видатних представників цього руху необхідно вказати прізвища таких громадських діячів як Фрідріх Людвіг, Адольф Шпісс, Франциско Аморо, Ялмар Лінг. Так у праці Адольфа Шпісса “Вчення про гімнастичне мистецтво” (1840-1844 рр.) була встановлена певна структура уроку: стройові вправи, вільні вправи (без снарядів), далі пропонувались вправи на снарядах, що були рекомендовані Гутс-Мутсом та Людвігом Яном. В кінці уроку проводились масові вправи та ігри із всім класом.

Виникнення спортивно-гімнастичного руху у Франції пов’язують з ім’ям Франциско Аморо, який був не тільки організатором, але засновником системи природно-прикладної гімнастики. Його книга “Керівництво з гімнастичного і морального виховання” була рекомендована Вищою радою освіти для всіх шкіл Франції.

Природно - прикладна гімнастика передбачала:

- * фізіологічне обґрунтування окремих фізичних вправ і всього ФВ;
- * лікарський та педагогічний контроль за особами, що займаються фізичними вправами;

* методику, спрямовану на розвиток не лише рухових якостей, але і цінних для суспільства моральних та вольових якостей;

* розвиток самодіяльності, творчої активності педагогів й осіб, що займаються гімнастикою.

У той час, коли на Європейському континенті виникали, розвивались національні гімнастичні системи, у Англії, створюються клуби з окремих видів спорту, розвивається спорт. З 30-х років XIX сторіччя проводяться змагання з бігу, стрибків і спортивних ігор. У 40-ві роки ФВ у вигляді спорту і спортивних ігор було включено в число обов'язкових дисциплін спочатку у деяких навчальних закладах, а потім у всіх школах Англії. У цей період в деяких країнах розпочалася підготовка фахівців, які повинні були забезпечувати кваліфіковане керівництво ФВ. Так, у Данії підготовка викладачів гімнастики почалася із 1808 р. У 1813 р. був створений центральний гімнастичний інститут у Стокгольмі, в 1848 р. був створений Берлінський центральний інститут гімнастики, у 1852 р. військове училище гімнастики у Франції.

Наведені дані свідчать: історичний період від Відродження до нового часу був дійсно періодом інтенсивного накопичення теоретичних знань про ФВ, широкого розповсюдження практики ФВ у навчальних закладах, але ТіМФВ ще не була самостійною наукою, вона була частиною загальної педагогіки.

III етап - це етап створення наукових основ ТФВ, формування ТіМФВ.

Цей етап починається з другої половини XIX сторіччя (точніше із кінця XIX сторіччя) охоплює період між двома світовими війнами і умовно закінчується у I половині XX сторіччя.

Він є визначним у розвитку практики ФВ, як джерелі виникнення ТіМФВ, тому необхідно дати коротку характеристику цього історичного періоду. В кінці XIX і на початку XX сторіччя широке розповсюдження отримали нові види гімнастики: спортивна, індивідуальна (гімнастика з гантелями та гігієнічна Мюллера), ритмічна; були закладені основи художньої гімнастики або гімнастики модерн. В останній стилізовані гімнастичні рухи сполучались з новими формами балетного мистецтва. Великий вплив на її розвиток спричинили Франсуа Дельсарт та родина Дункан (Айседора, Раймонд і Елізабет). Ритмічний напрям гімнастики пов'язаний з ім'ям Еміля Жака Далькрозе.

Поруч з розвитком нових видів і систем гімнастики модернізувались старі системи. Так, шведська гімнастика у Швеції спочатку була пристосована до навчального процесу у школі Е. Фалком, а потім її модернізацією зайнявся датчанин Нільс Бук. Перед I світовою війною, розповсюдження отримав "природний метод ФВ" французького офіцера Ж.Ебера, який розвинув ідеї природно - прикладної гімнастики Аморова. В кінці XIX - на початку XX століття почалось формування сучасного змагального спорту; виникли перші міжнародні спортивні організації (1881 - Європейська спілка гімнастики, 1894 - Міжнародна федерація веслування), виник міжнародний олімпійський рух. В 1894 р. створено МОК, 1896р. відбулися I Олімпійські ігри в Греції).

У цей час виникає так званий рекреаційний рух, пов'язаний із потребами відновлення фізичних і духовних сил робітників промислових центрів. Серед прізвищ засновників цього руху необхідно вказати такі як Лютер Гулік (американський лікар) і Хенрік Іордан (польський викладач університету). У 1887 р. у Нью-Йорці відкрилися перші рекреаційні клуби, а у 1906 р. була створена Національна рекреаційна асоціація.

Вище перераховані факти сприяли підвищенню соціального значення ФВ, спонукали до наукового обґрунтування форм, зміст та методів ФВ. Слід пам'ятати, що у цей час стрімко розвивались природничі і педагогічні науки, що дозволило дещо вдосконалити методику фізичного виховання. Почалися інтенсивно проводитись дослідження у галузі спорту. Так, наводиться інформація, що у 1906 р. на Олімпійських іграх у Лондоні лікарі різних країн почали перевіряти стан серцево-судинної системи у спортсменів.

Наукові відкриття кінця ХІХ століття дозволили з'ясувати зміни, що відбуваються під час занять гімнастикою і спортом. Якщо у І половині ХІХ століття панувала теорія автономного розвитку органів людського тіла, то з середини ХІХ століття провідне положення починає займати теорія єдності людського організму і нерозривності його діяльності із оточуючим середовищем. Це сприяло висновку, що фізичні вправи впливають на весь організм людини в цілому, в т.ч. на діяльність внутрішніх органів, і на психіку людини. Ці знання були підґрунтям теорії ФВ.

Формування наукових основ ТФВ в першу чергу пов'язано із прізвищами таких видатних вчених як Іван Михайлович Сеченов (російський фізіолог), Георг Делмені (угорець за національністю, що працював у Франції), Петро Францовіч Лесгафт (російський лікар, хірург-анатом, видатний педагог), Діоклетан Левіс (США, бостонський професор медицини), Георг Раціне - першовідкривач психологічного напрямку у ФВ (Франція).

Розкриємо коротко деякі наукові положення вищезгаданих дослідників.

І.М.Сеченов відомий як вчений, що з'ясував фізіологічні механізми формування рухових навичок. Але велике значення має також і його доказ залежності функцій рухового апарату від вищої нервової діяльності. Це положення Сеченова було одним із часткових питань теорії єдності людського організму, але воно мало велике значення для розвитку науки про фізичне виховання.

На особливу увагу заслуговує діяльність Жоржа Демені (1850-1917) у створенні наукових основ ФВ. У царській Росії було випущено чимало його книг: 1905 р. у Москві "Научные основы ФВ", у 1912 р. була видана праця "Теоретичний курс ФВ" яку він підготував із помічниками; у 1915 р. була видана праця "Воспитание усилиями (физиология и психология)". Після його смерті у 1929 р. побачили світ ще 2 його друковані роботи "Механизмы движения и общая педагогика ФВ", "Курс гимнастики". У своїх працях Ж.Демені дав анатомо-фізіологічне обґрунтування деяких фізичних вправ. Перед ФВ він ставив широкі завдання. За його думкою - "ФВ це не атлетика, це не розвиток сили заради сили, мета його більш висока - воно є джерелом

енергії і продуктивності роботи, воно створює народну могутність”. Він передбачав завдання фізичного вдосконалення людини у тому, що би досягнути розвитку наступних якостей або ознак: здоров’я (результат гігієнічний), краси (результат естетичний), спритності (результат економічний), мужності (наслідок морально-психічний). На підставі аналізу, наукових досліджень паризького НДІФК, він дійшов до “висновку, що система рухів у німецькій та шведській гімнастиці не узгоджується із закономірностями, виявленими у анатомії і фізіології.” Демені запропонував власну систему ФВ, яку демонстрував у Парижі в 1914 р. на конгресі з ФВ. Ним була запропонована класифікація фізичних вправ, розроблені загальні принципи ФВ, розроблений власний план уроку гімнастики (з 7 частин) та методичні вказівки до нього.

Вкажемо деякі з них:

- * урок повинен включати вправи, які посилюють дихання і кровообіг, гармонійно розвивають м’язи, формують правильну поставу;
- * в урок повинні включатись вправи, які роблять учня спритними і гнучкими, вдосконалюють природні рухи прикладного характеру;
- * навчання повинно проводитись поступово із використанням серії фізичних вправ, (серія являє собою шкалу із збільшенням ступені інтенсивності і важливості виконання цих вправ);
- * необхідно спонукати учнів до прояву особистої ініціативи і немає сенсу надавати великого значення тому, що це може заважати узгодженості і точності дій всієї групи.

Необхідно вказати, що система Демені у Франції не отримала належної підтримки, оскільки Демені зовсім не орієнтувався на військову підготовку у короткий термін. За допомогою його гімнастики покращення фізичної підготовки молоді могло бути досягнуто лише внаслідок багаторічних занять.

П.Ф.Лесгафт (1837-1909рр.) є засновником наукової системи фізичної освіти. У продовж двох років він вивчав фізкультурний спортивний рух у східних країнах. Однозначно із гострою критикою шведської та німецької гімнастики він піддавав критиці, відсталий стан ФК у царській Росії. До своїх досліджень він залучав слухачів створених ним курсів (1896р. - тимчасові курси фізичними вправами і іграми, 1898 р. - курси виховательок і керівничок фізичної освіти з 3-х річним терміном навчання).

Основні положення теорії фізичного виховання П.Ф.Лесгафта полягають у наступному:

1. Як розумова, так і фізична освіта повинні сприяти підготовці людини до високопродуктивної праці на користь суспільства. Не особисте благополуччя, а вміння приносити користь суспільству є метою будь-якої освіти.

2. Кожна активність як в розумовій так і фізичній діяльності людини можлива лише при свідомому виборі засобів для досягнення поставленої мети. В зв’язку з цим Лесгафт одним із важливих завдань фізичної освіти вважав формування навички аналізувати результати виконання фізичних

вправ (він рекомендував із цих міркувань не показувати вправи, а лише пояснювати їх).

3. До найбільш високої продуктивності праці здатні лише гармонійно розвинуті люди (ті, що мають “ідеально-моральний організм”). Під гармонійним розвитком Лесгафт розумів правильне сполучення розумових і фізичних сил людини у їх нерозривній єдності.

4. Гармонійний розвиток можливий лише при дотриманні принципів поступовості і послідовності напружень у вправах із врахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей фізичного розвитку кожної людини.

5. Правильний фізичний розвиток може бути здійснений тільки за допомогою науково-обґрунтованої системи фізичної освіти Емпірична система ФО може бути визнана правильною лише тоді, як вона буде перевірена досвідом багатьох поколінь.

6. Сама система ФО повинна складатися із невеликої кількості природніх рухів, що застосовуються у різних умовах і різних формах, які поступово ускладнюються в залежності від педагогічних завдань. Такими вправами Лесгафт вважав: ходьбу, біг, стрибки, метання, боротьбу, прості гімнастичні вправи, ігри та екскурсії.

Погляди П.Ф.Лесгафта на сутність ФО він виклав у праці “Отношение анатомии к физиологическому воспитанию и главная задача физического образования в школе” (1876р.), у двотомнику “Руководство по физическому образованию детей школьного возраста (1 част. 1888, 2-1901). Ця праця була перевидана у 1909 і 1912 рр., в радянські часи у 1951-1955рр. було видано твори Лесгафта у 5-ти томах.

П.Ф.Лесгафт працював в галузі біології, антропології, анатомії, педагогіки, історії, теорії ФВ і завжди наукову діяльність пов'язував із практикою ФВ. Не дивлячись на це його ідеї не нашли належної підтримки у царській Росії. Є дані, що із 1556 р. навчальних закладів у Росії 855 культували сокільську гімнастику (54,3%); 296 застосовували шведську гімнастику (19,1%) і тільки решта (26,6%) дотримувались рекомендацій цього вченого. Але праці П.Ф.Лесгафта його ідеї про ФО, думки про послідовність формування рухових навичок у дітей різного шкільного віку, диференційовані нормативи фізичної підготовленості школярів зберігають свою цінність і у наш час.

Вікові особливості фізичного виховання дітей досліджені також французьким вченим Георгом Раціне та американським професором медицини Діоклетаном Левісом.

На жаль при підготовці даної лекції не вдалося знайти інформації про подальший розвиток наукових основ ТФВ у різних країнах світу і зокрема в період між двома світовими війнами. В зв'язку з цим обмежимось інформацією про становлення “ТіМФВ як науки і навчальної дисципліни як теорії бувшого СРСР”.

У 1919р. у Червонограді на базі “Вищих курсів П.Ф.Лесгафта був створений інститут фізичної освіти ім. Ф.П.Лесгафта (нині ГЦОЛІФК ім. Лесгафта), у 1920 р. на базі курсів інструкторів ФВ - Державний інститут ФК

(ГЦОЛІФК). Вчені, що працювали у цих навчальних закладах внесли вагомий вклад у формування наукових основ ТФВ. Необхідно вказати такі прізвища як В.В.Горіневський, І.М.Саркізов-Серазіні, П.А.Рудік та ін., які обґрунтували біологічні, лікарсько-гігієнічні основи фізичного виховання. Це дозволяє зробити висновок, що в 20-ті роки ХХ століття при розробці наукових основ ФВ ще запозичувались знання із суміжних дисциплін, які історично склались раніше. У 30-ті роки та на початку 40-их років з'явилися праці, в яких наукові дослідження в галузі фізичного виховання були систематизовані у логічну систему. Деякі вчені концентрували увагу на соціально-педагогічній характеристиці ФВ. (Е.Ю.Зеліксон, А.Д.Новіков), інші на загальних методичних положеннях (В.В.Белінович, К.Х.Грантинь, І.М.Коряновський та інші). Відзначається, що до 40 років був завершений період формування науково - методичних основ радянської системи ФВ. Були розроблені принципи, загальна класифікація і характеристика засобів, методів і форм організації занять, систематизовані основні положення теорії і методики навчання фізичним вправам і методики розвитку рухових якостей. Гостротою постановки проблем, чіткістю і логікою викладення питань, особливо відрізнялась в цей час монографія А.Д.Новікова "Средства и методы физического воспитания" (1941). Оновленою вона вийшла у 1949 р. під назвою "Фізичне виховання". Слід вказати і на монографію В.В.Беліновича "Основы методики физической культуры" (1939).

Як вже, було згадано (див. 1 питання) нагромаджені в результаті наукових досліджень дані формуються в певну систему і сприяють утворенню навчальної дисципліни, яка є предметом викладання при підготовці фахівців певного профілю.

Результати наукових досліджень з питань теорії ФВ сприяли формуванню ТіМФВ як навчальної дисципліни.

Відомо, що в якості навчального предмету в навчальний план ІФК у Москві у 20-ті роки була внесена така комплексна дисципліна як "Теорія і загальна методика ФК". Однак її логічному формуванню заважали неповність вихідних фактичних матеріалів. У 30-х роках у технікумах ФК Російської Федерації був введений такий комплексний предмет як "Історія, організація і методика фізкультури". У 1940 р. вийшов перший посібник для вищих фізкультурних закладів "Методика физического воспитания" під ред. І.М.Коряновського. У післявоєнні роки була затверджена назва навчального предмету: "ТіМФВ". Перший офіційний підручник з ТіМФВ був випущений у 1967 - 1968 рр. ("Теория и методика физического воспитания") під. ред. А.Д.Новікова и Л.П. Матвеева у 2-х томах. Це дозволяє стверджувати, що до цього часу було завершено формування ТіМФВ як навчальної дисципліни. Разом з тим у цей період від ТіМФВ відокремилась теорія спорту. У 1967 р. в навчальні плани усіх радянських ІФК був введений окремий предмет "Основы спортивного тренинга". Цьому сприяло накопичення наукових знань з питань теорії і методики спорту. Серед науковців, які внесли вагомий вклад у створення цієї навчальної дисципліни необхідно вказати професорів А.А.Тер-Ованесяна і В.С.Келлера, які довгий час працювали у ЛДІФК та випускника цього інституту професора В.М.Заціорського. У 1979р. в систему

фізкультурної освіти була введена нова профільююча дисципліна узагальнюючого характеру під назвою “Теорія ФК”. ТФК включала в себе чотири розділи:

- 1) Введення в ТФК;
- 2) загальні основи ТФВ;
- 3) характеристика типових напрямків і форм використання ФК;
- 4) науково-прикладні основи використання Фк у різні періоди життя людини.

Слід вказати, що українською мовою перший посібник з ТіМФВ був виданий у 1967р. (“Основи теорії і методики фізичного виховання”) за ред. М.Е.Догадіна. Таким чином, становлення ТіМФВ як наукової і навчальної дисципліни має довгу і цікаву історію, а її історичні надбання чекають подальшого вивчення.

Сучасний етап поглибленого розвитку ТіМФВ ми вважаємо за необхідне розглянути з позиції досягнення української науки за 11 років незалежності. Не дивлячись на такий короткий історичний період здобутків є достатньо.

Необхідно вказати, що ФВіС в Україні відокремлено в самостійну галузь наукових знань. Так, ВАК України присвоює вчені ступені кандидата і доктора наук з ФВіС (раніше у СРСР дисертаційні дослідження з питань ТіМФВ представлялися на співшукачів вченої ступені кандидата або доктора педагогічних наук). Захисти відбуваються за двома спеціальностями: 24.00.01 - олімпійській і професійний спорт; 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. В Україні для потреб галузі ФВіС функціонувало або функціонує 5 спеціалізованих вчених рад: одна докторська (в Національному університеті ФВіС) та чотири кандидатські. У 2000 р. у ЛДІФК було відкрито третю за часів сучасної української державності спеціалізовану вчену раду (за двома спеціальностями).

Як свідчить дослідження О.М.Вацеби (2001р.) в період з 1991 до 2001 р. у спеціалізованих вчених радах України зі спеціальностей галузі (24.00.01 та 24.00.02) захищено близько 340 кандидатських і докторських дисертацій. Тільки у ЛДІФК за 2001 р. захищено 19 дисертацій. Необхідно вказати, що в останній час спостерігається різке збільшення дисертацій, пов'язаних з проблематикою ФВіС, які приймаються до захисту за іншими науковими спеціальностями в галузі педагогіки, фізіології, біології, медицини тощо.

За роки незалежності в Україні державною мовою видано ряд навчальних посібників з теорії і методики ФВ (автори: В.Г. Арєф’єв, Г.А.Єдинак, 2001; В.Г. Арєф’єв, В.В.Столітенко, 1997; Є.С.Вільчковський, 1988; Є.С.Вільчковський, М.П.Козленко, С.Ф.Цвек, 1998; Б.М.Шиян, 2001, 2002; Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, 2000). В них розглядається теорія і методика ФВ дітей дошкільного і шкільного віку. Підручника або навчального посібника, який охоплював всі вікові ланки фізкультурного руху, ще не має. Дещо змінена і назва цієї навчальної дисципліни, зокрема у ЛДІФК, вона має назву “ТіМ викладання ФВ”. Структура і зміст цього предмету буде розглянутий у заключних лекціях.

4. Внесок українських педагогів в теорію ФВ (друга половина ХІХ - перша половина ХХ століття).

У роки незалежності в Україні проведено чимало досліджень з питань творчого осмислення багатої спадщини народної педагогіки та її розвитку у працях видатних українських педагогів, зокрема з фізичного виховання дітей

і молоді. Найбільш ґрунтовний аналіз поглядів українських педагогів на ФВ наведений Б.Шияном та А.Окопним.

Видатних українських педагогів, в працях яких висвітлювались проблеми ФВ, поділяють на дві групи:

- педагогів загального виховного напрямку і тіловиховного напрямку - (К.Ушинський, О.Духнович, А.Волошин, Х.Алчевська, С.Русова, І.Огієнко, І.Тимковський, І.Ставровський і ін.);
- педагогів, які переважно працювали над створенням досконалої національної системи тіловиховання - (І.Боберський, С.Гайдучок, Тарас та Петро Франко, Е.Жорський, О.Тисовський).

Особливе місце серед українських педагогів посідає педагог, психолог Григорій Ващенко, якого можна одночасно віднести до теоретиків фізичного виховання і до творців національної системи тіловиховання.

Основоположником української та російської наукової педагогіки й народної школи вважається Костянтин Ушинський (1824-1876). Він розглядав ФВ як освітній і гігієнічний засіб, намагався практично вирішувати проблеми підготовки кваліфікованих вчителів ФВ:

Вже в середині ХІХ сторіччя в умовах царської Росії він визначив систему знань, необхідну вчителю. Так, у навчальній програмі з педагогіки в розділі “Фізичне виховання” він вказав на наступні загальні і спеціальні знання, необхідні для раціональної організації ФВ.

І. Загальні теоретичні основи ФВ:

- 1) загальні поняття про ФВ;
- 2) необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі;
- 3) особливості харчування;
- 4) діяльність м’язової та нервової систем;
- 5) дитячі рухливі ігри, гімнастика, їх педагогічне значення;
- 6) значення способу життя дітей у їх розвитку.

ІІ. Про м’язову діяльність:

- 1) значення м’язової діяльності в організмі;
- 2) будова м’язів та їхня діяльність;
- 3) вплив мускульної діяльності на розвиток людини;
- 4) співвідношення цієї діяльності та харчування;
- 5) шкідливі та сприятливі умови правильного розвитку м’язів;
- 6) рухи як джерело м’язових відчуттів, значення цих відчуттів у розвитку людини.

ІІІ. Про нервову систему:

- 1) будова і діяльність нервової системи;
- 2) значення нервової системи для розумових і м’язових процесів;
- 3) вплив засобів ФВ (гімнастики, плавання, ігор), способу життя на нервову систему;
- 4) вплив розумового та фізичного навантаження на нервову систему.

Необхідно відзначити і цінні зауваження цього великого педагога Ушинського про необхідність для кращого засвоєння знань включати в уроки прості рухи, які ми зараз називаємо фізкультхвилинками.

Маловідомим у наш час є педагог Михайло Демков, (1859-1939), який тривалий час працював в Москві, а пізніше переїхав в Україну. В основу системи ФВ він поклав розроблену ним вікову періодизацію розвитку дитини:

- * початок ФВ (від народження до 7 років);
- * ФВ періоду отрочтва (від 7 до 14 років);
- * ФВ від 14 років - періоди розвитку та збереження тілесних та духовних сил людини.

М.Демков рекомендує застосовувати такі засоби ФВ як рухливі ігри, фізичні вправи, гімнастику, загартування, прогулянки та екскурсії.

Велику увагу в дослідженні Андрія Окопного приділено постаті невідомого до часів незалежності України педагога Григорія Ващенко, який в еміграції присвятив ФВ окрему працю “Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру” (Мюнхен, 1956). Вчений ґрунтовно проаналізував досвід минулого: системи ФВ персів, греків і римлян, шведські та німецькі системи ФВ, обґрунтував значення діяльності професора І.Боберського (“піонера в розбудові української системи тіловиховання”), сформулював засади творення української системи тіловиховання.

Г.Ващенко крім теоретичних напрацювань, теоретичних положень ФВ, займався ще дослідженнями функціонального стану молоді. Погляди Г.Ващенко на засади формування української системи тіловиховання наводяться у підручнику Б.Шияна “Теорія і методика ФВ школярів”. Деякі з них будуть розглянуті у наступній лекції.

Значний внесок у розвиток теорії та практики ФВ зробили українські педагоги радянського періоду, Антон Макаренко та Василь Сухомлинський. А.Макаренко вбачав можливість вирішення ряду суспільних проблем у формуванні фізично сильної, вольової дисциплінованої особистості за допомогою ФВ. В.Сухомлинський - забезпечення здоров'я, гармонійного розвитку молоді вбачав у правильній організації трудової діяльності та відпочинку дітей як вдома, так і в школі.

Таким чином теоретична думка українських вчених-педагогів у ФВ другої половини ХІХ століття не поступалася значущістю педагогічним поглядом європейських народів.

5. Система фізичного виховання (ФВ) як поняття теорії фізичного виховання.

У сучасній науці термін „система” використовується в різних поняттях. В найбільш узагальненому розумінні система – об’єктивна єдність закономірно пов’язаних одне з одним предметів та явищ (в грецькій мові „systema” – ціле, що складено із окремих частин).

Найбільш поширеним в теорії ФВ є наступне тлумачення поняття система ФВ:

Система ФВ - це історично обумовлений тип соціальної практики ФВ, який включає в себе світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей. В підручниках та посібниках х ТіМФВ, що вийшли у 2001 р. до цього тлумачення внесені деякі доповнення.

Так, професор Б.Шиян вказує, що система ФВ включає в себе ще й телеологічні основи (телеологія - наука, за якою розвиток є здійсненням наперед поставленої мети, а все в розвитку природи і суспільства доцільне). Т.К.Холодов, В.С.Кузнецов вважають, що система ФВ забезпечує не тільки фізичне вдосконалення людей, але і формування здорового способу життя.

Поруч з наведеним широким тлумаченням поняття „система ФВ” вживається вузьке, коли під цим терміном розуміють переважно системи фізичних вправ. Широко відомі такі системи як :

система К.Купера (контрольовані навантаження аеробної спрямованості);

система М.Амосова (режим 1000 рухів)%

система М.Ікаї (10 000 кроків щодня);

система Л.Морхауза (добра форма за 30 хвилин на тиждень);

система П.Калана (каланетика) та ін. З деякими з них студенти ознайомлюються в курсі „Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології”.

Автори підручника з ТіМФВ під ред. проф.Т.Ю.Круцевич в зв'язку із вказаним використовують одночасно 2 терміни: соціальна система ФВ і педагогічна система ФВ.

Під соціальною системою ФВ розуміють сукупність взаємопов'язаних установ та організацій, що здійснюють і контролюють ФВ, а також, засобів, методів і способів організації, нормативних основ, цілей та принципів здійснення ФВ в Україні.

Якщо цілі, принципи, нормативні основи в цьому тлумаченні поставити на перше місце, то воно по суті співпадає із тлумаченням, яке використовують більшість фахівців теорії ФВ.

Під педагогічною системою ФВ розуміють систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто, педагогічний процес, спрямований на зміну в необхідному напрямку фізичних можливостей людини.

Основні ланцюги педагогічної системи ФВ базуються на біологічних закономірностях організму і потребнісно - мотиваційному ставленні людини до занять фізичними вправами. Педагогічна система реалізується через соціальну. В даній лекції розглядаються питання, що стосуються соціальної системи ФВ. Характеристику окремих педагогічних систем за бажанням студенти можуть дати при написанні рефератів по 1 модулю.

Кожній суспільній формі притаманна своя соціальна система ФВ, рівень розвитку якої обумовлений рівнем матеріальної і духовної культури. В залежності від соціальних умов, в яких формується і функціонує система ФВ вона може бути відносно елементарною або розвинутою. Розвинені (завершені) системи ФВ формуються при достатньо високому рівні матеріальної і духовної культури суспільства. Якщо в системі відсутні певні елементи та належні матеріальні засоби внаслідок невисокої культури суспільства, то її називають елементарною.

6. Система фізичного виховання як історично-обумовлений тип соціальної практики ФВ.

ФВ виникло ще у первіснообщинному суспільстві. Потреба фізичного загартування у жорстоких умовах боротьби за виживання спонукала первісних людей передавати життєвий досвід у застосуванні знарядь праці, способів ведення мисливства і бойових дій своїм нащадкам. Таким чином поступово сформувалась ФВ. У монографічному дослідженні Н.І.Пономарьова наводиться великий етнографічний матеріал, який підтверджує наявність ФВ у всіх народів, що жили у добу первіснообщинного ладу.

Цікаві матеріали про військово фізичне виховання у древніх слов'ян, предків українського народу, наведені у дослідженні Є.Пристапи, в якому розкриті витoki народної ФК в Україні з найдавніших часів. Обмежені матеріальні засоби існування і рівень культури того часу не дозволяють зробити висновок про наявність у первіснообщинному суспільстві навіть елементарної системи ФВ.

У державах античної Греції ФВ досягло високого рівня розвитку, про це свідчать чітка методика військово-фізичної підготовки у Спарті, Афінах, виникнення і розвиток Олімпійських ігор, досить розвинута матеріальна база (археологічні розкопки стадіонів, лазен і т.д.).

Хоча фізичне виховання у державах Древньої Греції мало переважно військову спрямованість, але є дані про те, що у цей період виникає і лікувально-профілактичний напрям фізичного виховання, пов'язаний з використанням загартовуючих процедур, купань у банях, масажу. Таким чином, можна зробити висновок про наявність елементарної системи ФВ вже у державах Древньої Греції.

ФВ в епоху феодального суспільства в першу чергу пов'язують із інститутом рицарства. У науковій і методичній літературі існує термін "рицарське ФВ", чітко визначені його засоби: їзда вирхи, плавання, мисливство, стрільба з луку, єдиноборство верхи та без коня, ігри з м'ячем (наприклад, гра "жеде пол" - гра яблуком, попередниця сучасного тенісу). Існували спеціальні викладачі, які навчали феодалів рицарським навичкам і рицарським чеснотам. Тому система ФВ того часу має назву система військово-фізичного виховання феодалів. Військово-фізичною підготовкою займалися і мешканці західноєвропейських міст, які прагнули досягнути незалежності від феодалів-рицарів.

На підставі аналізу документів, історичних матеріалів наукових праць Є.Пристапи робить висновок, що найбільш системно завершеною була військово-фізична підготовка козаків у добу Запорізької Січі.

Слід зауважити, що у продовж багатьох віків необхідність військово-фізичного вишколу у зв'язку із військовою ситуацією була головним чинником функціонування ФВ. Так, у ХІХ сторіччі війни Наполеона спричинили появу масових армій, що в свою чергу обумовлено необхідністю військово-фізичної підготовки громадянського населення багатьох держав Європи. Остання і була реалізована в таких національних системах ФВ як німецька гімнастика у германських державах, природньо-прикладна гімнастика у Франції, шведська гімнастика в Скандинавських країнах, а трохи пізніше і сокільська система ФВ у Чехії. Так, виникнення спортивно-

гімнастичного руху „Сокіл” пов’язано із боротьбою славянських народів з імперією Габсбургів за культурну автономію, а потім – за національну незалежність (О.М.Вацеба, 1997).

Формування в кінці XIX на початку XX стріччя забезпечило створення розвинутих (завершених) систем ФВ у багатьох Європейських країнах. ФВ в усьому світі набуло статус навчального предмету. Спортивні заходи почали емоційно впливати на сучасну людину, як і засоби мистецтва. У період після другої світової війни. У межах ЮНЕСКО виникла мережа спеціальних установ, які сприяли організованому обміну досвідом у ФВіС. Так, навіть у відомих країнах Азії і Африки почали розповсюджуватися наукові основи сучасного ФВ у школі. При сприянні фахівців Північної Америки і Японії виникла можливість зробити загальним надбанням. Тисячолітні східні методи фізичного виховання і лікувальної гімнастики. Таким чином, кожний суспільно-економічний формації притаманна своя система ФВ. Елементарні системи ФВ беруть свій початок від Древньої Греції. Національні системи ФВ виникли у другій половині XIX століття. Формування в кінці XIX на початку XX сторіччя наукових основ ФВ забезпечило створення розвинутих (завершених) систем ФВ. Розглянемо складові розвинутої системи ФВ.

Складові розвинутої системи ФВ зазначені у понятті система ФВ, до них відносяться : світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи.

Функціонування системи ФВ забезпечується цілим комплексом соціальних умов:

- підготовкою професійних кадрів;
- сіткою спеціальних навчальних та науково-дослідних закладів;
- системою спеціальної інформації;
- системою лікарсько-педагогічного контролю;
- матеріально-технічною базою.

Професор Б.Шиян вважає, що до умов функціонування системи ФВ в суспільстві відносяться також наступні:

- бажання громадян реалізувати свої права на фізичний і духовний розвиток, які гарантовані державним законодавством;
- фінансове забезпечення галузі “ФКіС”.

Світогляд - це система поглядів на природу і суспільство. ФВ є органічною частиною загального виховання, тому його світоглядні основи базуються в першу чергу на загально людських цінностях. Це підкреслено в преамбулі “Міжнародної Хартії фізичного виховання і спорту”, прийнятою ЮНЕСКО: “ФВіС повинні виконати більш ефективний вклад у пропаганду важливіших людських цінностей, які складають основу повного розвитку народів”.

Теоретико-методичні основи ФВ називаються також науковими або науково-методичними основами. Вони включають в себе науково-практичні знання про закономірності, засоби і методи ФВ. Розвиток цих знань в історичному аспекті розглянутий у попередній лекції.

До програмно-нормативних основ ФВ відносяться програмний матеріал, що відбирається і систематизується у відповідності із цільовими настановами, та нормативи, які встановлюються у чкості критеріїв фізичної підготовленості населення, які повинні бути досягнутими в наслідок ФВ. В більшості країн світу функціонування фізкультурного руху забезпечується в першу чергу державними програмами розвитку ФВіС. У “Міжнародній Хартії ФВіС” зазначено, що програми ФВіС повинні відповідати потребам індивідуума та суспільства. Що в цих програмах пріорітет повинен надаватися знедоленим верствам суспільства.

На підставі державних програм формуються програми ФВ в системі освіти, в самодіяльному фізкультурному русі. При цьому загальні нормативи фізичної підготовленості доповнюються навчально-контрольними та іншими нормативами.

Організаційні основи ФВ передбачають функціонування відповідних організаційних установ і товариств, що керують розвитком ФВіС. Керівництво ФВіС здійснюється як з боку держави, так з боку громадських організацій. Єдність державних громадських форм організації ФВ забезпечує системність і поступальний характер розвитку фізкультурного руху у суспільстві.

7. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні.

Провідними науковцями розроблено наступні критерії ефективності функціонування системи ФВ в цілому:

- рівень фізичного здоров’я основної маси дітей і молоді в країні;
- досягнутий рівень фізичної підготовленості, що відповідає належним нормам фізичного стану;
- середня тривалість життя в регіоні, країні;
- доступність занять спортивної та оздоровчої спрямованості у вільний від навчання і праці час (безкоштовні заняття або диференційована оплата в залежності від матеріального забезпечення);
- задоволення попиту населення в отриманні фізкультурно-оздоровчих послуг (кількість відвідувачів фізкультурно-спортивних центрів, спортивних клубів, ДЮСШ у містах, регіонах, областях);
- рівень соціального і психічного здоров’я молоді (кількість правопорушень упродовж року, кількість осіб, що вживають алкоголь, наркотики – у загальній кількості).

Загальна оцінка сучасного стану системи ФВ в Україні була дана в державній програмі розвитку ФКіС “Цільова комплексна програма - фізичне виховання - здоров’я нації”, затверджені Указом Президента України від 1 вересня 1998 року. Цитуємо: “Наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані і не може задовільнити потреб населення. Далі у ЦКП було вказано про зменшення на 620 тис. чоловік чисельності дітей і підлітків, залучених до регулярних занять ФКіС у позашкільних закладах, збільшення на 41% кількості учнівської та студентської молоді, віднесеної до спеціальної медичної групи, збільшення на 63% кількості неповнолітніх, притягнутих до кримінальної

відповідальності, збільшення на 60% кількості неповнолітніх, що вживають наркотики.

Глибока економічна криза призвела до згорання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері, що зумовило різке погіршення фізичного та психічного стану найпрацевдатнішої частини населення. В зв'язку із зазначеним, Цільова комплексна програма визначила необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики. Вказана Цільова програм розрахована на період до 2005 р.

Вже в листопаді 2002 р. Президентом України був підписаний указ „Про додаткові заходи державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні (за № 998/2002 від 8.11.2002 р.), який передбачав розробку Національної доктрини розвитку ФКіС на довготривалій період. Деякі положення проекту цієї доктрини частково були викладені у жовтні 2003 р. на науково-практичній конференції, присвяченої 110-річчю з дня народження професора І.Боберського у доповіді М.В.Дутчака. В листопаді 2003 р. колегія Держкомспорту України взяла проект доктрини за основу і приймала рішення про проведення 1 спортивного конгресу України для його розгляду. 4 грудня 2003 р. в „Спортивній газеті проект національної доктрини розвитку ФКіС був надрукований у повному обсязі. 25 березня 2004 р. 1 спортивний конгрес України обговорив цей проект і прийняв резолюцію в якій було зазначено:

Схвалити проект Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту з урахуванням пропозицій, висловлених в ході Конгресу. Просити Кабінет Міністрів України внести у встановленому порядку на розгляд Верховної Ради України законопроект „Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту”. З урахуванням пропозицій громадськості щорічно розробляти та виносити на розгляд Кабінету Міністрів України комплексні заходи з виконання Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту.

Враховуючи надзвичайну важливість цього документу і об'єктивність наведених в ньому даних про сучасний стан розвитку ФКіС в Україні, вважаємо за необхідне вивчення і аналіз його студентами кваліфікаційно-освітнього рівня підготовки „магістр”.

У Доктрині, що складається з 17 розділів, зазначено, що реалізація Цільової комплексної програми „ФВ – здоров'я нації сприяла появі у вітчизняній сфері ФКіС певних позитивних аспектів:

1. Введено державні тести оцінки фізичної підготовленості населення.
2. Реалізуються окремі оригінальні авторські методики фізичного виховання у навчально-виховній сфері.
3. Розпочато формування мережі центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” від центрального до базового рівня.
4. Збережена ефективна система проведення спортивних заходів, з-поміж яких особливе місце посідають комплексні та багатоступеневі змагання.
5. Реорганізується спортивний рух у сільській місцевості.

6. Зростає кількість громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування (добровільні товариства, федерації, асоціації, клуби). Створюються приватні фітнес-центри, інші суб'єкти активного відпочинку, спортивні клуби різних форм власності.
7. Створюються приватні фітнес-центри, інші суб'єкти активного відпочинку, спортивні клуби різних форм власності.
8. Запроваджено ліцензування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності та ін.

Визначаючи досягнуте та високо оцінюючи внесок фахівців сфери, вказується, що рівень розвитку ФКіС ще не може задовольнити українське суспільство.

Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури і спорту у вирішенні багатьох важливих соціально-економічних проблем. В Україні не налагоджено ефективну пропаганду здорового способу життя, переваг фізичної культури і спорту.

Аналіз результатів соціального опитування свідчить, що лише 10% населення України віком понад 16 років охоплено регулярною спортивною діяльністю. Крім цього, ще 10% наших співгромадян мають випадкові та епізодичні відповідні заняття. Під керівництвом тренера або інструктора в спортивних клубах, фітнес-центрах зі сплатою наданих послуг займається 4% населення, а без сплати – 2%. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 84-86% та 95-97%). За наведеними показниками Україна суттєво поступається Фінляндії, Швеції, Великобританії, Німеччині та іншими країнами.

Низький рівень оздоровчої рухової активності населення стримує підвищення життєздатності систем і функцій людини – фундаменту профілактики захворювань. Загострення екологічного становища, недоліки соціального захисту, проблем медицини та низький рівень фізичної культури населення зумовлюють напружену демографічну ситуацію в Україні: 40% юнаків і кожна десята дівчина, які досягли 16-річного віку, надалі не доживають до 60 років. За очікуваною тривалістю життя Україна посідає 74-е місце серед 162 країн світу та 37-е – у Європі. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в українців найвищі серед європейців. Особливе занепокоєння викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Для українського суспільства характерна відсутність традицій здорового та активного дозвілля. На жаль, витрати наших співвітчизників із власного сімейного бюджету на оздоровчу рухову активність в сотні разів менші ніж на придбання алкоголю і тютюну, так було заявлено у програмній доповіді голови Держспорткомітету на 1 спортивному конгресі України. На цьому конгресі також зазначалось, що ФКіС фінансується за залишковим принципом. Серед видатків зведеного бюджету України на 2003 р. ФКіС отримала 0,2% від валового продукту, що займає в світі одне із останніх місць. За 3 роки зростання відбулося лише на 0,1%. Рівень забезпеченості капітальними спортивними спорудами складає 38-43% від потреби. Кількість спортивних майданчиків у порівнянні з 1992 р. зменшилась на 30%.

Заважала нормальній діяльності центрального органу виконавчої влади у сфері ФКіС часта зміна назв і функцій цього органу. Недостатня увага приділялась удосконаленню нормативної бази. В зв'язку з цим в резолюції Конгресу вказано:

Підтримати ініціативу Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту стосовно підготовки нової редакції Закону України „Про фізичну культуру і спорт”.

Доручити Державному комітетові України з питань фізичної культури і спорту - вийти з пропозицією до Президента України щодо створення Національної ради з питань фізичної культури і спорту як консультативно-дорадчого органу при Президентові України з метою координації зусиль органів законодавчої та виконавчої влади, громадськості та підприємницьких структур у реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

У національній доктрині розвитку ФКіС вказано, що стратегія подальших дій у сфері фізичної культури і спорту для забезпечення їх випереджального характеру повинна реалізовуватися з урахуванням основних світових тенденцій, серед яких слід зазначити:

- a. стрімкий розвиток спорту для всіх, залучення до нього всіх соціальних та вікових верств населення без будь-яких обмежень;
- b. поява нових організаційних форм та видів оздоровчої рухової активності;
- c. захоплення підлітків і молоді екстремальним спортом;
- d. зростання ролі самостійних і спільних занять у родинях.

Аналіз публікацій, присвячених зарубіжним системам ФВ дозволяє визначити наступні фактори, які спрямовують і упорядковують соціальну практику ФВ. На даному історичному етапі розвитку суспільства:

- i. використання в якості цільових постанов ФВ, завдань зміцнення і збереження здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та підвищення працездатності людини;
- ii. пропаганда здорового способу життя;
- iii. науково-дослідне обґрунтування впливу різних засобів фізичної активності (ФА) на стан здоров'я, рівень працездатності людини;
- iv. широке проведення соціологічних досліджень з метою вивчення потреб, інтересів і мотивів занять ФКіС різних верств населення;
- v. використання в процесі ФВ різноманітних і збалансованих програм ФА різних соціально-демографічних груп населення;
- vi. впровадження у практику ФВ форм ФА у відповідності із структурою вільного часу населення;
- vii. підтримка програм ФА населення з боку державних установ і широкого кола громадських організацій різних спрямувань;
- viii. поєднання в програмах ФА національних традицій і новітніх форм фізкультурно-оздоровчих занять;
- ix. широка реклама програм ФА у засобах масової інформації;
- x. розробка і впровадження в програмах ФА нормативів і вимог фізичної підготовленості різних вікових груп населення;

xi. наявність розвинутої матеріально-технічної бази для занять ФВіС, створення потужної індустрії спортивних товарів;

xii. підготовка спеціальних кадрів із врахуванням потреб і інтересів у сфері ФВіС різних соціально-демографічних груп населення.

Таким чином, розвиток сфери ФКіС, як, власне й суспільства в цілому, не позбавлений суперечності і труднощів. Проте головною є тенденція до динамізму. Національна доктрина розвитку ФКіС покликана визначити методологічну основу процесів розвитку у системі ФКіС та гармонізації її до Європейських стандартів.

8. Стратегія реформування системи ФВ в Україні у „Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту”.

Стратегія розвитку національної системи ФВ в національній доктрині розглядається у розділі „Стратегія розвитку ФВ та спорту для всіх”. У доктрині вказано, що пріоритетним завданням сфери фізичної культури і спорту є виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності як важливого компоненту здорового способу життя та соціалізації особистості, відпочинку та розваг.

Фізичне виховання та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в кожній українській родині та стати обов’язковим атрибутом відпочинку на засадах здорового способу життя. Треба розробити та реалізувати нову концепцію сімейного активного дозвілля батьків і дітей.

Для дітей шкільного віку і студентської молоді стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8-10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних проявів серед дітей та молоді, а також дозволяє сформувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом і виявити здібних з-поміж них для залучення до спорту вищих досягнень.

Система фізичного виховання в навчальних закладах потребує вдосконалення шляхом:

- удосконалення програмно-методичного забезпечення урочних форм фізичного виховання в навчальних закладах;

- широкої пропаганди та використання в навчально-виховному процесі традицій національної культури – рухливих ігор, народних танців, українських видів єдиноборств тощо;

- зміни критеріїв оцінки учнів та студентів з фізичного виховання – підхід від оцінювання за рівнем фізичної підготовленості, надання переваги фіксування особистого прогресу відповідних показників, усебічне стимулювання набуття спеціальних знань та рухових здібностей для самостійних занять спортом, підтримка постійного інтересу до них, формування глибокого розуміння суті фізичного виховання, спорту для всіх і спорту вищих досягнень;

- зміцнення матеріально-технічної бази (спортивні зали, басейни, площинні споруди) та забезпечення навчальних закладів потрібним спортивним інвентарем та обладнанням;

- підготовки й випуску підручників з фізичного виховання для учнів усіх класів, практичних рекомендацій щодо самостійних занять фізичними вправами дітей, підлітків і молоді;

- переорієнтації роботи вчителів та викладачів фізичного виховання, всього педагогічного колективу на організацію в кожному навчальному закладі різноманітних фізкультурно-спортивних заходів у режимі дня;

- розгортання та активізація роботи в навчальних закладах спортивних клубів як їх структурних підрозділів або громадських організацій, що мають стати первинною ланкою спортивного руху в навчально-виховній сфері.

Пріоритетного значення набуває розвиток масовості та доступності спорту в суспільстві – спорту для всіх. З цією метою потрібно:

- забезпечити умови для 3-4-годинної оздоровчої рухової активності дорослого населення на тиждень, оптимально – 30-хвилинних занять різноманітними фізичними вправами щоденно;

- налагодити систему моніторингу рівня фізичного здоров'я людини та надання консультативної допомоги для самостійних занять оздоровчою руховою активністю;

- розробити та запровадити механізми морального та матеріального стимулювання людей з високим рівнем фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;

- враховувати, що найбільш важливими мотивами включення людини в оздоровчу рухову діяльність є бажання поліпшити стан здоров'я, бути привабливішою, сильнішою та отримувати емоційне задоволення;

- стимулювати розвиток ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг засобами фізичної культури, гарантувати високу їх якість і безпечність для здоров'я;

- сприяти діяльності фітнес- та спортивних центрів, клубів приватної форми власності та підприємців – організаційної основи приватного сектора спорту для всіх;

- спонукати та створювати потрібні умови для широкого залучення до спорту соціально незахищених громадян та членів їх родин;

- розвивати мережу центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” як первинної ланки державного сектора масового спортивного руху для впровадження оздоровчої рухової активності населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку;

- активізувати роботу колективів фізичної культури та спортивних клубів у виробничій сфері, що створюються і діють у структурі профспілкових комітетів підприємств, установ та організацій, особливу увагу звернути на організацію роботи серед сільського населення, розвиток тут спортивної інфраструктури, в основі якої – сільський спортивний клуб, що утворюється громадою села;

- забезпечити залучення якомога більшої кількості неповносправних до заходів з фізичної реабілітації та спортивних занять через розвиток мережі центрів спорту інвалідів та відповідних спортивних клубів;

- систематично організовувати одноденні широкомасштабні акції з одночасним проведенням у всіх регіонах держави, населених пунктах масових спортивних заходів з певних видів рухової активності, попередньо зробивши їм рекламу в засобах масової інформації, особливо на телебаченні;

- активізувати інтеграцію спорту для всіх, валеологічної освіти населення, пропаганди та реклами відповідних цінностей з метою формування та розвитку індивідуальної культури здоров'я, здорового способу життя, оздоровчої рухової активності;

- спонукати всеукраїнські спортивні федерації до популяризації спорту для всіх, організації ними загальнодоступних спортивних фестивалів, конкурсів і змагань;

- створити систему відбору, підготовки та стимулювання волонтерів для надання послуг у спортивних клубах та допомоги в організації й проведенні спортивних заходів у якості технічного та обслуговуючого персоналу, суддівського апарату тощо.

У доктрині також розглядаються питання оптимізації управління розвитком ФКіС, удосконалення економічних засад функціонування галузі, перспективи кадрового і матеріально-технічного забезпечення, пріоритети розвитку науки, стратегія вдосконалення спортивної медицини, реабілітації, перспективи інформатизації сфери ФКіС та інші питання.

Реалізація визначеної стратегії, як зазначено у проекті Доктрини, буде здійснюватися до 20016 року шляхом розробки та затвердження державних цільових програм та комплексних заходів.

Для того, щоби Доктрина в подальшому відбулася, їй потрібно відповідне законодавче забезпечення. Нині вона повинна бути для фахівців сфери ФКіС стимулом реалізації у своїй діяльності творчого та інноваційного потенціалу.

Література

основна

1. Закон України „Про вищу освіту” // Освіта України - № 17. – 26 лютого 2002.- С. 2-8.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
3. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.

5. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб. наук. праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
8. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991.–240 с.
9. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
10. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб.наук.матеріалів. Львів: ЛДФК, 2003.
11. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
12. Хаулі Е.Г., Френкі Б.Д. Оздоровительный фитнес. К. Олимпийская литература.

рекомендована

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов / В. Г. Алабин, В. И. Зуб, А. А. Мищенко – Х. : Основа, 1993. – Вип. 1. – 87 с.
2. Андреева О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андреева, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 244-245.
3. Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М. Г. Бердус, В. В Чувилин [и др.] // Современный олимпийский спорт и «спорт для всех» : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002. – С. 223-224.
4. Бирюк О. В. Ритмическая гимнастика / Елена Бирюк. – К. : Молодь, 1986. – 152 с. : ил.
5. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К.П. Сахновский – К. : Здоров'я, 1988. – 110 с.
6. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания : [учеб. пособ. для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1986. – 176 с.
7. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
8. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : [учеб. пособ. для студ. и преподавателей каф. физ. воспитания гуманитарных и техн. вузов РСФСР] / В. М. Выдрин. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
9. Виноградов П. А. Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : Знание, 1990. – С. 35-42. (Новое в жизни, науке,

- технике. Сер.: «Физкультура и спорт». – № 2).
10. Волков В. Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
 11. Гогоулан М. Попрощайтесь с болезнями / М. Гогоулан. – 2-е изд. – Минск : Международный книжный дом, 1996. – 303 с.
 12. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45–47.
 13. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
 14. Дубогай О. Д. Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 10.
 15. Дубогай О. Д. Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – с. 43.
 16. . Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак [та ін.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
 17. Завидівська Н. Н. Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.
 18. Завидівська Н. Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
 19. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
 20. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
 21. Каганов Л. С. Развиваем выносливость – М. : Знание, 1990. – 98 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. : Физкультура и спорт. – № 5.)
 22. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса : пер. с англ. / Э. Карпей. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.

23. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
24. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.
25. Лозинський В. С. Учись бути здоровим. – К. : Центр здоров'я, 1993. – 160 с.
26. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. – СПб : Комплект, 1995. – 302 с.
27. Мантек Чіа. ДО-ІН. Вправи для відновлювання здоров'я та досягнення довголіття / Чіа Мантек; [пер. з англ. Н. Шпет]. – К. : Софія, 2000. – 240 с.
28. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова [и др.]; под ред В. А. Масленникова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
29. Матвеев П. П. Теория и методика физической культуры / общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
30. Моляко В. О. Духовність та творче здоров'я : духовність, як основа консолідації суспільства. – К., 2001. – Т. 15. – С. 170-177.
31. Мосалев Б. Г. Досуг : методика и методология социологических исследований : учеб. пособие. – М. : МГУК, 1995. – 95 с.
32. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
33. Организация занятий в группах атлетической гимнастики : метод. рек. / В. А. Береговенко, П. П. Ревин, М. С. Микич. – Л. : ЛГИФК, 1999. – 35 с.
34. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : 1997. – 126 с.
35. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полюмя, 1984. – 96 с.
36. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : Учебное пособие. – С-Пб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
37. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Рыжкин Ю. Е. // Теория и практика физической культуры – 2002. – № 5. – С. 17 – 19
38. Уильмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уильмор, Д. Л. Костил. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
39. Фельденкрайз М. Мистецтво руху. Заняття майстра / М. Фельденкрайз; [пер. с англ. А. Заславської]. – М. : Ексмо, 2003. – 352 с.

40. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики : метод. пособие для учителей физ. культуры, методистов / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев, Г. А. Колодницкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 77 с.
41. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
42. Хьюз Э. Работа и досуг // Американская социология. – М. : Прогресс, 1972. – С. 68-81.
43. Цафрис П. Г Основные принципы лечения больных на курортах / П. Г. Цафрис, Ю. Е. Данилов. – М. : Медицина, 1975. – 310с.
44. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609-005-8.
45. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : [навч. посібник] / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : «ОВС», 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-39-1.
46. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.
47. Goodale T. L. Recreation and Leisure. / T. L Goodale, P. Q. Wit. – Pennsylvania : Venture Publishing, 1980. – 394 p.
48. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod. red. Teresy Wolańskiej. – Warszawa : AWF, 1991. – 276 s.