

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 1

**ТЕМА: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК
НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС. СИСТЕМА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів II курсу факультету фізичної реабілітації денної форми навчання

Виконавець:

к.фіз.вих., доц. кафедри ТіМФВ

М.Я. Ярошик

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

ЗМІСТ

1. Базові поняття ТiМФВ.
2. Джерела та етапи розвитку ТiМФВ. Зв'язок ТiМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.
3. Структура навчальної дисципліни ТiМФВ.
4. Методи дослідження в ТiМФВ.
5. Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання.
6. Основні напрямки фізичного виховання.
7. Мета та завдання фізичного виховання.
8. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

ЛІТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
2. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / М. П. Козленко, Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984.
3. 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.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
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.
6. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : ОВС, 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-39-1.
7. Ашмарін В. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособ. для студ. и преподав. ин-тов физ. культ. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

В с т у п

„Теорія і методика фізичного виховання” (ТiМФВ) є профільною навчальною дисципліною у процесі підготовки фахівців для сфери фізичної культури і спорту. У ЛДУФК вона вивчається впродовж 4 років навчання (з 3 по 9 семестр) і входить у перелік державних іспитів. ТiМФВ формує систему фундаментальних знань, які в значній мірі обумовлюють успішність професійної діяльності педагога в галузі ФКіС.

На другому курсі для підготовки бакалаврів за спеціальністю „Здоров'я людини” вивчаються „Загально основи ТiМФВ” та „Теоретико-методичні основи ФВ дітей дошкільного віку”. Ці розділи навчальної дисципліни орієнтовані на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання, які розглядаються в структурі

спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Формою підсумкового контролю у третьому семестрі є залік, у четвертому – іспит.

ТіМФВ як навчальна дисципліна – основний загальнотеоретичний профільюючий предмет професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту.

ТіМФВ як наукова дисципліна – наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно-організованого процесу у системі виховання людини.

1. Базові поняття ТіМФВ.

Одне з головних завдань курсу ТіМФВ – оволодіти вмінням інтегрувати знання та знаходити шляхи реалізації цих знань в практичній діяльності. Для цього у ТіМФВ використовують різні визначення і поняття.

Теорія (згідно із енциклопедичним визначенням) це:

1. Система основних ідей у тій чи іншій галузі знань.
2. Форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про закономірності і суттєві зв'язки дійсності.

Теорія – спостереження, дослідження, логічне узагальнення досвіду суспільної практики, що відображає об'єктивні закономірності розвитку людини, суспільства.

Методика – це сукупність методів, прийомів і засобів оптимального вирішення назрілої проблеми чи виконання певного виду діяльності.

Визначень і понять є дуже багато, але для розуміння суті дисципліни ТіМФВ достатньо знати наступні:

Фізична культура (згідно Закону України „Про ФКіС”, широке значення) – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Термін „фізична культура” використовується і у вузких значеннях. А саме:

Фізична культура особистості – сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя (Б. М. Шиян).

„Фізичною культурою” називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та ін. аналогічних закладах, вона широко використовується у виробничій сфері та ін. У таких випадках доцільно користуватися терміном, додаючи відповідні прикметники: „шкільна фізична культура”, „лікувальна фізична культура”, „виробнича фізична культура”.

Рівень розвитку фізичної культури залежить від рівня соціального і економічного розвитку суспільства, оскільки вона є частиною загальної культури.

Розрізняють такі види (частини) ФК: базова фізична культура, спорт, прикладна, оздоровча та гігієнічна фізична культура.

Базова фізична культура – забезпечує фізкультурну освіту і фізичну підготовку людини. Фундаментальною частиною базової фізичної культури є шкільна фізична культура. Базова фізична культура включає подальшу фізичну підготовку, що забезпечує більш високий рівень фізичної підготовленості.

Спорт (згідно Закону України „Про ФКіС”) – органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Розрізняють масовий спорт, спорт вищих досягнень, аматорський спорт, паралімпійський спорт.

Заняття спортом – діяльність спрямована на вирішення задач фізичного виховання за рахунок впровадження в процес, головним чином, однієї спортивної вправи.

Спортивне тренування – форма занять спортом, спрямованих на оволодіння технікою і тактикою обраного виду, на досягнення максимального

рівня розвитку рухових здібностей, розвиток деяких сторін техніки з метою підготовки до участі в змаганнях (А. А. Тер-Ованесян).

Прикладна фізична культура поділяється на професійну, прикладну і військово-прикладну. Вона включена в сферу професійної діяльності та у систему спеціальної підготовки в залежності від конкретних вимог і умов професії.

Оздоровча фізична культура – спрямована на відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму.

Гігієнічна фізична культура – це „фоновий” вид ФК (умовний термін, який поєднує два підрозділи фізичної культури: гігієнічну та рекреативну фізичну культуру.

Гігієнічна фізична культура включає такі типові елементи: ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки та різновиди фізичних вправ, які не пов’язані зі значними навантаженнями для покращення стану організму.

Рекреативна фізична культура представлена в режимі розширеного відпочинку-розваги (активний туризм і полювання з не строго нормованими і нефорсованими фізичними навантаженнями, фізкультурно-спортивні розваги як спосіб активного відпочинку і т. п.).

Фізична культура має багато **функцій** (загальновиховних, загальнокультурних, соціальних, специфічних). Слід знати про такі як: виховна, нормативна, інформаційна (розповсюдження і накопичення, передача від покоління в покоління), комунікативна (спілкування), естетична, біологічна (потреба в русі, покращення фізичного стану), гедоністична (задоволення від занять) та габітусна (зовнішній вигляд особи, що займається ФК).

Гедонізм (гр. *hendone* – „насолада”, „задоволення”)

Габітус (лат. *habitus*) – зовнішній вигляд людини, її тілобудова, осанка.

Під специфічними функціями ФК правомірно розуміти лише ті її функціональні властивості, які притаманні повною мірою тільки їй як особливій стороні культури. До них належать наступні: специфічні освітні функції, специфічні прикладні, специфічні „спортивні”, специфічні рекреативні і оздоровчо-реабілітаційні.

Фізичне виховання (згідно Закону України „Про ФКіС”) – головний напрям впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя (Б. М. Шиян).

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращення основних життєво-важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті (Т. Ю. Круцевич).

З точки зору специфічних функцій у ФВ розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізкультурну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей.

Фізкультурна освіта – оволодіння людиною певними знаннями, руховими вміннями і навичками (наприклад вміння плавати, ходити на лижах), а також вміння керувати рухами свого тіла, добре орієнтуватись в просторі і часі.

Розвиток фізичних якостей включає: підвищення результативності в силових і швидкісних проявах, покращення витривалості, гнучкості і спритності. Ці сторони тісно пов'язані між собою (наприклад: якщо повторюються бігові вправи, то виховується сила і т.д. Водночас, закріплюється і вдосконалюється техніка).

Процес фізичного виховання не може бути відірваний від процесу фізичного розвитку. Коли ми чомусь навчаємось, то одночасно сприяємо і розвитку фізичних якостей.

Фізичний розвиток (Б. М. Шиян) :

1. процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя;
2. сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники „функціонального стану” організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія).

Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності (Т. Ю. Круцевич).

Зверніть увагу, що Т. Ю. Круцевич розділяє думку Б. М. Шияна щодо поняття „Фізичний розвиток” і також вживає його у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного навантаження, і як стан.

Ознаки фізичного розвитку Т. Ю. Круцевич поділяє на три групи:

- **соматометричні** (довжина і маса тіла; обхватні розміри грудної клітки, талії, стегон та ін.; довжина тулуба, кінцівок),
- **стоматоскопічні** (форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток),
- **фізіометричні** (рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей).

Здоров'я – існує майже 150 визначень. За тлумаченням Всесвітньої Організації Здоров'я (ВОЗ) **здоров'я** – стан цілковитого соціального, фізичного і психічного здоров'я людини. Головними факторами, які впливають на здоров'я є: спосіб життя – 50%, середовище – 15-20%, генотип – 15-20%, інші фактори – 10%.

Здоров'я – це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства.

Здоров'я – процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя (В. П. Казначеев).

Кожен може розвинути себе фізично при умові добросовісних, систематичних занять.

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем (Т. Ю. Круцевич). Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) та об'єму роботи (Дж).

Фізична підготовка – це система занять фізичними вправами, спрямована на розвиток всіх фізичних якостей в їхньому гармонійному сполученні.

Фізична підготовка – це спеціалізований процес фізичного виховання направлений на вирішення будь-якого практичного завдання (наприклад – фізична підготовка спортсменів).

Фізична підготовка спортсменів – це розвиток фізичних сил і підвищення спортивної майстерності.

Стан людини досягнутий в результаті фізичної підготовки називають **фізичною підготовленістю** – це оптимальний стан організму для виконання будь-якої роботи. Вимірюється ступенем розвитку фізичних якостей, оволодіння технікою фізичних вправ.

Фізичне вдосконалення – це ознака всебічно розвиненої людини. Під цим терміном слід розуміти найкращий фізичний стан і найкращу фізичну підготовленість.

2. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ. Зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами

Фізичне виховання за свідченням науковців, що вивчають історію суспільства, виникло на основі трудової діяльності. Первісні форми праці (добування засобів існування шляхом полювання на тварин) вимагали від людини високо розвинутих фізичних здібностей. Усвідомивши потребу фізичного загартування своїх нащадків, у жорстоких умовах боротьби, за виживання первісні люди почали здійснювати фізичні вправи. Прообразом засобів ФВ були вправи з бігу, стрибків, метань списа та ін., які були засобом підготовки дітей, підлітків, юнаків до праці. З появою і розвитком військової справи ФВ стало невід'ємною частиною підготовки воїнів (Н.І.Пономарьов, 1970).

В рабовласницьких державах Стародавньої Греції вже існували методики ФВ. В середні віки з'являються посібники з гімнастики, плавання, верхової їзди. В епоху Відродження педагоги-гуманісти вважали ФВ обов'язковою частиною педагогічного процесу. **Однак, як самостійна галузь знань ТіМФВ оформилась лише у II половині XIX століття.**

До джерел виникнення і розвитку ТіМФВ відносяться:

- Практика фізичного виховання;
- Практика суспільного життя;
- Прогресивні ідеї філософів, педагогів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно-розвинутої особистості, про зміст і шляхи виховання в людини потреби дотримуватися ЗСЖ;
- Результати наукових досліджень як у галузі ФВ, так і у суміжних галузях знань.

Аналіз історії виникнення ТіМФВ як науки дозволяє виділити кілька етапів (за Т. Ю. Круцевич):

I етап – емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, отримані людиною у результаті повсякденної діяльності.

II етап – створення перших методик фізичного виховання. Охоплює період рабовласницьких країн Стародавньої Греції та середні віки (VI-V ст. до н.е. –

XI-XV ст.). Створення методик відбувалося на основі досвіду, накопиченого педагогами, лікарями, філософами, „ефекту вправління”, але без урахування фізіологічного впливу фізичних вправ на організм людини.

III етап – інтеграція наукових знань у єдину теорію і методику фізичного виховання (охоплює період від епохи Відродження (XIV-XVI віки) до кінця XIX ст.). На цьому етапі створені різні системи поглядів, а саме: Яна Амоса Каменського (1592-1670), Джона Локка (1632-1704), Жан Жака Руссо (1712-1778), Генріха Песталоцці (1746-1827), Карла Маркса та Фрідріха Енгельса.

IV етап – створення ТiМФВ як самостійної наукової і навчальної дисципліни (охоплює період із кінця XIX ст. до 1917 р.). Великий внесок у розвиток ТФВ зробили вчені К. Ушинський, П. Лесгафт, Г. Демені.

V етап – інтенсивний розвиток науки про ФВ.

Праці фізіологів І. Сеченова, І. Павлова, М. Введенського, О. Ухтомського, М. Бернштейна, Г. Фольборта, Д. Ділла та ін. учених лягли в основу обґрунтування педагогічних закономірностей фізичного виховання, теорії навчання рухових дій, розвитку рухових якостей уже не тільки для їх гармонійного розвитку, а й для спортивного вдосконалення.

У 50–60-ті роки XX ст. особливо інтенсивно почали розвиватися спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, які обґрунтували систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія та ін). Виникла об’єктивна необхідність інтеграції знань, накопичених у різних галузях науки, які стосуються підготовки спортсменів. У результаті диференціації знань у теорії і методиці фізичного виховання відділилася наука про спорт. Каталізатором її прискореного розвитку виявився спорт вищих досягнень.

Першим навчальним посібником з „Теорії фізичної культури” був підручник, виданий Г. О. Дюпероном у 1926 р.

У 1925 р. теоретиками фізичної культури в основу фізично культурного індивіда було поставлено його фізичне, психічне та соціальне здоров’я. Через 50 років Всесвітня організація охорони здоров’я визначає здоров’я як „стан

повного фізичного, морального і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів”.

Наступний етап інтеграції знань у загальну теорію фізичної культури слід віднести до 70-х років ХХ ст. Формування узагальненої теорії фізичної культури відбувається в умовах активної розробки теорії культури в цілому низкою учених, таких, як В. Видрін, Б. Євстаф'єв, Ю. Ніколаєв М. Пономарьов, В. Столяров та ін. Суттєвий вплив і формування теорії фізичної культури робить розвиток соціології, антропології, соціальної психології, загальної теорії виховання та інших наук. Провідним теоретиком та інтегратором наукових знань у галузі фізичної культури є професор Л. Матвєєв.

Вплив соціальних, політичних та ідеологічних умов 70–80-х років ХХ ст. привів до розвитку й трактування теорії фізичної культури як одного з дійових способів виховання „будівника комунізму” – гармонійно розвиненої та соціально активної особистості, яка готова до праці й оборони суспільства комуністичного типу. На першому місці розглядалися завдання тоталітарної держави. Нехтування пріоритетами інтересів особистості не привело до загального здоров'я нації.

Питаннями здорового способу життя, здоров'я і рухової активності починають займатися медики, що обумовило появу нової науки – валеології (valeo – бути живим і здоровим).

VI етап (90-і роки ХХ ст.) – пріоритети особистісних потреб у галузі державної політики дали новий виток у розвитку фізичного виховання. На початку 1990-х років на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності: аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка та ін. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їх види: аква-аеробіка, ве-окінетика, роуп-скіпінг та ін.

У курсі „Історія ФК” вищенаведені етапи аргументуються великим фактичним матеріалом про розвиток як практики, так і ТiМФВ.

Зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами

Інтенсивний розвиток методики фізичного виховання випереджає теорію, яка повинна підвести наукову базу, виявити загальні та специфічні закономірності дії нових видів рухової активності на організм людини, визначити можливість їх застосування в різні вікові періоди, способи дозування навантажень, норми. Такий стан науки теорії і методики фізичного виховання характеризується інтенсивним шляхом розвитку.

Теорія фізичного виховання як наука розкриває суть завдань, які повинні бути вирішеними у процесі фізичного виховання, визначає принципові підходи, ефективні засоби і методи реалізації цих завдань, з'ясовує і розробляє оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання з врахуванням етапу вікового розвитку людини, умов життєдіяльності.

Крім теорії, процес ФВ вивчають інші науки, які можна поділити на дві групи:

1. Суспільні дисципліни (дисципліни гуманітарного характеру): соціологія, історія і організація фізичної культури, психологія і педагогіка, управління і економіка фізичного виховання.

2. Природничі дисципліни (біологічні): анатомія, фізіологія, біохімія, медицина і гігієна, біомеханіка, лікарський контроль та ін.

Особливо тісні контакти теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами.

3. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ.

Зміст сучасної теорії і методики фізичного виховання як навчальної дисципліни можна подати у вигляді трьох розділів (за Т. Ю. Круцевич): „Загальні основи”, „Методика фізичного виховання в різні періоди життя” та „Окремі методики використання засобів фізичного виховання”. Кожний розділ диференційований на підрозділи, які у подальшому конкретизуються темами, а теми, у свою чергу, — елементами знань.

Логічна послідовність розділів і підрозділів ґрунтується на послідовності знань, їх органічному взаємозв'язку та створенні фундаменту для засвоєння наступного.

Перший розділ подає загальні положення теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп). Це визначення предмета і змісту теорії і методики фізичного виховання, наукові напрями якої обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання; різні форми засобів і методів фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими контингентами; загальні закономірності навчання рухових дій, розвиток фізичних якостей і побудова та управління процесом фізичного виховання; основні напрями використання засобів фізичного виховання в рекреаційних, профілактико-оздоровчих цілях; основи професійної діяльності педагога у сфері фізичного виховання.

Другий розділ конкретизує використання основних положень теорії і методики в різні вікові періоди з урахуванням відвідування навчальних закладів, військової та професійної діяльності.

У третьому розділі подано матеріал, який сприяє вирішенню конкретних завдань: корекції маси тіла, фігури, постави, профілактики ризику розвитку серцево-судинних захворювань, а також адаптує методику фізичного виховання до осіб з обмеженою дієздатністю, у зв'язку з порушенням слухових і зорових аналізаторів, опорно-рухового апарату, розумовими порушеннями. Новими підрозділами є нетрадиційні види фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури (боулінг, роуп-скіпінг та ін.), а також сучасні технології використання вже відомих видів, наприклад оздоровчої гімнастики – степ-аеробіка, калонетика, фітбол та ін.

Структура дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання” може змінюватися, доповнюватися, але принципово важливим є наявність повного обсягу органічно пов’язаних між собою і систематизованих знань, що необхідні викладачу фізичного виховання, тренеру, інструктору-методисту. Відсутність будь-якого елементу знань може негативно позначитися на практичній діяльності фахівця.

4. Методи дослідження в ТіМФВ.

Як і будь яка інша наука ТіМФВ користується науковими дослідженнями. За їх допомогою можна виявити як впливають на людину засоби фізичного виховання, яку методику слід застосовувати для досягнення очікуваних результатів, як виявити обдарованих людей, як правильно побудувати процес спортивного тренування, як краще організувати колектив для занять

Для успішного проведення наукового дослідження чітко визначаються загальні і спеціальні завдання (загальні, часткові). Вибираються найбільш необхідні методи дослідження.

Всі методи дослідження можна поділити **на 2 групи:**

1. Група методів отримання матеріалів для дослідження:

- Методи спостереження.
- Методи експерименту.
- Методи вивчення документів і матеріалів.
- Методи опитування.

2. Група методів обробки одержаного матеріалу:

- Метод логічних закінчень.
- Метод математичної обробки матеріалів.

Таким чином, через поєднання різних методів наукового дослідження, а також через комплексну розробку силових проблем можна зробити справді наукові узагальнення і дати обґрунтовані вказівки і рекомендації для практики.

5. Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток ФВ.

Фізичне виховання будучи підсистемою суспільної культури формується і змінюється під дією загальнокультурних матеріальних і соціальних умов життя та потреб суспільства. Також фізичне виховання в процесі функціонування впливає на функціонування суспільства.

На фізичне виховання в умовах життя суспільства впливають такі групи факторів: загальнокультурні і соціально-економічні умови, демографічні, національні (традиції), склад населення, географічні і кліматичні умови, індивідуальні та групові потреби.

Але як особлива специфічна сфера людської діяльності фізичне виховання володіє певною незалежністю та самостійністю. Це означає, що в області фізичного виховання виникають специфічні закономірності, які мають відмінні особливості і обумовлені внутрішніми і зовнішніми факторами.

Фізичне виховання зароджувалось в надрах суспільства і є продуктом тої суспільної формації, в якій воно існує.

Фактори, які зумовлюють функціонування і розвиток ФВ:

Вплив соціальних систем.

У первісному суспільстві ФВ використовувалося для пристосування підростаючого покоління та залучення його до життя й виконання обов'язків дорослих членів громади, підготовки до полювання, війни.

Розвиток виробничих сил привів до виникнення приватної власності. Часті військові сутички між племенами, боротьба за владу в середині держави і за переділ територій між державами, потреба в кваліфікованих робочих викликали необхідність створення загальнодержавних міроприємств спрямованих на рішення завдань фізичної підготовки певних груп населення. Виникають соціальні системи фізичного виховання, формуються їх цілі та завдання, створюються програми. Фізичне виховання виділяється в самостійну галузь суспільних відносин.

У процесі розвитку і вдосконалення педагогічних і соціальних систем ФВ та накопичення духовних і матеріальних цінностей формується **ФК** –

сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей і способів їх використання для фізичного виховання.

Чисельні дослідження показали, що найактивніше впливали на формування соціальних систем фізичного виховання військові кола. Вони виступали у ролі меценатів спортивного руху і мали змогу зсередини визначити ідеологічний характер на напрям діяльності спортивних організацій та клубів.

З іншого боку, народні маси також перетворювали заняття фізичними вправами і систему їх організації у засіб боротьби за свою незалежність.

Так, появилася Сокільська система фізичного виховання.

Вплив соціально-культурної системи. Під її впливом формувалися види й особливості фізичних вправ, які культивуються в різних країнах.

Навіть такий елементарний вид моторної діяльності, як ходьба, визначається культурною та соціальною системами. Найбільш рельєфно це виявляється у ході ізраїльтян Йєменського походження. Через те, що в Йємені ізраїльтяни знаходилися у становищі вигнанців і кожний корінний житель міг безкарно їх ударити, вони пересувалися бігом. Урешті-решт такий тип пересування став складовою частиною їхньої культури. І хоча нині в Ізраїлі вони живуть у зовсім іншій обстановці, у них збереглася стрімка хода.

Завезене з Англії до Америки регбі, зазнавши глибоких змін, перетворилося в американський футбол, який може бути відбиттям основних рис культури американців.

Політика, ідеологія, релігія. Фізичне виховання по мірі розвитку набуває нових рис і стає соціальним явищем, яке має культурне, виховне і оздоровче значення і його використовують в політичних і релігійних цілях.

У колишньому СРСР комуністична партія декларувала права людини на працю, відпочинок та заняття фізичною культурою. Фізична культура розглядалася як елемент культури комуністичного суспільства, який сприяє становленню нової особистості в умовах комунізму та прилученню до соціальних стандартів комуністичного суспільства. До складу цих стандартів входили вимоги тоталітарної держави: підготувати себе до праці на благо держави та її захисту.

Згідно з Основним Законом фізкультурні і спортивні організації (спортивні колективи) отримували конституційні права участі у вирішенні державних, суспільних, політичних, ідеологічних питань та контролю за членами їхніх колективів.

Проте не тільки політичні партії використовують фізичну культуру і спорт для досягнення своїх цілей. Перевагу протестантської та католицької релігії намагаються довести деякі дослідники за допомогою спорту.

Так, підраховуючи кількість володарів олімпійських медалей до 1960 р., дослідники констатували, що більше 50 % переможців були протестантами, в той час як їхня частка у світовому населенні усього 8 %. Проведене дослідження з участю молодих західнонімецьких спортсменів виявило переважну більшість протестантів, особливо у некомандних видах спорту. У командних видах католики досить часто досягають успіхів, що пов'язано з тим, що у католицизмі високе місце належить цінності колективізму.

Соціально-економічні фактори. На пріоритетне положення фізичного виховання в житті людини впливає ставлення до нього, пов'язане з умовами та якістю життя.

До факторів, які обумовлюють умови та спосіб життя людей, можна віднести існуючий політичний або суспільній устрій, співвідношення сил на світовій арені, універсальний характер виробництва й розподілу товарів, матеріально-економічні умови сім'ї, а також соціальні відношення, загальноприйняті цінності і норми, бажання й потреби людей та способи їх задоволення.

Отже, проблема якості життя є, з одного боку, проблемою забезпечення для людей безпечного життя, тобто життя без війн, пригноблення, дискримінації, матеріальних нестатків, бюрократичного маніпулювання людською особистістю, а з іншого – проблемою організації такого життя, в якому значне місце у стосунках між людьми належить дружбі та довірі, і де поруч із працею, що приносить задоволення, велику роль відіграє розумне дозвілля, активний відпочинок, що розуміється як діяльність, сповнена позитивними емоціями, відчуття фізичного вдосконалення і здоров'я, тобто все те, що приносить людям задоволення та добрий настрій (total fitntss).

Вплив особистісних факторів. (Потреби людей, мотивація та інтерес)

Основним об'єктом дії фізичної культури є людина.

У сфері фізичного виховання, як і в інших видах діяльності, задіяні усі три складові людини як системи. Біологічне й особистісне – визначає її індивідуальну активність, соціальне – людина діє у суспільстві. Суспільство до певної міри визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності.

В основі виникнення фізичного виховання, лежать як індивідуальні потреби особистості (біологічні, соціальні, ідеальні), так і потреби групові, колективні, суспільні.

Поведінка людини визначається її потребами – усвідомленими або неусвідомленими спонукачами її діяльності. Незадоволення або неповне задоволення потреб у побуті, навчанні, трудовій діяльності можуть спонукати до пошуку задовольняння цих потреб у сфері фізичного виховання і спорту

Людина може прагнути розвинути свої фізичні якості, добитися високої фізичної кондиції для досягнення бажаного зовнішнього результату, що лежить за межами фізкультурних занять, наприклад, у мікросередовищі (лідерство), у трудовому колективі та ін. У нинішній час з'являється нова суспільна група людей – представників сфер комерційної діяльності, які все частіше звертаються до нових підходів у використанні засобів фізичного виховання в умовах зростаючих вимог до соматичного здоров'я, котре стало безпосередньо впливати на конкурентні відносини у сфері бізнесу (використання сучасних тренажерних пристроїв, нових технологій відомих вправ аеробіки – степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аква-аеробіка та інших нових видів рухової активності – боулінг, фітбол та ін.). Потреба у фізичному здоров'ї усвідомлюється людиною по мірі появи порушень або відхилень від нормальної життєдіяльності, як невідповідність між тим, що було або повинно бути, та тим, що є. У зв'язку з „омолодженням” серцево-судинних захворювань, збільшенням повторних ГРВІ, про необхідність покращувати своє здоров'я замислюються діти в молодшому шкільному віці, пов'язуючи процес оздоровлення з руховою активністю. В основі цього процесу лежить ефект тренування, спрямований на переведення функціональних систем організму до більш активного, порівняно зі спокоєм, режиму. Оздоровчий ефект фізичних вправ може бути пов'язаний і з тією обставиною, що під час виконання рухової дії людина починає зазнавати нових почуттів: почуття „м'язової радості”, „почуття води”, „почуття м'яча”. Особливості таких відчуттів гармонізують буття людини.

Людині притаманне прагнення до отримання позитивних емоцій, пов'язаних із проведенням дозвілля. Добре організований відпочинок після трудового дня, заняття спортом дозволяють ефективно відновити свої сили.

Саме тому для заповнення дозвілля людей активною діяльністю в деяких країнах Європи з'явився термін „спорт вільного часу”, а у засобах масової інформації почали пропагувати змагання під девізом „роби з нами, роби краще за нас” та ін. Орієнтир подібних змагань – особисте самовдосконалення, розвага. Діапазон інтересів досить широкий – від епізодичних, нерегулярних занять до практики спорту вищих досягнень.

Основними факторами, що обумовили виникнення, розвиток та функціонування фізичного виховання, у нинішній час є потреби (біологічні, соціальні, ідеальні); репродуктивна (спрямована на отримання вже відомого результату відомими засобами) та продуктивна (творча, пов'язана із виробленням нових ідей, цілей, та відповідних засобів, методів) діяльність людини.

Біологічними передумовами є біологічні потреби в русі.

Об'єктивною причиною виникнення фізичного виховання є необхідність духовної та фізичної (тілесної) підготовки до життєдіяльності (праці, полювання, війни) та обумовлена цим репродуктивна діяльність людини.

Суб'єктивною причиною виникнення й розвитку фізичного виховання вважається свідомо (продуктивна) діяльність людей з накопичення,

систематизації та передачі накопиченого досвіду і спеціальних знань наступним поколінням.

Для кращого розуміння причин, які спонукають діяльність конкретної людини у сфері фізичного виховання, доцільно звернутися до аналізу потреб, мотивів, установок, які можуть знайти задоволення у сфері фізичного виховання.

Потреби – це вимоги організму особистості, соціальної або вікової групи, суспільства в цілому, тобто внутрішній спонукач активності.

Відповідно до сфери фізичного виховання доцільно виділити такі групи стійких потреб: біологічні, соціальні, ідеальні.

Біологічні (вітальні) – потреби тіла: потреби у русі, зміні діяльності (активний відпочинок), харчуванні.

Соціальні – потреби, що задовольняються у процесі спілкування з іншими людьми: спілкування, самоствердження, лідерства, підлеглих, співпереживання, наслідування (мода).

Ідеальні – духовні, особистісні потреби самовираження: пізнання (у грі пізнається світ), творчості, розваг, емоційного функціонування (отримання позитивних емоцій), діяльності із досягненням мети (рефлекс мети), самовираження. Не тільки біологічні і соціальні, а й усі ці особистісні потреби можуть знайти задоволення у сфері фізичної культури та виступають як неусвідомлені спонукачі до занять фізичними вправами, іграми, спортом.

Потреби трьох груп не замінюють одна одну. Будь-який ступінь задоволення потреби однієї групи не компенсує незадоволення потреб іншої групи.

Спонукачами до занять фізичним вихованням і спортом можуть виступати й усвідомлені особистісні потреби (мотиви, прагнення, цілі): зміцнення здоров'я, підготовка до трудової діяльності та служба в армії, спілкування, отримання матеріальних благ (у спорті), суспільне визнання, організація вільного часу, подорож та ін.

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

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

Дослідження фахівців (Количев, 1998; Круцевич, 2004; Безверхня, 2005 та ін.) свідчать про яскраво виражені вікові особливості мотивів та інтересів. У період дитинства, навчання у школі і вищому навчальному закладі фізичне виховання виконує творчу функцію побудови фундаменту особистості: засвоєння знань, умінь, навичок, формування світогляду і культури, що співвідноситься з покращанням фізичного розвитку, фізичної підготовленості, формуванням естетики тіла та культури рухів. Основу мотивації на цьому етапі становить прагнення усвідомити себе як особистість.

У зрілому віці перед людиною виникають завдання засвоєння найважливіших соціальних ролей – сімейних, трудових, громадянських. Одним із основних мотивів є бажання зберегти та зміцнити здоров'я, фізичні й психічні сили, сформувати певний імідж.

Зміна мотивації та ставлення до занять фізичними вправами відбувається у дівчат та молодих жінок, зайнятих у сфері комерційних фірм. Конкуренція під час отримання престижних посад змушує їх більш послідовно покращувати свій загальнофізичний розвиток. Посади референтів, секретарів, завідуючих відділами та інші у різних сферах економіки – бізнесі, соціальному обслуговуванні, банках, туристичних фірмах, шоу-бізнесі – вимагають відмінного вигляду та фігури, які є їхньою візитною карткою. Взаємозв'язок кар'єри і фізичного іміджу визнає все більша кількість жінок: безумовно – 59%, певною мірою – 32% і тільки 3% заперечують таку залежність. Найбільшу переконаність у визнанні цього фактора проявляють жінки у віці 25–30 років, меншою мірою – у віці 15–20 років (Количев, 1998).

Інтерес – це позитивне емоційне прагнення людини до пізнання чогось, причому задоволення інтересу (на відміну від цікавості) не веде до його зникнення. Навпаки, інтерес може зміцнюватися, розвиватися, ставати глибшим та різнобічним.

Аналіз інтересів школярів до різних видів спорту вказує на зниження популярності традиційних видів, таких, як легка атлетика, баскетбол, волейбол, бокс, та переміщення на перше місце у юнаків атлетичної гімнастики, різних видів східних единоборств, плавання, підвищення інтересу до футболу, у дівчат – різновидів гімнастичних вправ, які виконуються під музичний супровід – аеробіка, шейпінг, калонетика, аква-аеробіка та ін.

Таким чином, можна констатувати, що фізичне виховання являє собою складне соціально-економічне, педагогічне, психологічне та біологічне явище. В умовах сучасного суспільства фізичне виховання виступає як елемент виховання та соціалізації особистості, формування потреб у здоровому способі життя.

6. Основні напрямки фізичного виховання.

Розглядаючи фізичне виховання як соціальне явище можна виділити основні напрямки його функціонування:

1. **Продуктивна діяльність** – узагальнення практичного досвіду, проведення досліджень, здійснення педагогічного процесу фізичного виховання. Задовольняє потребу в знаннях про процес фізичного виховання (науково-дослідна робота).

2. **Фізичне виховання** включає загальну, професійно-прикладну фізичну підготовку і фізичну культуру. Задовольняє потребу людини і суспільства в укріплення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підготовки до життєдіяльності і організації вільного часу.

3. **Спорт** – задовольняє потреби людей і суспільства в досягненні максимальних фізичних можливостей та видовищних потреб.

4. **Фізична рекреація** – задовольняє потреби в оздоровленні, активному відпочинку, розвагах.

5. **Фізична реабілітація** – задовольняє потреби в оптимізації процесів відновлення після захворювань, травм.

6. **Валеологія** – разом з гігієною задовольняє потреби в знаннях про здоровий спосіб життя.

7. Мета та завдання фізичного виховання.

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

Метою фізичного виховання – задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності (Т. Ю. Круцевич).

Мета формується з врахуванням наступних факторів:

а) соціально зумовленим запитом суспільства до рівня розвитку духовних і фізичних складових розвитку людини;

б) індивідуальною потребою людей у зміцненні здоров'я;

в) об'єктивних, генетично детермінованих закономірностей психічних і фізичних здібностей людини.

Задачі фізичного виховання полягають у тому, щоб забезпечити розвиток фізичних якостей людини, та їх основі рухові здібності, удосконалити тілобудову, зміцнити здоров'я, досягнути високого рівня працездатності, сприяти вихованню особистості (Л.П. Матвеев, „ТіМФВ”, 1991).

Задачі умовно поділені на:

1. **Освітні** – а) формування теоретико-методичних знань;
б) формування рухових вмінь і навичок.
2. **Оздоровчі** – розвиток фізичних якостей, загартування.
3. **Виховні** – виховання морально-вольових якостей, трудове, патріотичне, естетичне виховання.

Завданнями фізичного виховання є:

1. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму діям негативних факторів зовнішнього середовища.
2. Підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фіз.. якостей.
3. Оволодіння руховими вміннями і навиками.
4. Формування знань в сфері ФК і навчання прикладному їх використанню.
5. Формування мотивації до занять фізичними вправами.
6. Формування світогляду, патріотизму; етичне, моральне виховання.

8. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

Фізичне виховання завжди здійснюється по визначеній системі, в поняття якого входить не тільки педагогічний процес, але й спеціальні форми організації людей, програми, нормативні вимоги. Фізичне виховання завжди становить основу системи.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає телеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян (Б. М. Шиян).

Система фізичного виховання – це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання, а також організацій і установ здійснюючих і контролюючих його.

Мета системи фізичного виховання – задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних і соціальних факторів.

Завдання системи фізичного виховання: оздоровчі, виховні і освітні.

ТЕЛЕОЛОГІЧНІ (ідеологічні) ОСНОВИ

Визначаючи мету, роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, керуються визнаними загальнолюдськими цінностями. Тому погляди на фізичне виховання необхідно базувати на принципах природо відповідності, гуманізму і демократизму цього процесу, його змісту, мети, засобів та методів. Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури на сучасному етапі розвитку системи є забезпечення на заняттях творчої співпраці його учасників.

Принцип **природовідповідності** передбачає врахування у процесі фізичного виховання закономірностей циклічності побутових, трудових і святкових явищ і процесів, характерних для життєдіяльності певної етнічної спільноти людей у конкретному природному середовищі.

Принцип природовідповідності є першоосновою, яка забезпечує досягнення гармонійного співвідношення між природою і людиною.

Демократизація процесу фізичного виховання вигідно відрізняється тим, що проблеми учнів вирішуються з їх активною участю. Вони обговорюють плани своєї діяльності, приймають рішення, вибирають оптимальний варіант, але при цьому залишають за вчителем право приймати остаточні рішення.

Демократизація допомагає в подоланні одноманітності організаційних форм фізичного виховання, забезпеченні всім його учасникам можливості брати участь у формуванні змісту, підборі засобів, виборі форм занять.

Розглядаючи телеологічні основи системи ФВ варто звернути увагу на педагогічні ідеї гуманізму (humanus – людський):

1. велика увага до дитини, як до людини, що розвивається. Це передбачає врахування **вікових і психологічних особливостей**, заперечення тілесних покарань;
2. турбота про здоров'я і належний **фізичний розвиток** людини. У зв'язку з цим наголошується на необхідності занять гімнастикою, плаванням, їздою верхи, фехтуванням, стрільбою з лука, боротьбою, полюванням;
3. посилення розумового розвитку, **врахування інтересів дитини** в навчанні;
4. підкреслення **ролі морального** виховання, без якого не дасть користі будь-яке знання;
5. піднесення **ролі вчителя** в суспільстві.

„Будинок радості” педагога-гуманіста Вікторіно да Фельтре.

Гуманістичні цінності освіти передбачають зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на **особистісно-зорієнтовану**.

Особистісно-орієнтована система шкільної освіти вимагає побудови навчально-виховного процесу на **діагностичній основі**, тобто спочатку діагностика, а потім — засоби впливу.

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ

Система фізичного виховання опирається на певну сукупність нормативних актів які регулюють її функціонування. Ці акти мають різну юридичну силу (закони, постанови, накази, інструкції). Є й інші нормативні документи, які визначають діяльність організацій і установ, які забезпечують фізичне виховання (дитячі дошкільні заклади, школи, ПТУ, ВНЗ).

1) Закон України „Про фізичну культуру і спорт” прийнятий у грудні 1993 року. Законом гарантується права громадян на заняттях фізичною культурою і спортом, визначаються і характеризуються сфери та напрямки впровадження фізичної культури.

- 2) Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2000-2015 рр.
- 3) Навчальні програми – визначають обсяг знань, умінь і навичок виконувати рухові дії, підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог. Базові програми, регіональні навчальні програми.
- 4) Положення «Про єдину спортивну класифікацію».

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ

Сучасна система базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичну основу СФВ утворюють суспільні, природничі та психолого-педагогічні науки, які безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання. Вони сформувались і розвиваються разом з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання ВНЗ і спеціальних кафедр вищих фізкультурних навчальних закладів, аспірантур і докторантур, де готуються науково-педагогічні кадри.

Розповсюдження науково-методичної інформації реалізується через видання спеціальної літератури. Проведення наукових, науково-практичних, науково-методичних конференцій і виставок, через періодичну пресу.

Методичні основи розкриваються в закономірностях фізичного виховання і в відповідних їм рекомендаціях по реалізації принципів навчання і виховання. В методичних основах виражена характерна риса – науковість.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ

Являють собою органічне поєднання державних і громадських організаційних форм і органів управління.

У відповідності до закону України „Про фізичну культуру і спорт” суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є фізичні або юридичні особи, які здійснюють свою діяльність з метою розвитку фізичної культури і спорту.

Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є: фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту; заклади фізичної культури і спорту; відповідні органи влади;

До суб'єктів сфери фізичної культури і спорту відносять: спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту інвалідів, колективи фізичної культури, фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту, Національний олімпійський комітет України, спортивний комітет України

Основні напрямки системи фізичного виховання:

1. **Загальне фізичне виховання** (здійснюється у дошкільних навчальних закладах, на уроках фізичного виховання в ЗОШ, в секціях (групах ЗФП) та групах здоров'я). Спрямоване на зміцнення здоров'я і підтримку працездатності в навчальній і трудовій діяльності. У відповідності з цим зміст фізичного виховання спрямований на оволодіння життєво важливими руховими діями і розвиток фізичних якостей.

2. **Фізичне виховання з професійною направленістю** (забезпечує рівень фізичної підготовленості, який необхідний людині в конкретному виді трудової діяльності. Фізичне виховання спрямоване на підготовку людини до вибраної нею професії. Результат подібної підготовки виражений в певному рівні фізичної готовності засвоювати вибрану професію і ефективно працювати). Зміст фізичної підготовки і фізичної підготовленості обумовлений вимогами конкретного виду професійної діяльності.

3. Фізичне виховання зі спортивною направленістю (забезпечує можливість спеціалізуватися у вибраному виді фізичних вправ і досягати в них максимальних результатів. Фізичне виховання направлене на підготовку до високих досягнень в вибраному виді спорту та називається спортивним тренуванням).

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.

Витоки розвитку фізичного виховання в Україні. Конкретних історичних відомостей про первісне формування та розвиток фізичної культури на території України маємо обмаль. Можна лише здогадуватися, що в загальному руслі формування праукраїнської культури розвивалися й елементи тілесної культури з ознаками змагальності, оскільки така багата культура, як Трипільська (IV–II тис. до н.е.) чи культура Скіфського царства (VI – IV тис. до н.е.) не могли обходитися без системи фізичного виховання. Проте більш-менш доказові свідчення розвитку фізичної культури маємо вже з часів грецької колонізації Північного Причорномор’я. Археологами тут, як і повсюди на узбережжі Чорного моря, виявлені спеціально споруджені арени, призначення яких – проведення атлетичних змагань, подібних до античних Олімпійських ігор [М. Герцик, О. Вацеба, 2002].

Відтак у період Київської Русі сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, яка провадилася в сім’ї, у військових і освітніх закладах при монастирях. У системі військово-фізичної підготовки використовувалися національно-своєрідні засоби вишколу з використанням іноземних запозичень. У Київській Русі не просто панував культ сили, а й поширювалися прообрази багатьох видів спорту: кінного, стрільби з лука, боротьби навкулачки, бігу, стрибків, метань, плавання, веслування. Поєдинки були визнаним методом вирішення військових та правових конфліктів.

Військово-прикладне значення мала фізична культура і у добу Козаччини. На той час істотно розширився арсенал засобів фізичної культури. Велику популярність набули поєдинки на шаблях й інших видах холодної зброї, стрільба з вогнепальної зброї, спортивні ігри з м’ячем, метання.

Ряд національних єдиноборств переживає сьогодні період відродження. Серед них бойовий гопак, спас, хрест. Указ Президента України „Про розвиток козацтва в Україні”, підписаний у 2001 р., створює сприятливу атмосферу для активного поширення та розвитку національних видів спорту.

Важливою подією загальноросійського, а передовсім українського значення, було проведення Всеросійських олімпіад – своєрідний резонанс на Ігри перших Олімпіад сучасності. Перша така Олімпіада відбулася в Києві 1913 р., де на той час уже було побудовано перший у Росії стадіон. Для організації та проведення Всеросійської Олімпіади було створено діяльний Київський Олімпійський комітет. До початку Першої світової війни в Україні налічувалося 8 тис. активних любителів спорту, об'єднаних у різні спортивні колективи чи клуби. Таких клубів налічувалося близько двохсот.

У складні 20–30-ті роки ХХ ст., у період „українізації” знову спостерігається активний розмах фізкультурно-спортивної роботи на наддніпрянській Україні. Починаючи з 1921 р. проводяться Всеукраїнські олімпіади, згодом названі спартакіадами. Якщо у змаганнях Всеукраїнської спартакіади 1923 р. брали участь 300 спортсменів, то вже у 1927 р. на IV Спартакіаді – понад 20 тис. На фінальні старты були запрошені представники деяких інших країн (німці, чехи). Зросла і спортивна майстерність українців, про що свідчать перші місця, які посіли збірні України на Всесоюзній спартакіаді у Москві 1928 р. Відзначилися українські волейболісти, гандболісти, баскетболісти, ватерполісти, гімнасти.

Велике значення для кадрового забезпечення сфери фізичної культури мало заснування в Україні закладів фізкультурної освіти і науки: Державного інституту фізичної культури в Харкові (1931 р.) та технікумів фізичної культури в Києві, Одесі, Дніпропетровську, Луганську, Артемівську. З 1931 р. успішно функціонує Український науково-дослідний інститут фізичної культури. З'являється спеціалізована спортивна преса, українською мовою друкуються правила змагань з видів спорту.

На жаль голодомор (1931–1933 рр.) підірвав не тільки спортивний, а й генетичний потенціал українського народу.

Національне культурне піднесення, як правило, супроводжується і піднесенням фізкультурно-спортивним. Яскравою демонстрацією цього твердження є події в Західній Україні на початку ХХ ст., коли світовий спорт вже окреслився як самостійне спортивне явище. Саме на цей період припадає початок організованого українського фізкультурно-спортивного руху в Галичині, Буковині та Закарпатті.

Діяльність українських спортивних товариств Галичини, Буковини, Закарпаття не можна розглядати у відриві від загального культурно-просвітницького руху. Як і чеському сокільству, українському було притаманне відкриття поруч зі спортивними секціями самодіяльних хорових гуртків, театральних груп, оркестрів, бібліотек. Власне з музичної комісії „Соколо-Батька” згодом постав вищий музичний інститут у Львові. Навколо спортивних товариств об'єднувалися передові діячі мистецтва, шкільництва, журналістики, церковні діячі. Певним чином зі спортивно-сокільським рухом у Західній Україні були пов'язані імена письменника Богдана Лепкого, композитора Дениса Січинського, географа Степана Рудницького, поета-композитора Романа Купчинського, етнографа Ярослава Пастернака, журналіста Івана Белея (редактор „Діла”), мовознавця Степана Смаль-Стоцького, лікаря Мар'яна Панчишина. Усіляко підтримував спортові і пластові товариства й митрополит Андрій Шептицький, тобто спорт на західноукраїнських землях був частиною й одночасно формуючим чинником української культури.