

## ЛЕКЦІЯ № 2

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

#### ПЛАН.

1. Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання.
2. Основні напрямки фізичного виховання.
3. Мета та завдання фізичного виховання.
4. Закономірності та принципи фізичного виховання
5. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

#### ЛІТЕРАТУРА.

1. Теория и методика физического воспитания; Учебник под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова: “ФиС” 1976, том 1.
2. Козленко М.П., Вільчковський Є.С. Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, Вища школа, 1984.
3. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва, ФиС, 1978.
4. Матеріали лекцій для студентів 1-го курсу.
5. Конституція України. Закон України про фізичну культуру і спорт.

#### ВСТУП

При вивченні будь якого явища в природі чи суспільстві основним є питання про те, що зумовило його появу і регулює функціонування в даний час і розвиток в майбутньому. В лекції розкривається питання сутності фізичного виховання., причин, що зумовили виникнення і розвиток фізичного виховання як соціального явища.

#### **1. Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання.**

Фізичне виховання будучи підсистемою суспільної культури формується і змінюється під дією загальнокультурних матеріальних і соціальних умов життя суспільства та потреб суспільства. А 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, 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 фізичного виховання:

- **Вплив соціальних систем.** Розвиток виробничих сил привів до виникнення особистої власності, часті військові сутички між племенами, боротьба за владу в середині держави, боротьба 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 область суспільних відносин. Багаточисельні дослідження показали, що найбільш активно впливали на формування соціальних систем фізичного виховання воєнні круги.

- **Вплив соціально-культурної системи**
- **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.
- **Соціально-економічні фактори**
- **Вплив особистісних факторів.** (Потреби людей, мотивація та інтерес)

Таким чином, фізичне виховання представляє собою складне соціально-економічне, педагогічне, біологічне і психологічне явище. В умовах сучасного суспільства фізичне виховання виступає в якості елемента виховання і соціалізації особистості, формування потреб в здоровому способі життя.

## **2. 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.

## **3. Мета та завдання фізичного виховання.**

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

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, (Л.П.Матвєєв.“ТіМФВ”, 1991) удосконалити тілобудову, зміцнити здоров'я, досягнути високого рівня працездатності, сприяти вихованню особистості.

Задачі умовно поділені на:

1. *Освітні* - а) формування теоретико-методичних знань;

б) формування рухових вмінь і навичок.

2. *Оздоровчі* - розвиток рухових якостей.
3. *Виховні* - виховання морально-вольових якостей через свідомий розвиток рухових якостей.

(Б.М.Шиян, В.Папуша. “теорія фізичного виховання”. Тернопіль “Збруч” 2000 рік).

Завданнями фізичного виховання є:

1. Укріплення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму діям негативних факторів зовнішнього середовища.
2. Підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей.
3. Оволодіння руховими вміннями і навиками.
4. Формування знань в області фізичної культури і навчання прикладному їх використанню.
5. Формування мотивації до занять фізичними вправами
6. Виховання етичне, моральне, виховання патріотизму.

#### **4. Закономірності та принципи фізичного виховання.**

Принцип - теоретико-методичне положення, яке відзеркалює загальні закономірності соціально-біологічної природи і завдяки цьому є головним орієнтиром на шляху удосконалення людини.

Принципи

*соціальна  
природа*

*біологічна  
природа*

*Методичні положення.*

Загальні (соціальні) принципи: гармонійного розвитку особистості; зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП); принцип оздоровчої спрямованості.

Педагогічні (дидактичні) принципи:

- а) свідомості;
- б) активності;
- в) науковості;
- г) наочності (все, що впливає на рецептори);
- д) доступності і індивідуалізації;
- є) послідовності;
- ж) міцності;
- з) систематичності.

Специфічні принципи фізичного виховання:

- а) *спрямованості* на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини. В основі принципа лежать закономірності:
  - висока суспільна значущість здоров'я, працездатності та фізичної підготовленості людини;
  - систематичне підвищення вимог до фізичної підготовленості і працездатності людини (сучасний потік інформації).

Методичні положення, які впливають.

- єдність соціального і біологічного в структурі особистості людини;
- необхідність індивідуалізації моделей рівня здоров'я людей.

б) *адекватності* (відповідності) (“не пошкодити”).

В основі принципа лежать закономірності:

- генетична природа;

- єдність організму людини в його будові, функціонуванні та розвитку;
- антифазність (неспівпадіння) періодів інтенсивного росту елементів систем рухів з періодами росту структур організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- ймовірність характерних адаптаційних реакцій (стандартизація і індивідуалізація);
- високий ступінь індивідуальних рухових проявів (стабільність і варіативність);
- залежність амплітуди та часу адаптації від віку, статі та стану тренуваності.

в) *систематичності* - в основі принципа лежать закономірності:

- безперервність життєдіяльності людини;
- гетерохронність (неодночасність) активізації, втоми та відновлення організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- взаємозв'язок та взаємообумовленість навантаження і відпочинку;
- нелінійність процесу розвитку рухових якостей.

г) *циклічності і хвильоподібності* - в основі принципа лежать закономірності:

- наявність біоритмічних проявів (робота серця, температура, тиск, робота шлунку та інше). Розрізняють біоритми органів, систем, добові ритми, довготривалі ритми;
- фазовість роботи систем та органів.

Методичне положення, яке впливає із закономірностей:

періодична зміна тренувальних впливів в залежності від стану людини (показники внутрішнього навантаження).

Для заохочення: Принципи, які використовуємо у спортивному тренуванні (іх 6). (Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування, Київ, 1984.)

### **5. Поняття системи фізичного виховання, її засади.**

**Система** - сукупність (цілісність) певного набору компонентів, які об'єднані певною структурою і певною функцією.

Система фізичного виховання - історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який являє собою сукупність ідеологічних, , програмно-нормативних, теоретико-методичних та організаційних основ.

Зазначені компоненти об'єднані соціально-економічним розвитком суспільства.

Кожна соціальна система розвитку суспільства зумовлює розвиток системи фізичного виховання.

**Головна функція системи** - фізичне вдосконалення людей. Результативність функціонування системи залежить від її цільової направленості і вдосконалення елементів, які входять в систему. Повноцінне виконання функцій залежить від ряду умов, перш за все від характеру суспільно-політичного устрою, всередині якого створюється і розвивається система фізичного виховання. Отже державний устрій обумовлює не тільки ідеологічну спрямованість функціонування системи фізичного виховання але й рівень матеріального забезпечення (будова спортивних споруд, виготовлення спеціального інвентаря, підготовка кадрів) наукового обслуговування, забезпечення методичною літературою.

**Мета системи фізичного виховання** – очікуваний результат фізичного вдосконалення, формування фізично здорових людей (духовне багатство і моральна чистота).

**Завдання системи фізичного виховання:** оздоровчі, виховні і освітні.

Оздоровчі завдання направлені на розвиток усіх форм і функцій організму людини, зміцнення здоров'я і вдосконалення фізичних якостей. На фізичний розвиток впливає 3 групи факторів: біологічні, кліматогеографічні і соціальні. Біологічні фактори (спадковість). Кліматогеографічні (кліматичні і метеорологічні умови: короткий світловий день, сильні морози, вологість). Соціальні фактори (умови матеріального життя, трудової і учбової діяльності).

Виховні завдання – всесторонній і гармонійний розвиток особистості в єдності його духовних і фізичних сил.

Освітні завдання – формування певних систем рухових вмінь і навичок на оволодіння спеціальними знаннями в результаті чого людина набуває певний рівень фізичної освіти.

Система фізичного виховання тісно пов'язана з іншими соціально-економічними системами суспільства: економікою, політикою, наукою і культурою. Будучи однією із сфер прояву суспільних відносин, вона розвивається під впливом змін які відбуваються в даних системах. Своїми різними формами система фізичного виховання включена у всі основні види соціальної діяльності людини. Вона задовільняє не тільки потреби в русі (біологічні) а і соціальні - формування особистості, вдосконалення суспільних відносин. Реалізуючи свої специфічні функції система фізичного виховання здатна повністю задовільняти потреби людей в руховій активності, забезпечуючи високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності. Реалізуючи свої виховні, педагогічні функції система фізичного виховання вирішує завдання естетичного, трудового, інтелектуального розвитку.

СФВ входить до суспільного виробництва і впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин – людину. Вона задовільняє не тільки потреби в рухах але і соціальні потреби (формування особи, вдосконалення суспільних відносин). Лише СФВ, реалізуючи свої специфічні функції, може цілком задовільнити потреби людей в руховій активності, забезпечити їм високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності.

Разом з тим, у самій системі фізичного виховання відзеркалюється все те, що пов'язане з соціальним, економічним і духовним життям суспільства. Чим вищий рівень соціально-економічного розвитку суспільства, тим повніші цінності фізичної культури в житті його громадян, вища частка національного доходу, що використовується на фізичне виховання, вищий рівень здоров'я і довголіття людей.

Будучи частиною (підсистемою) системи виховання, національна система фізичного виховання сама складається з ряду взаємопов'язаних частин, окремих систем фізичного виховання, які відображають особливості фізичного виховання різних груп населення (дітей, підлітків, молоді, дорослого населення).

Ідеологічні основи СФВ в сучасній Україні повинні ґрунтуватись на загальнолюдських цінностях. Визначальним критерієм ідеологічних засад є здоров'я людини “Хартія Європи” – у ній здоров'я людини є визначальним. У Європі розроблена і впроваджена система “Єврофіт”.

Важливою складовою ідеологічних засад є “Концепція гармонійно-розвинутої людини”. Гармонія – це баланс, врівноваженість між людиною і середовищем, тілесним і духовним, розвитком рухових навичок і розвитком фізичних якостей. Все це несе “здоров'я”.

Правові 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, вузи).

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 (історія і організація фізичної культури, соціологія спорту...), природничі (прикладно-спеціалізовані розділи анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, гігієни, медицини) та психолого-педагогічні (психологія, педагогіка) 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 гутуються науково-педагогічні кадри.

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

Організаційні основи являють собою органічне поєднання державних і громадських організаційних форм і органів управління. *Державні:* Державний комітет М.Булатова з питань спорту і туризму а також: Міністерство освіти і науки, Міністерство оборони, СБУ. *Громадські:* Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України, Національний Олімпійський комітет, Національні федерації з видів спорту, фізкультурно-спортивні товариства: “Динамо”, “Україна”, “Колос”, “Спартак”, добровільні громадські організації, клуби, гуртки.

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.

Програмно-нормативні основи:

- 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) Програма “Фізична культура – здоров’я нації” 1 вересня 1998 р. Програма розкриває основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначає роль фізичної культури і спорту у житті суспільства, показує тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та накреслює практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побуті громадян. Складена ця програма до 2005 року.
- 3) “Державні вимоги до фізичного виховання” – містять основні положення фізичного виховання. Характеристику рівнів, зміст та форми фізичного виховання, оцінку діяльності тих, хто організує і проводить фізичне виховання, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням.
- 4) 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.
- 5) Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.
- 6) Національна спортивна класифікація.

*Основні напрямки системи фізичного виховання:*

1. загальне фізичне виховання;
2. фізичне виховання з професійною направленістю;
3. фізичне виховання з спортивною направленістю.

Перше — спрямоване на зміцнення здоров'я і підтримку працездатності в учбовій і трудовій діяльності. У відповідності з цим зміст фізичного виховання спрямований на оволодіння життєво важливими руховими діями і розвиток сили, витривалості, спритності і т.д.

Загальне фізичне виховання здійснюється в ДДЗ, на уроках фізичного виховання в ЗОШ, в секціях (групах ЗФП), в групах здоров'я.

Друге — фізичне виховання з професійною направленістю забезпечує рівень фізичної підготовки, 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.

Третє — фізичне виховання із спортивною направленістю забезпечує можливість спеціалізуватись у вибраному виді фізичних вправ і досягати в них максимальних результатів. Фізичне виховання направлене на підготовку до високих досягнень в вибраному виді спорту називається спортивним тренуванням.

***Умови функціонування СФВ***

1. Перша і головна умова – бажання реалізувати свої права на фізичний та духовний розвиток, які передбачені статтею ІУ 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.