

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 2

**ТЕМА: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА
ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури (протокол №___ від «___» _____ 20___ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Чинники, що зумовлюють виникнення і функціонування фізичного виховання.
2. Мета та завдання фізичного виховання.
3. Система фізичного виховання як поняття теорії фізичного виховання.
4. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 44 с.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: Проект // Спортивна газета. – 2003. – 4 груд.
3. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984.
4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

1. Чинники, що зумовлюють виникнення і функціонування фізичного виховання.

Основними чинниками, що зумовлюють виникнення і функціонування фізичного виховання є потреби (біологічні, особисті, ідеальні), репродуктивна і продуктивна діяльність людини.

Репродуктивна діяльність – це діяльність, спрямована на отримання вже відомого результату відомими засобами.

Продуктивна діяльність – це творча діяльність, пов’язана з появою нових ідей, цілей і відповідних їм засобів і методів.

Біологічними передумовами є біологічні потреби в рухах. М'язові рухи є природною, біологічною потребою як умова нормальної життєдіяльності і розвитку організму, зміцнення його органів і систем.

Об'єктивною причиною виникнення фізичного виховання є необхідність духовної і фізичної підготовки до життєдіяльності.

Суб'єктивною причиною виникнення і розвитку фізичного виховання є свідома діяльність людей із накопичення, систематизації і передачі накопиченого досвіду і спеціальних знань майбутнім поколінням.

Перераховані чинники не повністю пояснюють, чому люди різних вікових категорій займаються фізичною культурою. Тому доцільно звернутися до аналізу потреб, мотивів, установок, які можуть знайти задоволення у сфері фізичного виховання.

На залучення людей до фізичної культури впливають мотиви.

Мотив – це усвідомлена причина активності людини, яка спрямована на досягнення цілі.

Мотив починає формуватися під впливом потреби, яка виникає у людини.

Формування мотивів залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників.

Мотиви до занять фізичними вправами поділяють на такі категорії:

- мотиви, що ґрунтуються на прагненні до здорового способу життя
- мотиви, що ґрунтуються на суб'єктивній оцінці стану свого здоров'я.

Одним з найпоширеніших мотивів фізкультурної активності людини є підтримка та відновлення здоров'я. Крім цього, є й інші мотиви: фізичне загартування, краса фігури, соціальні контакти, прагнення до руху, прагнення до відпочинку, змагання, усвідомлення необхідності занять фізичними вправами, прагнення схуднути та інші.

Тісно з мотивами та потребами пов'язаний інтерес.

Інтерес – це позитивне емоційне прагнення людини до пізнання чогось.

Наприклад, інтереси у школярів – футбол, волейбол, баскетбол, легка атлетика тощо.

Потреба – це нестача в чомусь організму, особистості, соціальної або вікової групи, суспільства цілому, тобто внутрішній збудник активності.

У сфері фізичної культури доцільно виділити такі групи стійких потреб:

- ❖ біологічні;
- ❖ соціальні;
- ❖ ідеальні.

Біологічні – це потреби тіла: потреби в рухах, зміні діяльності (активному відпочинку), харчуванні.

Соціальні – це потреби, які задовольняються у процесі спілкування з іншими людьми: самоутвердження, лідерство, співпереживання.

Ідеальні – духовні, особистісні потреби самовираження: пізнання, творчості, розваги, діяльність для досягнення мети.

2. Мета та завдання фізичного виховання.

Метою фізичного виховання є сприяння гармонійному розвитку особистості, формування, зміцнення і відтворення здоров'я людини (Є. Приступа).

Задачі умовно поділені на:

1. **Освітні**
2. **Оздоровчі**
3. **Виховні.**

Освітні завдання. Ця група специфічних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, полягає в тому, щоб:

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня

досконалості;

- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Оздоровчі завдання

Група оздоровчих завдань спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла і формування постави;
- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

Виховні завдання

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

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

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.

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 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.

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.

Кожній суспільній формі притаманна своя соціальна система ФВ, рівень розвитку якої обумовлений рівнем матеріальної і духовної культури. Залежно 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.

Умови функціонування СФВ.

1. Перша і головна умова – бажання реалізувати свої права на фізичний та духовний розвиток, які передбачені статтею IV Закону України „Про фізичну культуру і спорт”.

2. Другою такою умовою є належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі.

3. Третя визначна умова – забезпечення галузі „Фізична культура і спорт” висококваліфікованими фахівцями – професіоналами.

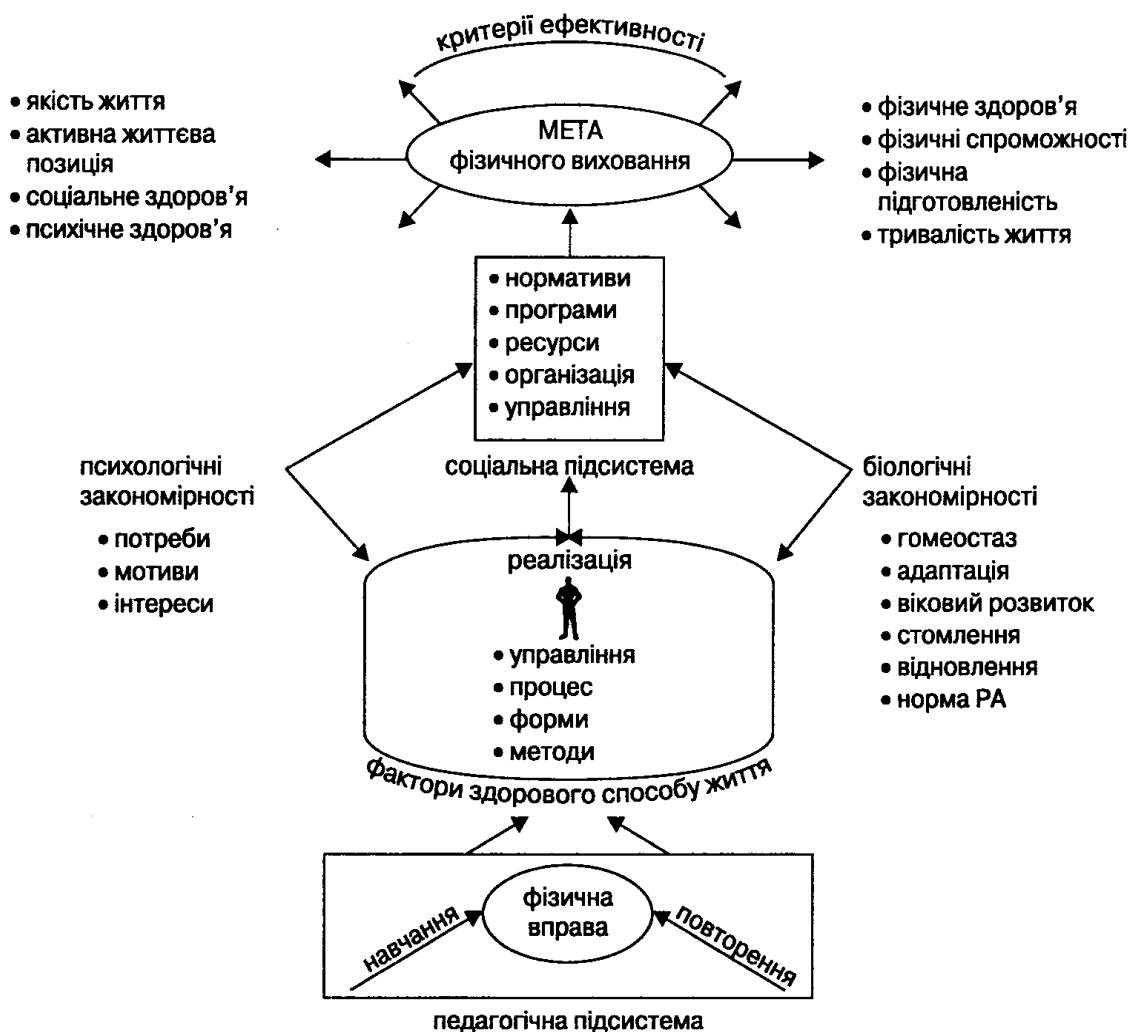


Рис. 2.1. Структура системи фізичного виховання (ФВ)

44

4. Аналіз сучасного стану національної системи ФВ в Україні.

Критерії ефективності функціонування системи ФВ в цілому:

- рівень фізичного здоров'я дітей і молоді в країні;
- достатній рівень фізичної підготовленості;
- 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).

У 2016 році було затверджено Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) – 6% населення, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія.