

Лазаренко М. Г.

**ОСНОВИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Чернігів – 2019

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лазаренко М. Г.

**ОСНОВИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Чернігів – 2019

УДК 37.016:796(072)
Л17

Рецензенти:

Носко М.О. – доктор педагогічних наук, професор,
дійсний член НАПН України (академік), ректор
Національного університету “Чернігівський колегіум”
імені Т.Г. Шевченка;

Архипов О.А. – доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та єдиноборств
Національного педагогічного університету імені
М.П. Драгоманова;

Щербак П.І. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач
кафедри фізичного виховання і валеології Ніжинського
державного університету імені Миколи Гоголя.

Лазаренко М. Г.

Л 17 **Фізичне виховання:** навчально-методичний посібник. –
Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. – 88 с.

У навчально-методичному посібнику представлений навчальний матеріал із дисципліни “Фізичне виховання”. Подано теоретичний матеріал, розкрито сутність фізичного виховання студентів, його актуальність, завдання й умови ефективності, а також програмно-нормативні вимоги забезпечення фізичної підготовки студентів, викладені психологічні та педагогічні аспекти з урахуванням сучасних вимог.

Для студентів психолого-педагогічного факультету.

Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичного виховання
Національного університету “Чернігівський колегіум”
імені Т.Г. Шевченка (Протокол № 2 від 27.09.2019 р.)

© Лазаренко М. Г., 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ I. ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
1.1. Історія фізичного виховання.....	6
1.2. Історичні витoki фізичного виховання в Україні	20
Розділ II. АКТУАЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ	
2.1. Здоровий спосіб життя та чинники, що впливають на здоров'я.....	25
2.2. Рухова активність і фізичне здоров'я	32
2.3. Проблема харчування й здоров'я.....	35
2.4. Здоров'я як мудрість і міра життя	36
Розділ III. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ	
3.1. Мета та завдання фізичного виховання	40
3.2. Основні принципи фізичного виховання	44
3.3. Методика фізичного виховання.....	45
3.4. Програмно-нормативні основи	50
3.5. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні	52
3.6. Залікові вимоги з фізичного виховання.....	60
3.7. Організаційна структура фізичного виховання в Україні.....	63
Розділ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
4.1. Психологічний аспект фізичного виховання	67
4.2. Педагогічний аспект фізичного виховання	70
ЛІТЕРАТУРА	75

ВСТУП

Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти фізичне виховання як невід'ємна складова освіти має забезпечити набуття кожною людиною необхідних науково-обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності й тривалої творчої активності.

Однією з найважливіших передумов гармонійності, повноцінного життя, самореалізації особистості є її здоров'я. Недаремно досі не втратило своєї значущості давнє латинське прислів'я: "Здоровий дух у здоровому тілі". Саме на формування здорової, фізично повноцінної особистості спрямоване фізичне виховання.

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

Фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах

відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Реалізується фізичне виховання в єдності з розумовим, моральним, трудовим, естетичним вихованням.

У фізичному вихованні використовують фізичні, природні та гігієнічні чинники.

Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, йому притаманні всі загальні ознаки педагогічного процесу, який він може здійснювати в умовах самовиховання.

Визначаючи мету, роль і місце фізичного виховання у загальній системі виховання, керуються визнаними загальнолюдськими цінностями. Тому погляди на фізичне виховання необхідно базувати на принципах природовідповідності, гуманізму і демократизму цього процесу.

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 гуманізму базується на таких ідеях: врахування вікових і психологічних особливостей; турбота про здоров'я і належний фізичний розвиток; врахування інтересів у навчанні; підкреслення ролі морального виховання; піднесення ролі викладача у суспільстві.

Демократизація процесу фізичного виховання відрізняється тим, що проблеми студентів вирішуються за їхньої активної участі. Вони обговорюють плани своєї діяльності, приймають рішення, вибирають оптимальний варіант, але при цьому залишають за викладачем право ухвалювати остаточні рішення.

Водночас проблема розробки та впровадження в педагогічний процес нових засобів і методів викладання, направлених на удосконалення формування рухових умінь і навичок та розвиток рухових якостей студентів у процесі фізичного виховання, залишається поки що вивченою недостатньою мірою.

Розділ І.

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Історія фізичного виховання

Фізичне виховання зароджувалося в підвалинах суспільства та є продуктом тієї суспільної формації, у якій воно існує.

Античність дає нам не тільки уяву, а й писемні наукові свідчення про розвиток систем фізичної культури (Сходу, Греції, Риму), теоретичні міркування тогочасних мислителів про фізичне виховання. До них можна віднести філософа Сократа (469-339 роки до нашої ери), родом із бідної родини, “володаря надзвичайного розуму”, як сказав Франсуа Рабле. Він вважав метою виховання пізнання самого себе і запропонував метод підвідних питань (так звані сократичні). Афіньський аристократ Платон (427-347 роки до нашої ери) вважав, що виховання має бути організовано державою. Намагався поєднати окремі риси афінської та спартанської систем виховання. Заслуговує уваги його думка, що до 7 років у вихованні переважає гра, з 7 до 12 років – письмо, читання, а в 12-16 років – палестра, тобто фізичне виховання. Потім, до 18 років – науки, підготовка воїна, і з 20 до 35 років – військова служба, підготовка та здійснення державних справ.

Всесвітньовідомий Аристотель (384-322 роки до нашої ери), учень Платона, вихователь Олександра Македонського, переконував, що в основі пізнання лежить чуттєвий досвід. Висунув ідею гармонійного розвитку. Запевняв, що природа дає людині зародок здібностей, а виховання їх вдосконалює. Про це повинні піклуватись і родина, і держава. Аристотель зробив спробу вікової періодизації, а саме:

– до 7 років – виховання вдома: гігієна харчування, рухливість, загартування;

– після 7 років (до 14) – державні школи, де фізичне виховання передує розумовому, але не переважає, усі сторони виховання взаємопов'язані, особлива увага приділяється формуванню моральних навичок, привчання, розвитку розуму.

Не менший вплив на теоретичні засади фізичного виховання мав Демокрит (460-370 роки до нашої ери) – творець атомістичної теорії, багато зробив для розвитку теоретичних основ фізичного виховання. В основі його теорії закладено закони природи, знання людини, а не певне вірування. Одним із перших він висунув питання про природопристосованість виховання. Вважав, що “природа і виховання подібні”. В основі його поглядів праця поєднана з формуванням моральних якостей. Він радив попередньо вивчати умови, клімат, спосіб життя людини.

Гіппократ (460-370 роки до нашої ери) з родини лікарів: його поради і клятви актуальні й сьогодні. Він знав систему органів руху, кісток, суглобів, м’язів. Наполягав, що для лікування треба спочатку вивчити природу хворого, його “фізис”, а потім всіляко сприяти природній здатності організму. Учений стверджував: “Лікувати – це, найперше, не зашкодити, а понад усе використати сили організму”. Уважно ставився до дієти, гігієнічного режиму. Щодо скорочення м’язів його уявлення перебували у зародковому стані. Думав, що скорочення або розслаблення залежать від наповнення або звільнення від повітря.

Трохи пізніше, у Римський період, знання про організм людини значно поглибилися.

Відомий людству Гален (200-130 роки до нашої ери), лікар гладіаторів обезсмертив себе рекомендаціями з приготування ліків із рослин. Він спостерігав здатність м’язів до скорочення, їх здатність викликати згинання або розгинання, пронацію чи супінацію. Зрозумів зв’язок довільного скорочення м’язів із нервами. Описав механізм дихання, збагнув роль активного дихання легенів. Спостерігав за діяльністю серця у поранених гладіаторів. Він започаткував фізіологію систем організму, а перш за все – рухових дій, дихання, нервової системи. “Без нерва, – на його думку, – немає жодного руху, що зветься довільним ...”.

Таким чином, рабовласницьке суспільство, хоч будувалося на нерівності прав населення, зробило значний крок уперед у розвитку фізичної культури. Уже тоді виникли системи фізичного виховання (спартанська, афінська, римська). Їхні етичні норми лягли в основу сучасних європейських, а такий спортивний захід, як

Олімпійські ігри, стали взірцем гуманізму, злагоди між безліччю держав і народів сьогоденного світу.

У середні віки подальшого розвитку набуває теоретична думка про фізичне виховання. Розвиток науки в ті часи дав нові обґрунтовані факти, що змогли бути застосованими у фізичному вихованні.

Так, італійський вчений, поет, інженер, живописець Леонардо да Вінчі (1452-1519) вивчив пропорції тіла людини та механіку його рухів, висловив свої наукові думки, де передбачив можливість створення апаратів, що літають, а також велосипеда, акваланга тощо.

Англієць Уільям Гарвей (1578-1657) відкрив закони кровообігу і започаткував вивчення фізіології людини. Педагоги-гуманісти оголошують фізичне виховання найважливішою ділянкою виховання. Вони, захоплюючись античною культурою, особливо афінською, вимагали організованого фізичного виховання дітей, які навчаються в школі.

Відомий італійський гуманіст Вітторіно да Фельтре (1378-1446) створив школу нового типу, де могли навчатись діти різних соціальних прошарків: і герцога, і міщанина. Усі були поставлені в однакові умови (одяг, харчування, звертання тощо). У фізичному вихованні дітей домагався розвивати рухову активність усіма доступними засобами. Серед учнів проводив рухливі ігри на природі, влаштовував купання, учив плавати, розвивав у них фізичну силу, спритність, красу рухів, манер, навчав етики, стежив за охайністю одягу тощо.

Серед засобів фізичного виховання чільне місце відводив іграм, фехтуванню, військовим вправам, їзді верхи, плаванню. Вітторіно да Фельтре не залишив письмових праць, він був педагогом-практиком, але слава про нього, про його школу розійшлась не тільки по Італії. Своєю діяльністю він відчутно вплинув на потребу змінити старі схоластичні методи виховання.

Серед гуманістів-лікарів слід відмітити Ієроніма Меркуріаліса (1530-1606). Піклуючись про фізичний розвиток дітей новонародженої буржуазії, написав твір про гімнастику, що складався з шести книг, і відобразив у ньому історію фізичних вправ та зробив їх медичний аналіз. Фізичні вправи вважав не як засіб

педагогічного впливу, а як частину медицини. Ділив їх на три групи: природні (лікувальні), військові (необхідні) та несправжні (штучні, атлетичні). Він віддавав перевагу тим вправам, що мали оздоровчо-гігієнічний вплив та сприяли виконанню військових обов'язків. Меркуріаліс сприяв поширенню фізичних вправ, як одного із ефективних засобів лікувально-профілактичного спрямування в медицині.

Видатний чеський мислитель і педагог-гуманіст, Ян Амос Коменський (1592-1670) у творах "Велика дидактика", "Світ почуттєвих речей у картинках" багато уваги приділив фізичному вихованню дітей, разом із розумовим та моральним. У "Материнській школі", написаній Коменським, були закладені основи фізичного розвитку дитини. Він радив батькам, особливо матерям, піклуватись про здоров'я дітей, їх харчування, одяг, режим. Запевняв, що заняття фізичними вправами мають на меті готувати до праці, до життєдіяльності. Погляди Коменського, що утвердилися у період переходу до нових часів, значно вплинули на формування нової демократичної педагогічної думки.

Всесвітньовідомий Франсуа Рабле (1494-1553), французький гуманіст, вчений, письменник, у фантастичному творі "Гаргантюа і Пантагрюель" показав, що фізичне виховання повинно готувати людину до життєдіяльності, закликав до обов'язкового дотримання суворого режиму та гігієни побуту. Вимагав чергування занять фізичними вправами з розумовими, зберігаючи режим харчування, регулярне миття тіла та зміну одягу. Законом педагогічного процесу вбачав дотримання поступовості в збільшенні навантаження під час виконання фізичних вправ.

На відміну від тих, хто рекомендував вправи давніх греків, Франсуа Рабле цінував ті, що побутували серед дворян, городян, селян. Його вихованці займались бігом, стрибками, метанням в умовах місцевості, стрільбою з лука чи арбалета; плавали різними способами, стрибали у воду; фехтували списом, мечем, шпагою, кинджалом. До програми занять включались кінні перегони, вольтижування, веслування, полювання, прогулянки, боротьба, гімнастичні вправи, ігри з м'ячем, танці, шахи та інші.

Франсуа Рабле підтримав ідею гармонійного розвитку особистості, де фізичне виховання зайняло б провідне місце. Він

дав поради з методики застосування фізичних вправ, перш за все радив поступово збільшувати їх складність. Домагався виховуючого навчання. Більш того, він доводив, які вправи слід застосовувати для досягнення високого рівня фізичного розвитку та надійного здоров'я.

Не обійшли увагою фізичне виховання й утопісти. Так, наприклад, Томас Мор (1478-1535) вважав за потрібне відійти від протиріч між розумовим і фізичним розвитком. Особливу увагу приділяв фізичному вихованню в організації масових розваг у святкові дні.

Подібні думки висловлював інший утопіст – Томмазо Кампанелла (1568-1639). Він убачав у фізичному вихованні основу формування людини, а чергування фізичних вправ з розумовими заняттями – засобом взаємозбагачення тіла і душі людини. В епоху Відродження педагогічна теорія значно випереджала розвиток фізичної культури, якому заважали тогочасні соціально-економічні та культурні умови життя в містах і селах. Безперечно, релігія, значно гальмувала цей процес.

Починаючи з XVI століття, у багатьох державах Європи відбулись реформаторські події в церкві (т. зв. реформація), виникли нові напрямки християнської віри (протестанство, лютеранство тощо). Як наслідок цього, служителі культури стали активно застосовувати фізичне виховання та спорт для впливу на молодь. Не залишилися безслідними в історії середніх віків періоди історії українського народу, що видно на прикладах як раннього (Київська Русь), так і пізнього (Козацька Республіка) етапів.

Перший період нових часів. Стрімкий розвиток виробничих сил тих часів сприяв підйому науки і техніки, вивченню природи. Були проведені важливі відкриття в анатомії та фізіології, що мали значний вплив на розвиток науки про фізичне виховання.

Біомеханічні дослідження, здійснені Леонардо да Вінчі та іншими вченими кінця пізнього середньовіччя, створили основу для вивчення будови й функцій організму людини. Уже наприкінці XVIII століття робились спроби застосовувати в фізичному вихованні результати цих досліджень. Найзначніший вплив на розвиток теорії та практики фізичного виховання мали педагогічні погляди Джона Локка (Англія), Жан-Жака Руссо (Франція), Іоганна Песталоцці

(Швейцарія), а також педагогічна практика німецьких філантропів кінця XVIII століття.

Джон Локк (1632-1704) – видатний філософ і педагог епохи англійської буржуазної революції – запропонував систему фізичного виховання, переконливо довів необхідність вдосконалювати органи руху (ноги, руки ...), органи чуття (зору, слуху, нюху, дотику...), гартувати тіло, набувати корисних прикладних навичок (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвивати силу волі та здатність до максимальної напруги фізичних сил. Він рекомендував вивчати витончені манери, бальні танці, інші елементи галантності, котрі ззовні виділяють «знатних» від простолюдинів. На його думку, все фізичне виховання повинно здійснюватися змагальноігровим методом. Педагогічні ідеї Д. Локка були популярні серед педагогів тих часів. Вони суттєво вплинули на практику фізичного виховання в англійських навчальних закладах.

Французький просвітителі XVIII століття Жан-Жак Руссо (1712-1778) у творі “Еміль, або Про виховання” виділив три етапи у фізичному вихованні: 1) загартування тіла; 2) загартування і розвиток органів чуття; 3) загартування, вдосконалення органів чуття та формування рухових умінь і навичок. Фізичне виховання, на його думку, є основою формування “природно-вільної людини”. У фізичному вихованні рекомендував застосовувати змагальний метод як природний шлях підвищення зацікавленості учня до вдосконалення своїх фізичних здібностей та виявлення індивідуальних досягнень. Руссо пропонував проведення національних народних святкувань видатних подій у житті народу, в програмі яких повинні бути масові спортивні змагання та ігри.

Іоганн Песталоцці (1746-1827) – видатний швейцарський педагог-демократ послідовно відстоював ідею народної освіти. Уважав за необхідне систематично розвивати тіло. Для цього рекомендував фізичне виховання, що складається із дитячих ігор, участі дітей у домашніх трудових справах, курсу елементарної гімнастики суглобів (фізична освіта), народних ігор і забав. На його думку, діяльність тіла проявляється в рухах, а це залежить від будови та рухливості суглобів. Для цього він розробив елементарну гімнастику суглобів. Суть полягала в тому, щоб навчити людину виконувати рухи, можливі в кожному окремому суглобі. Далі

передбачалося поступове ускладнення вправи за рахунок одночасного виконання рухів у двох, потім і кількох суглобах. На завершення виконувати складний комплекс вправ, коли одночасно здійснюються рухи в плечовому, ліктьовому та лучезап'ястному суглобах правої руки, інші в аналогічних суглобах лівої руки, а ще які-небудь рухи в суглобах правої або лівої ноги.

Елементарна гімнастика суглобів була використана потім у створенні елементарних вправ у різних гімнастичних системах фізичного виховання або індивідуальних гімнастиках. Під впливом педагогічних ідей Локка, Руссо, Песталоцці в багатьох країнах стали виникати товариства сприяння фізичному вихованню дітей, школи нового напрямку та керівництва в гімнастиці. Під словом "гімнастика" тоді розуміли сукупність усіх методів і засобів фізичного виховання.

У 70-90 роки XVIII століття виникли школи нового типу в німецьких державах. Це були так звані "філантропіни" або школи людинолюбства. Фізичному вихованню учнів тут приділялась велика увага як на офіційних заняттях, так і в позаурочний час. Гімнастика складалась з бігу, стрибків, лазання, метань, рухливих ігор, підняття та перенесення важких предметів, боротьби, вправ на поперечині.

Найбільш відомими керівниками гімнастики в філантропінах були німці Фіт (1763-1836) та Гутс-Мутс (1759-1836). Обидва вони не тільки викладали гімнастику, а й написали серію книг із питань фізичного виховання. Так, Фіт створив тритомну книгу під назвою "Досвід енциклопедії фізичного виховання". У ній виклав відомі факти з історії фізичної культури в стародавньому світі й в середні віки. Зробив спробу теоретично осмислити важливість фізичного виховання, описав техніку фізичних вправ та методику викладання. Найважливішим у книзі Фіта є спроба біомеханічного аналізу фізичних вправ. Крім цього, він спробував обґрунтувати необхідність проведення публічних змагань (за прикладом Олімпійських ігор), описав порядок їх проведення.

Гутс-Мутс написав книгу "Гімнастика для юнацтва", що неодноразово перевидавалась не тільки в німецьких державах. Її популярність пояснюється тим, що автор зміг поєднати опис фізичних вправ з методикою їх застосування. На думку Гутс-Мутса,

гімнастика повинна зміцнювати м'язи, активізувати кровообіг, загартовувати шкіру, розвивати в окремих м'язах і частинах тіла навички найбільш економних і ефективних рухів, удосконалювати органи чуття. Серед описаних вправ чільне місце посідали: боротьба, біг, стрибки, метання, плавання, лазіння по канату, жердині, драбині, а також ручна праця та ігри.

Таким чином, перший період нових часів був особливо важливим в історії фізичної культури.

У XVII-XVIII століттях утвердилися нові погляди на виховання людини, у тому числі фізичне виховання. Думки гуманістів пізнього середньовіччя про корисність фізичних вправ розширюються і збагачуються новими теоретичними положеннями (Локк, Руссо, Песталоцци та інші).

Чисельні армії, викликані війнами, вимагали фізично підготовлених резервів. Це обумовило виникнення на континенті Європи національних гімнастичних (німецької, французької, скандинавської, сокільської) та спортивно-ігрової (Англія) систем, організацію спортивних клубів з окремих видів спорту. Відбулося розмежування та уточнення окремих понять. Так, раніше поняття "гімнастика" ототожнювалось із поняттям "фізичне виховання". Тепер під першим стали розуміти переважно штучні, спеціально підібрані вправи для окремих частин тіла, вправи на штучних приладах. Під другим – сукупність усіх засобів і методів впливу на стан організму людини.

Сокольська система фізичного виховання, що брала початок з Чехії (1862 р.), увібрала в себе прогресивний досвід шведської, німецької, французької та інших систем. Поява сокольства обумовлена подіями того часу: революційними подіями 1848-1849 рр., крахом феодальної системи, посиленням національно-визвольної боротьби.

На думку угорського дослідника Л. Куна, обставини зародження спортивного-гімнастичного руху "Сокіл" були пов'язані з боротьбою слов'янських народів з імперією Габсбургів за культурну автономію, а у перспективі – за національну незалежність.

Уся діяльність військових у галузі фізичної культури і спорту так чи інакше була пов'язана із забезпеченням армії, що мала потребу в добре фізично підготовлених новобранцях.

Численні дослідження свідчать, що здебільшого активно впливали на формування соціальних систем фізичного виховання військові кола.

Діяльність військових щодо стимулювання спортивного руху виявилась у багатьох країнах вирішальною не тільки для популяризації та розвитку фізичного виховання, а й для його організаційної структури, морально-психологічної атмосфери, що домінувала в спортивних організаціях. Таким чином, військові кола поряд із аристократією виступали в ролі меценатів спортивного руху й мали змогу з середини визначати ідеологічний характер і напрям діяльності спортивних організацій та клубів.

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

Виникають і розвиваються види сучасного спорту, створюються клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання.

Наприкінці XIX – початку XX століття наука про фізичне виховання досягла значних успіхів. Виникли нові, більш досконалі системи і методи фізичного виховання. За наслідками досліджень лікарів, педагогів, біологів публікуються статті з проблем фізичного виховання. Уряди більшості країн використовують наукові досягнення вибірково, застосовують лише те, що має практичний результат у найкоротший час. Із систем фізичного виховання відбирають ті, що розраховані на швидкий вплив на молодь, не вимагають великих затрат коштів і зорієнтовані на військову підготовку. Наукові відкриття допомогли зрозуміти зміни в організмі людини, що відбуваються під час занять гімнастикою та спортом, а це дало можливість раціональніше добирати методи і засоби фізичного виховання.

Найбільш значущими наслідками досліджень у фізичному вихованні були: 1. Теорія єдності організму людини та його зв'язок з навколишнім середовищем. 2. Залежність форм тіла та будова його органів від їхньої функції. 3. З'ясовані фізіологічні закономірності формування рухових умінь і навичок. Якщо в першій половині XIX століття вважалося, що органи людського тіла можливо розвивати автономно (шведська гімнастика), то вже в другій половині XIX століття провідне місце посіла теорія єдності

організму та зв'язок його діяльності з довкіллям. Звідси висновок, що фізична вправа впливає не тільки на ту частину тіла, де вона здійснюється, але й на весь організм, на діяльність внутрішніх органів і навіть на його психіку. Умови, за яких виконуються фізичні вправи, теж впливають на результат фізичного виховання (вплив обставин, спортивної конкуренції, заохочення тощо).

Людина розглядалась як індивідуум, саме з таких позицій підійшов П.Ф. Лесгафт, створюючи свою систему фізичної освіти. Трохи пізніше – система фізичного виховання Демені (Франція), а згодом – фізіологія та гігієна фізичних вправ Лангранжа (Австрія).

Теорія впливу фізичних вправ на організм, або залежність форм тіла та його органів від функцій була висунута Ламарком ще на початку ХІХ століття, але у фізичному вихованні була застосована П. Лесгафтом.

Значний внесок у фізіологічну теорію формування рухових навичок зробив І. Сеченов. Особливо значущим є його доказ залежності функцій рухового апарату від вищої нервової діяльності. Це вчення дуже важливе для науки про фізичне виховання, про формування рухових навичок. Значний вплив мали також здійснені дослідження в галузі механіки рухів тіла людини, гігієни фізичних вправ, історії фізичної культури, досвіду роботи в школі або на спортивних майданчиках та інше.

Таким чином, якщо для першого періоду характерне формування гімнастичних систем і виникнення видів спорту, то для другого – створення численних спортивних організацій, особливо міжнародних: спілок, клубів, ліг, об'єднань, побудованих на різних засадах, керованих різними людьми від державних діячів до духовенства. Частина спортивних клубів була недосяжна для трудового люду, інші ж спеціально створювались для нього.

Тому для другого періоду ще характерне виникнення робітничих спортивних організацій. Вони створювались в багатьох країнах Європи (Німеччина, Франція, Англія, Бельгія, Чехія, Словаччина, Польща, Фінляндія, Росія та інші) з метою фізичної, духовної та моральної освіти народу.

У 1913 році була спроба об'єднати робітничий спортивний рух у міжнародний, але на нараді, що відбулась у Бельгії, взяли участь представники лише 5-ти держав (Англія, Франція, Бельгія,

Німеччина, Австро-Угорщина). І пізніше цей рух був поділений на два напрямки, а спроби його об'єднати не вдавались. Період до світових війн, під час них та між ними характеризується спробами наблизити фізичне виховання до військових потреб.

Так, наприклад, французький офіцер Жорж Ебер запропонував так званий "природний метод фізичного виховання", що передбачає вправи військово-прикладного типу. Він намагався довести переваги первісної (дикої) людини перед цивілізованою; вважав нікчемною гімнастику для жінок, спортивну спеціалізацію та змагання. Система Ебера не оригінальна. Він намагався розвинути лише військову частину природно-прикладної гімнастики Амороаса. Цінною в діяльності Ебера вважають, крім низки фізичних вправ та методичних прийомів, запропоновану ним систему оцінки фізичної підготовленості учнів (здача нормативів у ряді фізичних вправ).

Модернізацією шведської гімнастики займався датчанин Нільс Бук. Його "Основна гімнастика" складалась із серії модернізованих вправ шведської системи. Усі вправи він поділив на 9 груп, у кожній з них виділив підгрупи (для розвитку гнучкості, сили, спритності...), рекомендував виконувати їх у швидкому темпі з повною амплітудою та з великою кількістю повторень, до вправ залучав статичні напруження.

Прогресивні погляди в педагогічній теорії фізичного виховання в цей період висловлював французький спеціаліст у галузі фізіології вправ Жорж Демені (1850-1917). Він видав декілька оригінальних праць із фізичного виховання молоді. Серед них "Наукові основи фізичного виховання" (1903), "Фізичне виховання юнацтва" (1917) та ін. У Парижі відкрив клуб раціональної гімнастики і сам її викладав. Ж. Демені детально вивчив шведську, німецьку та інші системи гімнастики і, як це зробив в Росії П.Ф. Лесгафт, піддав їх серйозній критиці. В основу системи поклав природні загальнорозвивальні вправи (ходьба, метання, прийоми нападу й захисту тощо). Окрім системи засобів і методів фізичного виховання для юнацтва, розробив особливу гімнастику для жінок.

Знаючи фізіологію м'язової діяльності, Ж. Демені стверджував, що вправи мусять бути динамічними, з їх допомогою треба намагатися покращення функціональних можливостей усього організму та його окремих систем. Особливу увагу звертав на

розвиток координації рухів, переконував на необхідності навчити учнів виконувати вправи легко, невимушено, розслабляючи ті м'язи, котрі вільні від роботи. Метою своєї системи вважав виховання спритності, сили, краси, мужності, волі. Багато його рекомендацій не втратили свого значення і сьогодні в практиці фізичного виховання.

Ж. Демені виділяв сім видів спортивних вправ, кожна з них має багато різновидів. Наприклад: стрибки на місці, з однієї ноги на другу, з пересуванням вперед, назад, в бік, з розгону тощо. Не однакові завдання задавав хлопцям і дівчатам. Так, дівчата повинні були вдосконалюватись не в спортивних військово-прикладних, а у вправах естетичного характеру. Серед них були танцювальні кроки (групою, в парах), вправи з булавами, палицями, вінками і тощо. Ним була запропонована схема уроку, що складалась із семи частин. Хоч система Ж. Демені була однією із найбільш науково обґрунтованих, на практиці застосовувалась мало.

Особливе місце у розвитку наукових основ фізичного виховання у цей період нової історії посідає вчення П.Ф. Лесгафта (1837-1909), автора оригінальної науково обґрунтованої системи. Він увійшов в історію науки як вчений-анатом, лікар, педагог. У його науковій діяльності значне місце відведено фізичному вихованню, про що свідчить більшість із 130 його наукових праць.

Вже перша опублікована робота "Основи природної гімнастики" привернула увагу педагогічної громадськості та військового відомства, яке і запропонувало П. Лесгафту розробити систему фізичної підготовки учнів військової гімназії.

Він уводить термін "физическое образование" (освіта), підкреслюючи цим пізнавальний характер. До фундаментальних праць Лесгафта відносяться, перш за все, "Основи теоретичної анатомії", "Сімейне виховання", "Посібник з фізичної освіти дітей шкільного віку" та інші. У його працях знаходимо наукову критику зарубіжних систем, особливо німецької та шведської, учений доводить, що вправи цих гімнастик (особливо німецької) не відповідають анатомічній побудові організму дітей і є шкідливими у педагогічному відношенні.

Аналізуючи структуру фізичних вправ, з'ясував роль таких компонентів, як сила, амплітуда, напрям, швидкість. Спираючись на

наукові досягнення анатомії, фізіології, антропології, запропонував класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та ігор, що містить чотири розділи (групи).

До першої групи віднесені прості рухи, що застосовуються в молодших класах, щоб навчити дитину володіти своїм тілом (рухи головою, тулубом, кінцівками ...), та складні, як наприклад ходьба, біг, метання. Рухи виконуються дітьми після пояснення, без показу. Цим, на думку П. Лесгафта, досягається свідоме їх виконання.

До другої групи віднесено вправи з поступовим збільшенням зусиль, котрі застосовуються в середніх класах, де діти вчать долати труднощі, що постійно зростають, та нові більш складні перепони (вправи з палицями, гирями, метання залізних або дерев'яних куль, стрибки, боротьба, лазання тощо). Вага предметів для метання поступово збільшується, час подолання відстані під час ходьби або бігу зменшується, дистанція подовжується.

У третій групі представлені рухові дії, пов'язані з орієнтацією у просторі або часі (за Лесгафтом, “изучение пространственных отношений”), застосовуються в старших класах. Це – метання в ціль, біг у заданому темпі, стрибки на певну відстань тощо.

Четверту групу утворили названі П. Лесгафтом “... систематичні вправи у вигляді складних дій”: це різні ігри, плавання, прогулянки, походи, екскурсії, біг на ковзанах, лижах, фехтування, що застосовуються у всіх класах разом з названими попередньо. Кожна група ділилась на підрозділи, що мали певну педагогічну задачу.

П. Лесгафт приділяв значну увагу методам навчання, створив учення про методи “слова” та “показу” в процесі фізичного виховання. Учений вимагав, щоб кожна вправа була попередньо чітко і лаконічно пояснена. Учень повинен виконувати її свідомо, а не механічно.

Він наполягав, що педагог повинен досконало знати свій предмет, володіти достатніми знаннями з анатомії, фізіології, психології, а також бути стриманим, охайним, витонченим у рухах.

В основі педагогічної системи П. Лесгафта лежить учення про єдність духовного й тілесного розвитку людини, як він казав, – “гармонійний, усебічний розвиток діяльності людського організму”. Таке виховання викликає в дитини любов до праці, вона готується до всілякої елементарної роботи.

Особливу увагу звертав П. Лесгафт на застосування народних ігор, підкреслюючи їх важливу виховну роль. В іграх, як він говорив, діти відтворюють те, що бачать. Тому рекомендував їм більше часу проводити на свіжому повітрі в іграх та фізичних вправах.

В основу запропонованої системи він поклав дидактичні принципи, особливо свідомості, у виконанні фізичних вправ (не зменшуючи ролі інших). Наполегливо рекомендував дотримуватись у цьому процесі вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів. У його системі, передовій для того періоду, не обійшлося без недоліків і помилок. Серед них можна назвати негативне ставлення до спортивних змагань та вправ на гімнастичних снарядах, віднесення спортивної педагогіки до розділу біології тощо.

Але створена ним система фізичного виховання була оригінальною і передовою для свого часу. Багато з його наукових положень не втратили свого значення і сьогодні, чимало з них стали предметом для наукового дослідження.

Окремі положення його системи певною мірою запозичені іншими теоретиками фізичного виховання (Демені та Лангранжем). І хоч система доцільна і її автор жив не в умовах бездержавності, а в імперії, утілити її в життя в умовах російського царату не вдалось. Не все з неї було застосовано і за радянської системи фізичного виховання, а лише окремі її положення. Таким чином, у другий період нових часів фізичне виховання в навчальних закладах, гімнастичних і спортивних організаціях, підрозділах скаутів, релігійних спортивних об'єднаннях, військово-спортивних союзах та клубах підприємницького спорту використовувалось для підготовки резервів армії та в політичних цілях.

Значний розвиток біологічних та педагогічних наук допоміг внести поправки в методику фізичного виховання, покращити її. Найповніше ці наукові досягнення враховані в системах П.Ф. Лесгафта та Ж. Демені. Цей період позначений розвитком професіоналізму в спорті. Спортивні досягнення й таланти перетворились у товар. Створюються міжнародні спортивні об'єднання. Найбільш значущим серед них було створення Міжнародного олімпійського комітету та поновлення Олімпійських ігор Стародавньої Греції.

Новітній час (1917-1945) характеризується інтенсивним розвитком науки про фізичне виховання. Активно проводяться дослідження в напрямку біологічного обґрунтування рухової активності й соціальної обумовленості фізичного виховання як складової частини виховання людини нового суспільства.

Роботи фізіологів І.М. Сеченова (фізіологія нервової системи, дихання, стомлення, природа довільних рухів і психічних явищ), І.П. Павлова (фізіологія вищої нервової діяльності, життєдіяльності цілісного організму у взаємозв'язку з зовнішнім середовищем), М.Є. Введенського й О.О. Ухтомського (процеси збудження й гальмування нервової та м'язової тканини), М.О. Бернштейна (фізіологія побудови рухів), Г.В. Фольборта, Д.В. Дилла (розвиток процесів стомлення та відновлення) й інших учених стали методологічною основою для обґрунтування педагогічних закономірностей фізичного виховання, теорії навчання руховим діям, теорії розвитку рухових здібностей.

Одночасно формувались узагальнювальні дисципліни, здійснювалася спроба інтеграції наукових знань у "Теорію фізичної культури". Перший навчальний посібник із "Теорії фізичної культури" був, виданий Г.О. Дюпероном у 1926 р. У трактування фізичної культури автор включає не тільки виконання фізичних вправ у спеціально відведений час, але й всі складові життя, що можуть впливати на стан тіла і входять у коло фізичної культури: сон, харчування, одяг, способи роботи, гігієна, загартовування, масаж тощо.

Ще у роки Першої світової війни П'єр де Кубертен заявив, що спортивний рух і спортивні організації, усупереч їхнім цілям і принципам, використовуються для ведення війни. І це було не випадковістю, те саме, але в більш значних масштабах, мало своє повторення в роки Другої світової війни.

У зв'язку з цим слід навести слова Флоренс С. Фредріксон, сказані нею з приводу використання нацистами спортивних організацій у військових цілях: "... якщо ми хочемо зрозуміти, яку роль у системі нацистської культури відігравав спорт, то не стільки важливо знати те, які види спорту культивувались більше, як те, якими шляхами та з якими цілями".

Елементи мілітаризації й фашистизації спорту можна відмітити не тільки в спортивному русі фашистської Німеччини.

Види й особливості фізичних вправ, які культивуються в різних країнах, формувалися під впливом соціально-культурної системи, в умовах якої відбувався їхній розвиток. Навіть такий елементарний вид моторної діяльності, як ходьба, визначається культурною та соціальними системами.

Завезене з Англії до Америки регбі, зазнавши суттєвих змін, перетворилось в американський футбол, який може бути відображенням основних рис культури американців.

Уся діяльність військових у галузі фізичної культури і спорту так чи інакше була пов'язана з забезпеченням армії, що мала потребу в добре фізично підготовлених новобранцях.

1.2. Історичні витоки фізичного виховання в Україні

Конкретних історичних відомостей про первісне формування та розвиток фізичної культури на території України обмаль. Можна тільки здогадуватися, що в загальному процесі формування праукраїнської культури розвивалися й елементи тілесної культури з ознаками змагальності, оскільки така багата культура, як Трипільська (II-IV тис. до н.е.) чи культура Скіфського царства (IV-VI 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.

У період Київської Русі сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, що 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 луку, боротьби, бою навкулачки, бігу, стрибків, плавання, веслування, фехтування на мечях тощо. Поєдинки були визнаним методом вирішення військових та правових конфліктів.

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

Українська тіловиховна і спортова традиції зароджуються у Галичині ще наприкінці 19-го та початку 20-го століття, а професора Івана Боберського (1873–1947) по праву можемо вважати батьком українського тіловиховання – з огляду на те, скільки він зробив для становлення української національної фізичної культури.

1894 року створюється український “Сокіл”, а впродовж 1908-1918 років саме І. Боберський був його головою. За час його головування сокільська організація розростається до понад 900 різноманітних осередків.

Прапор сокільської організації створюється у 1908 р., має дві частини: на одній – синьо-жовті барви і лев, що спирається на скалу, тобто символ Галицької України, а на другій – Архистратиг Михаїл, символ Наддніпрянської України.

У листопаді 1909 року в Чернігові було відкрито товариство “Сокіл”, до якого вступали прихильники богатирської сили і спорту. Одним із перших до нього вступив Костянтин Павленко, а незабаром став його керівником.

І. Боберський 1911 року ініціює проведення Української національної олімпіади.

Перше спортове товариство, що об'єднало українців, вихідців з гімназійних шкіл, було створене 1911 року і назване Спортовим товариством “Україна”, а червоно-чорні барви стали його відзнакою. Вже в той час у нашого народу, хоч іще без держави, є свої команди, що несуть назву “Україна” межі люди і вже тією назвою пропагують ідею самостійності і державності.

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.

Важливою подією загальноукраїнського значення було проведення Всеросійських олімпіад, що було своєрідним резонансом на Ігри перших Олімпіад сучасності. Перша така Олімпіада проходила в Києві 20-24 серпня 1913 р., де на той час уже було побудовано перший у Росії стадіон. Для організації та проведення Всеросійської Олімпіади було створено Київський олімпійський комітет.

У Першій всеросійській олімпіаді, брали участь чернігівські важкоатлети Костянтин Павленко та Олександр Красовський. І хоч виступи К. Павленка не були успішними, він продовжував тренуватись, і 17 лютого 1914 року в Києві на першості Південно-Західного краю перший серед українців установив світовий рекорд, зафіксувавши у ривку лівою рукою 70,8 кілограма, перевершивши досягнення француза Флері.

Олександр Красовський виступав на першій Всеросійській олімпіаді успішніше і став бронзовим призером. Це була перша в історії Чернігівщини медаль, завойована на масштабному змаганні в дореволюційній Росії.

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. брало участь 300 спортсменів, то вже у 1927 р. на IV Спартакіаді – понад 20 тис. На фінальні старту були запрошені представники деяких інших країн (Німеччини, Чехії).

Зростала й спортивна майстерність українців, про що свідчать перші місця, які посіли збірні України на Всесоюзній спартакіаді у Москві в 1928 р. Відзначилися українські волейболісти, гандболісти, баскетболісти, ватерполісти та 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.) і технікумів фізичної культури в Києві, Одесі, Дніпропетровську, Луганську та Артемівську. З 1931 р. успішно почав функціонувати Український науково-дослідний інститут фізичної культури.

З'являється спеціалізована спортивна преса, українською мовою друкуються правила змагань із видів спорту.

На жаль, Голодомор (1932-1933 рр.) підірвав не тільки спортивний, а й генетичний потенціал української нації.

Але до складу збірних команд Радянського Союзу з різних видів спорту входила велика кількість спортсменів від України, які успішно виступали на міжнародних змаганнях.

Новітній час (1946-2007) – період становлення фундаментальної науки про фізичне виховання і спорт. У цей час сформульовані педагогічні закономірності фізичного виховання (А.А. Гужаловський, Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Б.М. Шиян), розроблена теорія навчання руховим діям (І.П. Байченко, В.В. Белинович, М.М. Боген В.Д. Мазниченко, М.О. Носко, Л.П. Орлов,), теорія розвитку рухових якостей (М.М. Булатова, Ю.В. Верхошанський, В.М. Заціорський, М.М. Линець, В.П. Філін,) як для різних груп населення, в т. ч студентів, так і для спортивного удосконалення.

У 50-60-і роки ХХ ст. особливо інтенсивно розвивалися спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, що обґрунтовують систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія тощо). У результаті диференціації знань у теорії й методиці фізичного виховання виділилася наука про спорт (Ю.В. Верхошанський, Л.П. Матвеев, М.Я. Набатникова, В.М. Платонов, В.П. Філін). Каталізатором її прискореного розвитку, особливо в останні десятиліття, став спорт вищих досягнень, який вимагає постійного пошуку нових шляхів оптимізації підготовки спортсменів високої кваліфікації. Накопичення даних в цьому напрямку привело до появи теорії олімпійського спорту, теорії професійного спорту, теорії та методики юнацького спорту.

З початку 1990-х років, значний внесок у розвиток української науки, в системі фізичного виховання, робить чернігівський учений, доктор педагогічних наук, професор, академік Національної Академії педагогічних наук України Носко Микола Олексійович – ректор Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка.

На початку 1990-х років ХХ ст. на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності, як: аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їхні види: сполучення аеробіки і плавання – аквааеробіка, велосипеда й гімнастики – велокінетика, акробатики та вправ зі скакалкою – роуп-скіппінг тощо.

З часу отримання Україною незалежності, великим стимулом розвитку фізкультурно-спортивного руху стала можливість брати участь у міжнародних змаганнях окремою національною збірною командою України.

Успішно виступають українські студенти, в тому числі й студенти нашого університету, не тільки на всесвітніх універсіадах, а й на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх.

Серед випускників нашого університету дві чемпіонки Олімпійських ігор: Олена Костевич зі стрільби та Наталія Скакун з важкої атлетики, срібна призерка Ольга Коробка з важкої атлетики, бронзові призери Валентина Цербе з біатлону, Геннадій Авраменко зі стрільби та Наталія Давидова з важкої атлетики, двоє чемпіонів Паралімпійських ігор: з футболу Олег Лень та з лижних гонок і біатлону Ігор Рептюх.

Питання для самоконтролю

1. Мотиви виникнення фізичного виховання.
2. Формування системи військово-фізичної підготовки у період Київської Русі.
3. Чернігівчани на Всеросійській олімпіаді.
4. Основний стимул розвитку спортивного руху Незалежної України.
5. Видатні спортсмени-випускники нашого університету.

Питання для обговорення

1. Хто активно впливав на формування соціальних систем фізичного виховання у XVII-XVIII століттях?
2. Перше спортивне товариство в Україні.
3. Роль Івана Боберського в розвитку фізичного виховання в Україні.
4. Видатний чернігівський учений (академік) системи фізичного виховання.

Розділ II. АКТУАЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

2.1. Спосіб життя та чинники, що впливають на здоров'я

Якщо стан усіх чинників, що визначають здоров'я, прийняти за 100 %, то їхній вплив на наше здоров'я розподілиться в таких співвідношеннях:

а) людський чинник – 25,0 % (фізичне здоров'я – 10,0 %, психічне здоров'я – 15,0 %);

б) екологічний чинник – 25,0 % (екзоекологія – 10,0 %, ендоекологія – 15,0 %);

в) соціально-педагогічний чинник – 40,0 % (спосіб життя: матеріальні умови праці, навчання і побуту – 20,0 %, поведінка, режим життя, звички – 25,0 %);

г) медичний чинник – 10,0 %. Цифри, звичайно, середньостатистичні.

Спадковість, екологія, спосіб життя й охорона здоров'я – головні чинники, що визначають тривалість нашого життя.

Спосіб життя включає основну діяльність людини, куди входять трудова діяльність, навчання, соціальна діяльність, психоінтелектуальна діяльність, рухова активність, спілкування та побутові взаємини.

Спосіб життя – це біосоціальна категорія, інтегруюча уявлення про певний тип життєдіяльності людини, і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки.

Інше визначення здорового способу життя – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру взаємних стосунків і харчування, повноцінне сімейне життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до людей, самих себе та до навколишнього середовища.

Отже, спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я людини, і водночас умови життя нібито опосередковано здійснюють вплив на стан здоров'я.

Звичайно, від стану здоров'я людини залежить успіх його у навчанні, професійній та творчій діяльності. Той, хто має серйозні відхилення у стані здоров'я, а також веде малорухливий спосіб життя, не може повною мірою реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості.

На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі поведінки людини, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю сутністю саме воно повинне стати основною потребою. Особливо це стосується дітей та молоді, які в силу вікових умов не замислюються над здоров'ям (у них ще немає потреби у його збереженні та зміцненні, є ще деякий запас міцності) і лише пізніше, втративши його, розпочинають відчувати велику потребу у ньому. Тому і зрозуміло, наскільки важливо розпочинати із самого раннього дитинства, виховувати у дітей активне ставлення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, що Природа подарувала людині.

Нерідко буває так, що до 30-40 років малорухливого способу життя з переїданнями та шкідливими звичками людина втрачає здоров'я і тоді змушена звертатися по допомогу до традиційної або нетрадиційної медицини. Як наслідок, здоров'я надірвано, кращі роки життя витрачаються на його відновлення, при цьому страждають сім'я та суспільство.

Давньоримський філософ говорив: "Люди не вмирають. Вони самі себе вбивають".

Загальновідомо, що стан здоров'я залежить, за даними різних авторів, від таких чинників (рис. 1):

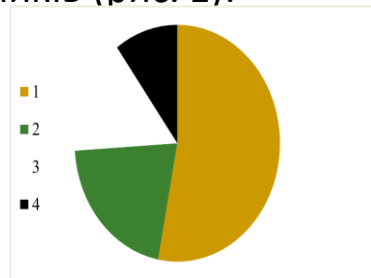


Рис. 1. Чинники, що впливають на здоров'я

- 1) спосіб життя – на 53,0 %.
- 2) умови навколишнього середовища – на 21,0 %.
- 3) біологія людини (спадковості) на – 16,0 %;
- 4) рівень розвитку галузі охорони здоров'я – на 10,0 %.

Як бачимо, головний чинник, який впливає на наше здоров'я – це спосіб життя. Тому для покращення стану свого здоров'я необхідно докорінно змінити свій спосіб життя, більше уваги приділяти систематичним заняттям фізичними вправами, загартуванню організму.

На початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації людина відчуває значне зниження життєвих сил організму, коли більшість випадків смерті припадає на серцево-судинні та легеневі захворювання, коли відзначається постійне зростання випадків онкологічних захворювань і населення України знаходиться на межі поступового вимирання, необхідно докорінно переглянути споживацький підхід до свого здоров'я і переорієнтуватися на ведення здорового способу життя.

Звичайно на здоров'я людини впливають не лише вищеназвані чинники (Рис.1.)

Їхній перелік учені розширюють, уточнюють, додаючи такі:

1. Ендогенні чинники (генетичні та конституція людини у широкому розумінні):

- морфофункціональна конституція;
- психологічна конституція (вища нервова діяльність);
- вроджений імунітет.

2. Екзогенні чинники (навколишнє середовище).

3. Екологічні чинники (природні елементи середовища): повітря, вода, ґрунт, флора, фауна, радіація.

4. Соціально-економічні чинники (соціальні елементи середовища):

- праця та побут;
- соціально-економічний уклад;
- інформація.

Основний показник здоров'я нації – тривалість життя.

В Україні середня тривалість життя чоловіків 57 років, а у жінок – 63 роки. Тоді як у економічно розвинених країнах таких, як: США, Японія, Франція, Норвегія, Швеція, Канада та інші – середні показники тривалості життя населення на 10-15 років більші, ніж в Україні.

В Україні за останні роки спостерігається процес депопуляції. Щорічно у нашій країні вмирає майже удвічі більше, ніж народжується. За даними Держкомстату України, кількість українців у середньому зменшується на 3,5 тис. щодня. За роки незалежності загальна чисельність населення зменшилась більше, ніж на 5 млн. В Україні населення зменшується у 6 разів швидше, ніж у Росії.

Виключно низьким є стан здоров'я усіх верств та груп населення. До 90,0 % дітей, учнівської та студентської молоді мають серйозні відхилення у стані здоров'я.

Україна серед європейських країн посідає перші місця із серцево-судинних, легеневих захворювань та захворювань на СНІД. Якщо не зупинити цей процес, то через 40-50 років в Україні не залишиться жодної корінної людини. Український народ як нація зникне з лиця Землі. Наша нація зникне так, як свого часу зникли анти, склавини, сармати і скіфи, племена яких колись заселяли територію сучасної України.

Цьому сприяє ще й те, що нині в Україні:

- понад 6 млн. чол. хворих серцево-судинної системи;

- понад 1,2 млн. – психічно хворих;
- понад 740 тис. – онкологічних хворих;
- понад 720 тис. – хворих на алкоголізм;
- понад 5 млн. – хворих на виразкову хворобу,
- понад 670 тис. – хворих на туберкульоз;
- 56 тис. наркоманів (офіційно, а неофіційно – декілька сотень тисяч);
- понад 1,5 млн. інвалідів;
- щороку 2,2 млн. – переносять хірургічні втручання;
- 8,5 млн. – хворих інфекційними захворюваннями.

Невпинно зростає захворюваність на СНІД та венеричні хвороби (400 тис.). А до 2017 року кількість таких хворих збільшилася до 600 тисяч чоловік.

Щороку з життя йде населення такого міста, як Чернігів. Якщо підрахувати вищенаведені цифри, то можна вирахувати, скільки ж відносно здорового населення проживає в Україні. Ця цифра становить приблизно 55,2 %, але це з дітьми шкільного віку, дошкільнятами та немовлятами.

Статистика страшна, але чи є вихід? Звичайно, є, прикладом того може слугувати Канада. У Канаді проблему здоров'я та подовження життя вирішують за рахунок пропаганди здорового способу життя. Насамперед вони звернули увагу на два головних питання.

По-перше, вирішити питання збалансованого харчування. По-друге, впровадити серед широких верств населення систематичні заняття фізичними вправами. Через 10 років інтенсивної, всеохопної роботи тривалість життя населення збільшилась на 6-8 років. Ось і усе вирішення проблеми. Звичайно, відіграють велике значення й інші чинники життя (добробут, екологія тощо).

Що ж робить наша пропаганда сьогодні? Як вона використовує свою "зброю" – засоби масової інформації, для покращення здоров'я населення України? З кожним днем все інтенсивніше телебачення та преса пропагує секс, насилля. Вулиці міст перевантажені рекламними плакатами з тютюну та алкоголю. Політичні діячі, партії, фракції захоплені сварками та переконаннями народу України про те, хто з них більше турбується про добробут народу, а населення тим часом повільно вимирає.

Питанням здорового способу життя, фізичній культурі відводиться надзвичайно мало уваги або взагалі замовчується що вони є. Хоча на державному рівні прийнято Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджені Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, затверджено Національну Доктрину розвитку фізичної культури і спорту, в Конституції України є окремі статті, що регламентують розвиток фізичної культури та спорту, затверджено навчальну програму з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, де, зокрема, передбачено проводити навчальні заняття з фізичного виховання по чотири години на тиждень, але ніщо практично не діє. Відмова – то коштів бракує, то навчальних дисциплін багато, і на фізичне виховання годин не вистачає. Вирішення проблеми здорового способу життя населення України віддано на відкуп окремих ентузіастів.

Американські вчені висунули цікаву теорію: більшість захворювань розвивається через те, що еволюція людини зупинилась. Так, за словами професора психіатрії університету штату Мічиган Рендольфа Несла, серцево-судинні патології, ожиріння та наркоманія виникають тому, що людське тіло просто не пристосоване до життя у XXI столітті. Гомо сапієнс як біологічний вид перестав розвиватися і до цього часу пристосований до більш простих умов існування.

Кожен з нас має тіло людини, яка повинна проходити 20 миль протягом дня у пошуках їжі та води і споживати їжу, багату клітчаткою, яка практично не містить жиру.

Несс вважає, що сучасний режим харчування – одна із головних причин зростання захворювань: “Ми можемо отримати все, що побажаємо. Ця вседоступність вбиває нас”. Однак, професор переконаний у тому, що більшість патологій необхідні. Кашель, лихоманка і діарея (пронос) сприяють очищенню організму від токсинів.

Нині ситуація, пов'язана зі станом здоров'я, істотно погіршується у зв'язку із соціально-економічною кризою в Україні. Більшість населення немає достатніх знань про способи збереження та зміцнення здоров'я, інша категорія немає можливості приділяти власному організму належну увагу, а ще інші

не мають достатньо сили волі, щоб дотримуватись здорового способу життя. Результат один – втрата здоров'я.

Отже, гасло “Здоров'я через освіту” і на сьогодні залишається досить актуальним. В останні 10-12 років випуск спеціальної наукової, науково-методичної та популярної літератури з питань фізичної культури, спорту, гігієни, валеології різко зменшився практично до нуля. Мало уваги приділяється теоретичним та практичним проблемам у галузі здорового способу життя засобами масової інформації.

Сучасні студенти здебільшого мають дуже слабкі знання з анатомії, фізіології, психології та гігієни людини, а якщо і мають їх, то для них це лише теорія – молодь не вміє використовувати їх у своєму житті, що нерідко призводить до курйозів.

Так, майже 90,0 % дівчат переконані в тому, що згинання і розгинання рук в упорі лежачи – це вправа, яка зміцнює лише м'язи рук. Для них новиною є те, що ця вправа тренує також грудні м'язи. Хлопці ж, хапаючи важку штангу без належної фізичної підготовки, вважають, що чим вона важча, тим швидше можна досягти бажаних фізичних кондицій, піднявши її лише 2-3 рази.

Незнання найелементарніших гігієнічних вимог людиною, яка займається фізичними вправами, спричиняє погіршення стану її здоров'я, призводить до травм та небажання продовжувати заняття. Нехтуючи власним здоров'ям, студенти часто або зовсім не вживають їжі перед заняттями з фізичного виховання або, навпаки, наїдаються за 10-15 хвилин до їх початку.

Ще гірше, коли молоді люди не розуміють, що цигарка, викурена перед кросом або одразу ж після його завершення, або після закінчення спортивного тренування, може бути якщо і не останньою в житті, то вже, напевно, не поліпшить здоров'я!

Як зразок справжнього невігластва щодо власного здоров'я можна навести відповідь одного із студентів. Під час анкетного опитування на питання: “Яким видом спорту ви бажаєте займатися?” – він написав: “Шашками (примусово), але ще краще – ніяким”. Відповідь на запитання, чи займаються фізичною культурою та спортом у вашій родині, була просто приголомшена: “Для спорту в родині моїх батьків немає місця. Коли я одружуся, у

моїй родині для спорту не буде місця. У родині моїх дітей спорту (окрім шахів) не буде місця”.

За нашими спостереженнями, приблизно 60,0 % студентів можуть без вагань назвати свій зріст та масу тіла. Знають власні показники пульсу та артеріального тиску близько 40,0 %. Але оцінити ці показники, тобто зробити висновок, добре це чи погано, майже ніхто не спроможний.

На жаль, серед частини студентів дуже популярно бути хворим та немічним, а звільненням від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я викликає заздрість у тих, хто поки що здоровий, але без бажання відвідує спортивну залу.

Кажуть, що фахівець подібний “флюсу” – і той, і інший найчастіше односторонні. Нерідко буває, що студент, націлений на досягнення успіхів лише в навчанні як запоруки майбутньої кар'єри, нехтує своїм здоров'ям і не звертає уваги на свій фізичний та психічний стан.

У цього студента варто запитати: для чого накопичувати знання, якщо їх немає, де зберігати? Адже у тріснутому горщику неможливо зберігати олію, вино чи іншу рідину.

Окрім цього, такий студент не враховує, що в сучасних умовах на ринку праці користуються найбільшим попитом фахівці, які мають міцне особисте здоров'я та здоров'я своїх дітей, займаються спортом, тобто дотримуються вимог здорового способу життя.

Фізичні вправи зберігають рухливість людини і не тільки збільшують тривалість життя, але і сприяють його кращій життєдіяльності. Можна прожити до 80 років, при цьому постаріти в п'ятдесят, так і трапляється, коли людина перестає вести активний спосіб життя, її починають переслідувати хвороби. Зрозуміло, що активність людини, це не тільки її “фізкультурна” активність, але без неї майже неможливо не тільки підняти на більш високий щабель свою активність, а й зберегти її.

2.2. Рухова активність і фізичне здоров'я

Загальновідома роль фізичної культури в здоровому розвитку людини, і чим раніше ми почнемо формувати звичку в дітей

розпочинати день з ранкової гімнастики, тим вона буде міцніше. Приклад батьків нічим неможливо замінити.

Лікар зобов'язаний донести до кожного свого пацієнта одну незаперечну істину: фізична культура, ранкова гімнастика повинні “умити кров'ю” 640 м'язів, що налічуються у людини. Як говорили лікарі Давнього Сходу, у серця – “царського м'яза” – є 640 помічників (кожен м'яз – “мале серце”). Правило “640 + 1” повинна знати кожна людина з дитинства: допоможи своєму серцю (1) працею всіх кісткових м'язів (640), – і ти проживеш довго.

Гіподинамія всі навантаження покладає на серце, яке в цих умовах швидше зношується, старіє. Ранкова гімнастика – це закріплене довголіття і профілактика серцево-судинної патології.

Здоров'я людини визначається безліччю впливів, однак серед багатьох чинників, що залежать від дій людини і можуть бути змінені нашою волею і наполегливістю, що вирішальне значення належить руховій активності. Цей фактор у найбільшій “очищеній і концентрованій” формі є основним засобом, що використовується у фізичній культурі і спорті.

Два діючі початки містять самі різні види рухової активності, що використовуються під час занять фізичними вправами, – інформацію й енергію. Робота м'язів – не тільки механічні дії, що допомагають організму подолати силу ваги. У кожній дрібній дії, у будь-якому скороченні м'язових волокон, із яких складаються кісткові м'язи, у кожному напруженні зв'язок, сухожил'я – джерело нервових імпульсів, що надходять по нервових волокнах до центральної нервової системи, а відтіля поширюються по всіх без винятку внутрішніх органах. Робота м'язів є джерелом інформації, що сприймає кожен орган і кожна клітина організму. Внаслідок дії цих імпульсів поліпшується стан і підвищується життєдіяльність організму людини.

Рефлекторні впливи від м'язів, що скорочуються, та інших ланок рухового апарату – називають моторно-вісцеральними рефlekсами – роблять трофічний, тобто стимулювальний вплив, внаслідок чого підвищується функціональна діяльність організму.

Таким чином, м'язи і руховий апарат у цілому – найбільший орган відчуттів: адже тільки м'язи складають майже половину (близько 2/3) маси всього тіла, а якщо врахувати ще й кістки,

зв'язки й сухожилля, то ця величина перевищує 50,0 %. Інформація, що виникає в процесі м'язової діяльності, дуже важлива для життя. Хибно думати, що моторно-вісцеральні рефлексі не несуть змістовної інформації і зміст властивий лише тим сигналам, що мають визначне вираження – словесне, образне або музичне. Інформація, що надходить від м'язів, зв'язок і сухожиль, має сенс, однак це зміст біологічний, його “прочитують” клітини, тканини й органи. “Мова”, на якій обмінюються інформацією м'язи з внутрішніми органами під час виконання фізичних вправ, на рідкість насичена, причому це, поза всяким сумнівом, найдавніший із усіх видів інформації, це – мова внутрішнього спілкування органів і тканин між собою. Важливе значення сигналів, що надходять від моторно-вісцеральних рефлексів, полягає в тому, що м'язи стимулюють обмін речовин і енергії, підвищують економічність життєдіяльності тканин, їхню працездатність і, врешті-решт, поліпшують стан здоров'я.

М'язи – це могутній генератор енергії, що накопичує енергію у всіх органах і тканинах організму. Моторно-вісцеральні рефлексі відіграють роль своєрідних “приводів”, через які тканинам передаються стимули, що активізують енергетичні процеси у всіх тканинах організму. Працюючи, стомлюючись і відновлюючись, органи і тканини піднімаються на більш високий енергетичний рівень. В основі виходу на новий рівень енергії лежить стимуляція відбудовних процесів під впливом зв'язаного з виконанням фізичних навантажень стомлення.

Рухова активність впливає на самі основи життєвих процесів. “В основі життя лежить сполучення трьох потоків: потоку речовини, потоку енергії і потоку інформації, – відзначав біохімік, академік В. О. Енгельгард, – вони якісно глибоко різні, але зливаються в деяку єдність вищого порядку, яку можна б охарактеризувати як “біотичну триєдність”, що складає динамічну основу життя”. Усі три складові потоки життя підкоряються впливам засобів фізичної культури. Рухова активність сприяє повноцінному використанню речовин, що надходять в організм з їжею, фізичні вправи забезпечують використання цих речовин для підвищення енергетичного рівня, на якому реалізується життєдіяльність організму, і, нарешті, вправи з факторами, що гартують, приносять

тканинам організму найціннішу в біологічному відношенні інформацію, що стимулює життєдіяльність всіх органів і тканин.

Таким чином, під контролем і керуванням рухової активності знаходяться всі три основних компоненти біотичної триєдності, що є динамічним фундаментом життєвих процесів. Це, однак, не означає, що кожен із засобів, а також кожен визначений спосіб їхнього впливу на організм істотно відрізняється за своїм впливом. Так, вплив фізичних вправ забезпечують енергетичні і пластичні придбання – в результаті цих впливів зростає енергетичний рівень організму, тобто його здатність протистояти впливам, що руйнують, змінюються клітинні структури тканин і органів. Вправи виявляються також своєрідними “каталізаторами” накопичення корисних і усунення небезпечних речовин в організмі.

Усе відоме нам про вплив засобів фізичної культури і спорту на організм свідчить про те, що сутністю всіх цих реакцій є збільшення негентропії організму, його життєздатності, протистояння будь-яким несприятливим факторам зовнішнього і внутрішнього середовища.

2.3. Проблема харчування й здоров'я

Їжа повинна бути “зароблена м'язами”. Харчування як ніяка інша проблема – питання виняткової індивідуальності, виняткової переваги, смаків і звичок. Не можна всім рекомендувати ту саму дієту, наприклад, вегетаріанство. Щирих вегетаріанців, як і макробіотиків, близько 10,0 % у людській популяції.

Безумовно, і те, що людина мала в особі свого предка травоядну істоту. Нині людина всеїдна, але її стіл оптимальний лише в тому випадку, якщо він на 70,0 % у харчовому раціоні є вегетаріанським і тільки на 30,0 % – м'ясним і рибним.

Раціональне харчування – це незагальний стандарт, а індивідуально підібраний харчовий індивідуальний “портрет”, що відповідає людському генотипові (конституції). Аналогічне положення з проблемою дозованого голодування – тільки індивідуальний підхід.

Харчування населення є багатофакторною проблемою медицини, економіки, політики й соціології. В етіології й патогенезі горезвісних “хвороб цивілізації” (алергози, розлади центральної нервової системи і травлення, ендокринопатії, а також інфаркти, інсульт, цукровий діабет) провідне місце належить синдрому часткового голодування (СЧГ). При ньому люди страждають і від недоїдання, розморюючи анатомо-фізіологічну єдність імунотрофічних механізмів, у яких компенсаторно виникають і схуднення, і ожиріння.

Якщо при першому варіанті переважають процеси “активно-гіперергічного” саморегулювання, то при ожирінні виявляються “пасивні” засоби самозахисту, коли ферментний дефіцит заміщається підвищенням ліпідної присутності в якості універсального засобу опору антигенній агресії.

Харчування повинне відповідати індивідуальним особливостям людини, характеру роботи (енергетичним витратам), кліматичним особливостям регіону проживання тощо.

Особливий науковий інтерес являє проблема національної кухні. У ній відображений історичний досвід народу, відібрані унікальні рецепти приготування страв, добір продуктів. У національній кухні був специфічний “лікарський набір” продуктів, що заміняли аптеку. Ліки – в тарілці на столі.

Одна із складних проблем харчування – це поєднання білків, вуглеводів, жирів і вплив їх, на кислотно-лужну рівновагу в організмі людини.

Поль Брегг до шкідливих продуктів відносить: цукор, кофе, чай, алкоголь, рибу, хліб.

Найбільш цінними для людини є сирі плоди та горіхи пише австралійський натуропат Кантер Джері.

2.4. Здоров'я як мудрість і міра життя

Великий Гіппократ говорив: “Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру”. Виховання в молоді почуття міри в усьому – це просте на перший погляд завдання,

одночасно найскладніша проблема лікарської і соціальної педагогіки.

Людину гублять будь-які надлишки – обжерливість, перевтома на роботі, статева нестримність, застосування у великих дозах збуджувальних засобів.

Відомо, що коні живуть 30 років, ворон – 100, окремі види щук і крокодилів – 300 років. А в Новій Зеландії в гніздах буревісника ящірка туатара живе 400 років. Дерева живуть довше: секвої – дві тисячі років; смоківниці, що ростуть у Гефсіманському саду в Єрусалимі, біля трьох тисяч років, баобаби на острові Тенериф – п'ять тисячоліть (на цьому баобабі одночасно можна побачити і листя, що розпускається, і квіти, і плоди).

Чи насправді, що “цар природи” – людина помирає так рано? Люди можуть і повинні жити довше! Як недавно повідомлялось у пресі, в Ірані, в селі Келючи проживав Сеїд-Алі. Йому було 195 років, а він ще працював без окулярів. У цей же час, в Болівії жила Макаранже, працездатна у свої 203 роки.

Відомі й інші разючі приклади. Француз П'єр Дефурнель одружився в 120 років. Він мав трьох синів, народжених в різних століттях – у XVII, XVIII, XIX. Джон і Сара Ровель із села Страдова (Угорщина) померли в 1925 році, коли йому було 172 роки, а їй – 164. Їхнім синам на той час виповнилось 116 років, 95-літня туркениця Фатіма Єдиргер у 1964 році народила двійню від 127-річного чоловіка. Західну (більш високу) вершину Ельбрусу вперше скорив болгарський горець Ахія Соттаєв, коли йому було 86 років, а всього він прожив 130.

Говорять, що справжній вік людини визначає не метрика чи паспортний вік, а біологічний і стан його кровоносних судин. Можна постаріти і в тридцять років і бути цілком працездатним у сто. Через найтонші стінки кровоносних судин постійно йде обмін речовин: в один бік – необхідні для тканин кисень, білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні солі, в інший – виводяться шкідливі речовини, продукти розпаду, що утворюються внаслідок біохімічних реакцій. Якщо судини еластичні, людині “зносу” немає, якщо судини крихкі, що є наслідком погіршення їх функціональної діяльності, відкладення на їхніх стінках атеросклеротичних бляшок – шансів на довголіття мало.

Які ж є в людини вороги, що так негативно впливають на стан судинної системи?

Перший ворог – тютюн. У лікарсько-педагогічній практиці зустрічається чимало людей, що на поради лікаря кинути палити говорять: “Не можу!” Коли ж в них розвивається інфаркт міокарда або з’являються ознаки раку легенів – вони кидають палити (на жаль, нерідко, вже занадто пізно!). Виходить, могли! Наукові дослідження свідчать, що 70,0 % курців легко можуть кинути палити, тому, що в них немає справжньої потреби в тютюні. Лише 5,0-10,0 % з них потребують допомоги лікаря.

Якщо випалити в день 20 цигарок, то життя скорочується на 5 годин. У середньому інтенсивний курець не доживає до середньої тривалості 10-15 років. Це статично вірогідні дані.

Другий ворог – алкоголь. Уживання алкоголю в малих дозах сприяє розширенню судин. Після третьої чарки, настає парадоксальна реакція: судини вже не розширюються, а навпаки – різко звужуються.

Друга небезпека алкоголю в тому, що він виводиться із організму через легені, а під його впливом легені працюють гірше звичайного: порушується газообмін – в організмі накопичується зайва вуглекислота і відчувається нестача кисню. Все це знесилює організм, що призводить до порушення його функціональної діяльності, часто – туберкульозу.

Третя небезпека – мабуть, сама підступна – у звиканні до алкоголю. Дози зростають, а життя скорочується.

Непомітно змінюється життєва позиція людини – те, що ми називаємо готовністю до визначеної діяльності, відповідно до визначених умов, потребою та ситуацією. Це відбувається тому, що під впливом алкоголю змінюється ставлення людини до суспільства, до близького оточення, самого себе. Суть цих змін – споживчий підхід до життя.

Прямий економічний збиток від пияцтва й алкоголізму величезний.

Пияцтво знижує продуктивність суспільної праці. Збиток наносять народному господарству такі наслідки пияцтва, як зниження та втрата професійної придатності, брак і поломка машин і механізмів, витрати на профілактику й лікування алкоголізму,

прогули та хвороби, передчасна смерть хворих на алкоголізм (статистично встановлено, що в середньому алкоголіки живуть на 12-15 років менше непитущих), автодорожні катастрофи, карні злочини.

Ворог третій – емоційні перенавантаження. Іноді емоційний струс може виявитись сильніше за будь-який інший чинник.

– Чому ти, донечка, не пішла сьогодні в школу?

– А ти, тато, учора пропив моє пальто.

Цей діалог викликав найсильніший душевний біль (стрес!), – і знаменитий артист С., назавжди покінчивши із запоєм, повернувся на сцену. Він зіграв ще не одну роль і в кіно, і в театрі.

“Злість – зброя безсилля”. “Природа наділила отрутою тих, хто плазує. Сильним він ні до чого”, – писав А. Міцкевич. “Нічого не починайте в гніві, – говорив І. Гауг. – Дурний, хто під час бурі сідає на корабель”.

Питання для самоконтролю

1. Чинники, що впливають на здоров'я.
2. “Люди не вмирають. Вони самі себе вбивають”.
3. Приклад батьків для здорового способу життя.
4. Їжа повинна бути “зароблена м'язами”.
5. “Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру”.

Питання для обговорення

1. Важливість знань гігієнічних вимог.
2. Вплив рухової активності на основи життєвих процесів.
3. “Ліки – в тарілці на столі”.

4. Вороги людини, що негативно впливають на стан судинної системи.

5. “Злість – зброя безсилля”.



Розділ III. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

3.1. Мета та завдання фізичного виховання

Система фізичного виховання – це історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що містить теологічні, науково-методичні, програмно-нормативні, організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

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 цих системах. Своїми різними формами система

фізичного виховання залучена до усіх основних видів соціальної діяльності людини. Вона задовольняє не тільки потреби в русі (біологічні), а й соціальні – формування особистості, вдосконалення суспільних відносин. Реалізуючи свої специфічні функції система фізичного виховання здатна повністю задовольняти потреби людей у руховій активності, забезпечуючи високий рівень здоров'я та фізичної дієздатності. Реалізуючи свої виховні, педагогічні функції система фізичного виховання вирішує завдання естетичного, трудового, інтелектуального розвитку.

Фізичне виховання – це [педагогічний процес](#), спрямований на формування здорової, фізично досконалої, соціально активної людини, що включає в себе навчання рухам (руховим діям) і виховання (управління розвитком) рухових якостей (Ж.К. Холодов).

За своїм характером фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим процесом. Тому за своєю сутністю фізичне виховання є процес управління адаптивним функціонуванням організму людини.

Фізичне виховання лише тоді може дати бажаний ефект, якщо воно здійснюється за чітко визначеною системою, з ефективним визначенням засобів, методів, методичних прийомів та форм організації, точно відповідає меті й завданням суспільства в галузі фізичної культури і спорту.

Виникнення та розвиток системи фізичного виховання визначається за умови:

- зацікавлення суспільства;
- наявності правлячої ідеології;
- необхідного рівня розвитку матеріального виробництва.

В історії людства є приклади, коли деякі системи склалися самобутнім шляхом, поступово, шляхом випробування нового та відкидання усього, що не дало бажаних результатів у практичній діяльності. Багато систем фізичного виховання було складено групою людей під впливом тих чи інших обставин або навіть окремими людьми (наприклад, система військово-фізичної підготовки запорізьких козаків, система П. Ф. Лесгафта, ушу, айкідо й цілий ряд систем Японії, Кореї, Китаю, Індії тощо). А також ряд

систем складався державними органами (Давня Греція, Німецька, Шведська системи).

Причини виникнення і розвитку системи фізичного виховання поділяються на суб'єктивні та об'єктивні.

Суб'єктивні – подальший розвиток суспільної свідомості: внаслідок трудового досвіду людина за певний час змогла усвідомити ефект від фізичної підготовленості, тобто встановити причинний зв'язок між заздалегідь проведеною підготовкою і позитивними результатами праці.

Об'єктивні – необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати від покоління до покоління накопичені трудові й військові вміння та навички.

Перші системи фізичного виховання виникли вже у докласовому суспільстві. Вони характеризувались, перш за все, тісними зв'язками з трудовою та військовою діяльністю людей (рибалка, полювання, военні дії різного характеру). Цим системам був притаманний утилітаризм при виборі засобів. В іграх і вправах люди відображали конкретні сцени полювання, бойових ситуацій або іншого виду діяльності. Водночас важливою особливістю систем фізичного виховання первісного суспільства була їх спільність. Фізичне виховання було правом і обов'язком кожного. У первинно-суспільному устрої чіткої системи фізичного виховання ще не було, лише створювалися її зародки.

Коли в суспільстві з'явилися класи, система фізичного виховання почала набувати класового характеру. В ній відображувалися інтереси класів, перш за все, панівних класів.

Мета і завдання цього процесу обумовлюються потребами окремих особистостей, демографічних і соціальних груп та суспільства зокрема.

Мета фізичного виховання – задоволення потреб окремих людей і суспільства зокрема у формуванні всебічно духовно й фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

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

Мета системи фізичного виховання також може бути визначена як задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею й захистом від несприятливих природних та соціальних чинників.

Завдання фізичного виховання учнівської та студентської молоді в системі освіти є:

- формування в студентської молоді потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури та спорту;

- зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;

- підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей;

- володіння руховими вміннями і навичками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини;

- повідомлення знань із галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використанню, з метою удосконалення організму людини;

- формування мотиваційних установок для тих, хто займається, на фізичне й духовне самовдосконалення;

- формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, своєї Батьківщини, професії, до самого себе.

- розроблення та реалізація ефективного дидактичного наповнення змісту фізичного виховання в навчальних закладах;

- збільшення обсягу рухової активності учнів і студентів залежно від психофізіологічної потреби в рухах;

- підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання;

- забезпечення процесу фізичного виховання висококваліфікованими кадрами;

- забезпечення процесу з фізичного виховання в системі освіти сучасними науково-методичними комплексами;

- удосконалення матеріально-технічного забезпечення з урахуванням сучасного економічного становища держави;

- використання бюджетного й позабюджетного фінансування процесу фізичного виховання в навчальних закладах освіти;
- оптимізація управління фізичним вихованням молоді.

Одним із завдань ефективної підготовки фахівців педагогічних вищих навчальних закладів є створення умов для інтенсивної та напруженої творчої розумової роботи без перевантажень і перевтоми, в поєднанні з активним відпочинком та фізичним удосконаленням.

Цій вимозі повинно відповідати таке використання засобів фізичного виховання, яке сприяло б підтриманню досить високої та стабільної навчально-трудової активності й працездатності студентської молоді, допомагало б їм краще виконувати навчальні завдання.

Водночас заняття з фізичного виховання є недостатніми для забезпечення не тільки фізичної підготовленості, а й підтримання функціональних можливостей і здоров'я молодого організму через малу кількість навчальних годин.

Це виявляється у високій захворюваності студентської молоді, що перевищує аналогічні показники людей у віці 30-39, 40-49 та 50-59 років.

До засобів фізичного виховання відносяться фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Фізичні вправи – це рухові дії, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання. Кількість розроблених і використовуваних у різних видах спорту фізичних вправ (циклічних, ациклічних, динамічних, статичних, аеробних, анаеробних тощо) велике. Вони різні за формою, змістом, спрямованістю.

Дотримання гігієнічних правил у процесі фізичного виховання посилює позитивний ефект від фізичних вправ. Вимоги гігієни до режиму навантажень і відпочинку, харчування та зовнішніх умов для занять (чистота, освітленість, вентиляція місць занять) сприяють ефективності проведених фізичних вправ.

Гігієна, а також природні умови зовнішнього середовища (дія сонячних променів, повітря та води) є засобами фізичного виховання. Значення гігієни у системі фізичного виховання України визначається у багатьох державних і відомчих документах.

3.2. Основні принципи фізичного виховання

В основі фізичного виховання закладені дидактичні принципи навчання: наочності, послідовності, свідомості, активності, доступності, індивідуалізації.

У фізичному вихованні використовуються й інші принципи. Принцип гуманістичної орієнтації, за якого не дозволяється застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю.

Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людини, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, спираючись на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників.

Принцип всебічного розвитку особистості передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) й духовного розвитку особистості.

Принцип індивідуалізації передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, та їхнього рівня фізичного стану.

Принцип оздоровчої спрямованості передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

Принцип зв'язку фізичного стану з іншими видами діяльності, зайнятості студентів передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля й відпочинку студентів.

Визначаючи мету, роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, необхідно керуватися визнаними загальнолюдськими цінностями. Тому погляди на фізичне виховання необхідно узгоджувати з принципами природовідповідності, гуманізму й демократизму цього процесу.

Принцип природовідповідності передбачає врахування в процесі фізичного виховання закономірностей циклічності

побутових, трудових і святкових явищ і процесів, характерних для життєдіяльності певної етнічної спільноти людей у конкретному природному середовищі.

Демократизація процесу фізичного виховання відрізняється тим, що проблеми учнів вирішуються за їхньої активної участі. Вони обговорюють плани своєї діяльності, приймають рішення, вибирають оптимальний варіант, але при цьому залишають за викладачем право приймати остаточні рішення.

Принцип гуманізму базується на таких ідеях:

- врахування вікових і психологічних особливостей;
- турбота про здоров'я та належний фізичний розвиток;
- врахування інтересів у навчанні;
- підкреслення ролі морального виховання;
- піднесення ролі викладача в суспільстві.

Тенденція, що склалася з фізичним вихованням у закладах вищої освіти України, подібна “хибному колу”, пов'язаному з незадовільною організацією фізичного виховання в дошкільних закладах та загальноосвітніх школах. Виходячи зі школи недостатньо фізично розвинутими та підготовленими, студенти на перших курсах неспроможні до виконання необхідних фізичних навантажень на заняттях із фізичного виховання. Більше того, значна їх частина не володіє елементарною технікою виконання тих чи інших фізичних вправ та навчальних нормативів. Викладачі змушені навчати техніки виконання фізичних вправ, тобто виконувати завдання загальноосвітньої школи, а не розвивати рухові якості, як це передбачено завданнями програми із фізичного виховання вищої школи.

Пристаюючи фізичні навантаження до знижених функціональних можливостей студентів, викладачі не можуть забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості та їх здоров'я, а спроби досягти цього рівня призводять до того, що фізичне навантаження вступає в конфлікт з іншими навчальними дисциплінами, засвоєння яких ускладнюється.

Недоліки фізичного виховання загальноосвітньої школи не можна надолужувати без нанесення збитків для здоров'я студентів та загального навчально-виховного процесу у закладі вищої освіти.

Лише заклавши фундамент фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з раннього віку та забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу людини, можна досягти необхідного здоров'я студентів.

Внаслідок цього склалася критична ситуація відносно фізичного та психічного стану здоров'я молоді.

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування у процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів.

3.3. Методика фізичного виховання

Методи в фізичному вихованні.

Методи – це способи взаємної діяльності студента і викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання. Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання. Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів. Творчістю викладачів створюються щоразу нові прийоми, тому їх багато, і вони не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі викладача, значною мірою, визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методику.

У процесі фізичного виховання педагогом формуються методики:

- навчання конкретних рухових дій (наприклад, методика навчання стрибку у довжину);

- методики навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика гри у волейбол);

- методики фізичного виховання осіб певної статі (наприклад, методика фізичного виховання дівчат);

- стану здоров'я тощо.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: методи використання слова, методи демонстрації та

практичні методи (методи вправлення). Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

Практичні методи. Студент може оволодіти знаннями і довільними руховими діями, досягти вдосконалення функцій організму і рухових здібностей лише за умови повторення за певною системою предмету навчання та інших дій як засобів розвитку рухових якостей і функцій організму.

Метод суворої регламентації. Ця вимога реалізується шляхом відповідної організації вправлення. При цьому регулюють ступінь інтенсивності дії, що повторюється, обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку між повтореннями, умови виконання вправи.

Визначаючи оптимальну інтенсивність виконання вправи (вправлення), спрямованої на оволодіння спортивною технікою або удосконалення рухових якостей, необхідно керуватися даними досліджень, проведеними фахівцями з різних видів спорту, які свідчать, що найкращих результатів у навчанні можна досягнути, якщо інтенсивність вправ змінюється. При цьому варіювати її слід протягом року, серії занять, тижня, одного заняття і навіть при виконанні одного рухового завдання.

У теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загалом або за частинами, з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ за частинами.

Метод навчання вправ у цілому застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, у якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо студенти мають високий рівень підготовленості, а вправа, що вивчається, порівняно проста. На завершальному етапі застосовується завжди.

Позитивною рисою цього методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії.

Недоліком – його є те, що студент одночасно повинен вирішувати багато рухових завдань, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки.

Метод навчання вправ за частинами полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу рекомендують поділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні студентам для засвоєння, враховуючи їх підготовленість.

Позитивною рисою даного методу є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу студентів на окремих рухах. Зменшуючи число рухових завдань, які необхідно вирішувати студентам одночасно, ми скорочуємо час навчання, робимо процес навчання на кожному занятті конкретнішими, а значить, і мотивованими, бо успіхи студентів підвищують їх інтерес до занять.

Негативною рисою є те, що при розучуванні частин формуються окремі рефлекторні зв'язки на певні рухи. Тому слід пам'ятати, що перехід від методу розучування за частинами до цілісного засвоєння дії повинен бути своєчасним, тому що запізнення зі встановленням зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію.

Розучування вправи загалом і за частинами – це крайні варіанти в навчанні. Оскільки кожен з названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності в навчанні можна досягнути за вмілого їх поєднання, правильного чергування в навчально-тренувальних заняттях.

Під час розучування вправи загалом і використання методу вивчення за частинами у практиці як допоміжний метод використовують підвідні вправи.

Підвідні вправи за своєю структурою повинні відповідати руховій дії загалом, або її окремим рухам. Вони сприяють нагромадженню таких простіших умовно-рефлекторних зв'язків, що пізніше, в силу певної однорідності й спільності з основною вправою, можуть допомогти в засвоєнні цілісного рухового акту.

Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступні студентам.

Методи вдосконалення та закріплення рухових дій. До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення

функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний методи вправління.

Найхарактернішими рисами ігрового методу є такі:

1. Широкі можливості відтворювати стосунки між студентами у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва.

2. Яскраво виражена емоційність, що вимагає старанно регламентувати і регулювати стосунки між гравцями.

3. Швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають.

4. Можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях.

5. Навантаження, що одержують студенти, залежить від їх активності й характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога.

6. Комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм студентів.

7. Форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою.

У ній головними є дії, пройдені за програмою навчання.

Ігровий метод вчить зосереджувати зусилля, керувати собою, бути точним, дотримуватися правил поведінки, діяти з урахуванням вимог колективу.

Змагальному методу притаманно багато ознак змагань, але він має більш широке середовище застосування. Предметом змагання при використанні змагального методу можуть бути будь-які фізичні вправи (від шиккування до виходу із зали).

Характерною ознакою змагального методу є зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість чи якомога вищий результат. Цей метод має багато спільного з ігровим, але між ними існує принципова відмінність. Ігровий метод завжди має сюжет. Змагальний метод цілком спрямований на досягнення перемоги або якомога вищого прояву фізичного потенціалу студента.

Змагальна діяльність – це незамінна школа вдосконалення інтелектуальних здібностей студентів, їх уміння раціонально й

оперативно вирішувати рухові завдання різного рівня складності як в індивідуальних, так і в колективних діях, збагачення спеціальними знаннями, нагромадження рухового досвіду, перевірка технічної й фізичної підготовленості.

Змагальний метод можна реалізувати в двох варіантах:

– по-перше, в елементарній формі з метою стимулювання активності студентів під час виконання різних допоміжних завдань (прибирання інвентарю, шикування та ін.);

– по-друге, у самостійній формі організації занять, де провідною є сама змагальна діяльність.

До підбору методів і методичних прийомів висувається низка вимог, а саме:

1) підібрані методи повинні забезпечити найвищий оздоровчий і виховний ефект фізичного виховання;

2) обраний метод, чи прийом повинен відповідати завданням, які належить вирішити;

3) використаний метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення рухових якостей;

4) застосований метод чи прийом повинен відповідати індивідуальним особливостям студентів, рівню їх розвитку, підготовленості та вікові;

5) добираючи методи треба враховувати специфіку навчального матеріалу, його складність;

6) вибір методу і його прийомів залежить від етапу навчання;

7) обрані для використання методи і методичні прийоми повинні відповідати індивідуальним властивостям і можливостям викладача;

8) методи, які використовує викладач, повинні забезпечити розвиток особистості студента;

9) вибір методу обумовлений умовами проведення занять, матеріальним забезпеченням;

10) методи повинні бути орієнтовані на природні інтереси і позитивні емоції студентів, вони повинні зробити процес навчання привабливим.

Методика проведення занять.

Якість проведення занять багато в чому залежить від організації та попередньої роботи викладача. Університет має необхідні приміщення для проведення навчальних занять. Це спортивні зали з роздягальнями, душовими, кімнатою для зберігання інвентаря, спортивні майданчики.

Викладач із перших занять виховує в студентів дбайливе ставлення до особистого й університетського майна. До початку занять викладач видає черговому студенту необхідний інвентар, який необхідний для проведення заняття. По закінченні заняття черговий студент повертає інвентар викладачеві.

На першому курсі заняття починають зі вступного заняття: 15-20 хвилин відводять на бесіду, розповідають студентам про інвентар, одяг, гігієну занять. Необхідно навчити студентів швидко й правильно користуватись інвентарем. Не варто на першій парі починати вивчення техніки виконання вправ. Студенти мають вільно займатися, а викладач ретельно пильнує та оцінює їх уміння й підготовку.

Навчання техніки виконання вправ слід починати з підготовчих вправ.

Методика проведення теоретичних занять.

Методикою передбачено ознайомлення студентів із теоретичними відомостями, що відбувається у формі бесіди на початку заняття. Для цього необхідно 4-5 хвилин часу, а решта теоретичних знань передається безпосередньо під час заняття, при цьому необхідно враховувати погодні умови, за яких проходять заняття.

Теоретичні знання можна повідомити і в основній частині заняття, в паузах між завданнями, під час переходу до місця занять та від одного виду вправ до іншого. Під час заняття розповідають про техніку виконання вправ, про правильне дихання, спортивну термінологію, основні правила загартовування і т.д. Так відомості можна використовувати на практиці та перевірити під час заняття. Знання, отримані на заняттях повинні бути закріплені під час виконання самостійних завдань.

Під час організації та проведення занять необхідно враховувати індивідуальні особливості окремих груп за віком, статтю, фізичною підготовленістю.

Вимоги до заняття.

Успішне проведення заняття залежить від правильної організації та виконання наступних вимог:

1. На кожному занятті необхідно вирішувати оздоровчі та учбові завдання. Загальні завдання виконуються на всіх заняттях, а часткові на окремих.

2. Кожне заняття повинне продовжувати попереднє і бути пов'язане із наступним і в той же час бути цільним та закінченим.

3. Зміст матеріалу, навантаження, методика повинні відповідати задачам, віку, фізичному розвитку та підготовці студентів.

Заняття має бути цікавим, захоплюючим та спонукати до активної діяльності.

Заходи безпеки під час проведення занять.

Безпека занять гарантована:

- чіткою організацією занять;
- правильно вибраним і підібраним інвентарем та одягом;
- чітким виконанням завдань;
- доступністю вправ і завдань;
- дисципліною;
- урахуванням метеорологічних умов;
- правильно вибраним та підготовленим місцем занять;
- умінням попереджувати та своєчасно втручатися для надання першої допомоги потерпілому під час отримання травми та надзвичайної ситуації.

Основні причини, які приводять до цього:

- відсутність послідовності в навчанні;
- вибір місця заняття без урахування підготовки студентів;
- низька фізична підготовка студентів;
- відсутність дисципліни;
- втома студентів;
- неякісний інвентар;
- невідповідний одяг;
- погодні умови;

– відсутність (невідповідність) організаційних та методичних указівок;

– погане управління та керівництво студентами (групою).

Для управління групою викладач користується розпорядженнями, командами, вказівками та зауваженнями, а також застосовує шикування, перешикування на місці та переходах до місця занять.

Методичні вимоги до проведення заняття. Структура заняття.

Кожне заняття складається з трьох частин, кожна з яких має своє спеціальне призначення; часткові завдання, головні засоби, виховні завдання, навчальні та оздоровчі з обов'язковим дотриманням фізіологічних вимог на протязі всього заняття.

Перша частина заняття – підготовча.

Основне призначення – організувати студентів, підготувати їх до виконання фізичних вправ та завдань. Окремі завдання: шикування студентів, пояснення завдань уроку, підготовка до фізичного навантаження (розминка).

Головні засоби: ходьба, біг підтюпцем, перехід до місця проведення занять.

Друга частина – основна.

Основне призначення – вивчення основ техніки, удосконалення, підвищення фізичної підготовленості та засвоєння тактики.

Окремі завдання – вивчення спортивної техніки, удосконалення в різних умовах, розвиток рухових якостей, опанування тактичних дій.

Головні засоби – передача м'яча партнеру, прийом м'яча, вивчення елементів техніки (прийом/передача м'яча знизу, зверху і т.д.).

Третя частина заняття – завершальна.

Основне призначення – організоване закінчення заняття.

Головні засоби – перевірка студентів, підсумок заняття, здача інвентарю.

Методичні вимоги до заняття:

1. Підготовча частина заняття починається із шикування студентів та рапорту чергового. Перехід до місця занять повинен бути добре організованим. Розминка, проходження навчального

кола виконують із поступовим підвищенням навантаження. Це дозволяє підготувати студентів до вирішення завдань основної частини заняття.

2. В основній частині заняття, в залежності від типу заняття, проводиться вивчення техніки виконання вправи, або окремих елементів.

Техніка вивчається спочатку індивідуально на навчальному майданчику, потім закріплюється на майданчику разом із іншими студентами і потім переходять до удосконалення техніки.

У процесі занять студентів поступово готують до здачі контрольних нормативів.

3. В завершальній частині заняття окремо звертається увага на спеціальні вправи, які допомагають формуванню в студентів правильної постави. Ці вправи мають коригуюче значення для студентів.

4. Для послідовного проведення заняття потрібно керуватися програмою, поурочним планом, графіком проходження учбового матеріалу, програмою контрольних нормативів та конспектом заняття.

Оформлення план-конспекта.

Для підготовки й проведення заняття викладач складає план-конспект (див. зразок).

У першій графі зазначається частина заняття (римською цифрою) і номер вправ.

У другій графі записуються вправи відповідно з прийнятою термінологією, включаючи естафети та ігри (у скороченому вигляді).

У третій графі вказується дозування вправ. Воно може визначатися кількістю повторень, довжиною дистанції, часом виконання.

У четвертій графі відображають конкретні шляхи вирішення кожної часткової задачі: методи організації студентів, порядок виконання вправ, розташування студентів, методичні прийоми, вказівки, розпорядження, що забезпечують безпомилкове виконання вправ, ефективне оволодіння елементами техніки та їх узгодження, різні шиккування, характерні особливості тієї або іншої вправи.

Зразок план-конспекту заняття.

Завдання:

1. Повторити прийом м'яча зверху та знизу у волейболі.
2. Навчити передачі м'яча зверху та знизу.
3. Сприяти розвитку швидкості та спритності.

Частини заняття й час	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча – 25 хв.	Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх, оголошення завдань заняття. Виконання стройових вправ: 1) Рівняйсь! Струнко! Вільно! 2) Ліво-руч! Право-руч! 3) Кроком руш! 4) Направляючий на місці. Група – стій! Корегуюча ходьба на носочках, п'ятках, зовнішній стороні ступні, внутрішній стороні ступні. Кроками галопу	3 хв. 2 хв. 2р. 2р. 2р. 2р. По 15сек. По 15 сек.	Шикування в одну шеренгу. Перевірка. Готовність студентів до занять. З'ясування самопочуття студентів. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). Виконувати в шерензі чітко, точно. Виконувати на рахунок один-два! Напрямок руху – до навчального майданчика. Уважно, не допускаючи вивихів суглобів ступнів.

	<p>правим боком, лівим боком, з високим підніманням стегна, закиданням гомілки.</p> <p>Рівномірний біг</p>	5 хв.	<p>Інтервал між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Вимірювання ЧСС.</p>
	<p>Виконання загальнорозвивальних вправ</p>	10 хв.	<p>Залежно від статі, стану здоров'я, підготовленості.</p> <p>Вимірювання ЧСС.</p> <p>Контроль чіткості виконання вправ.</p>
<p>Основна – 45 хв.</p>	<p>1. Повторити прийом м'яча зверху та знизу</p> <p>2. Навчання передачі м'яча зверху та знизу.</p> <p>Підвідні вправи:</p> <p>1) м'яке підбивання м'яча пальцями рук</p>	<p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>4 хв.</p>	<p>Розподілившись на рівноцінні пари за шириною волейбольного майданчика.</p> <p>Звертати увагу на правильність виконання техніки передачі та прийому м'яча.</p> <p>Звертати увагу на правильність виконання техніки передачі та прийому м'яча.</p>

	<p>над своєю головою;</p> <p>2) підбивання м'яча знизу над собою;</p> <p>3) прийом м'яча зверху та знизу від партнера;</p> <p>4) передача м'яча зверху та знизу партнеру</p> <p>Передача та прийом м'яча зверху та знизу.</p> <p>Подача м'яча через сітку знизу та зверху.</p> <p>Гра у волейбол.</p> <p>Хто зі студентів не грає у волейбол, той удосконалює майстерність у здачі контрольних нормативів.</p>	<p>4 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>4 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>15 хв.</p>	<p>Переміщуватись за м'ячем.</p> <p>Збільшуючи силу удару по м'ячу під час передачі для прискорення польоту м'яча.</p> <p>Зберігаючи рівноцінні пари, збільшуючи відстань між студентами до лінії подачі волейбольного майданчика.</p> <p>Розподілившись за командами по 6 студентів.</p>
--	--	--	---

			Біля поперечини та на килимку.
Завершальна – 10 хв.	<p>1. Естафета з елементами передачі та прийому м'яча.</p> <p>2. Шикуння та перевірка студентів.</p> <p>3. Домашнє завдання: виконувати фізичні вправи: згинання й розгинання рук в упорі лежачи, для розвитку м'язів спини та пресу.</p> <p>Здача інвентарю.</p>	<p>1 раз</p> <p>2 хв.</p> <p>3 хв.</p>	<p>Студенти розподілені на рівноцінні команди</p> <p>Вимірювання ЧСС.</p> <p>Перевірка виконання домашнього завдання на наступному занятті.</p>

3.4. Програмно-нормативні основи

Програмно-нормативні основи системи фізичного виховання конкретизуються стосовно особливостей контингенту (вік, стать, рівень підготовленості, стан здоров'я) та умов основної діяльності учасників фізкультурного руху (навчання, робота на виробництві, служба в армії) в двох основних напрямках: загальнопідготовчому та спеціалізованому.

Загальнопідготовчий напрямок представлено насамперед фізичним вихованням у системі загальної обов'язкової освіти.

Він забезпечує:

- базовий мінімум усебічної фізичної підготовленості;
- необхідний у житті основний фонд рухових умінь і навичок;

– доступний кожному рівень різнобічного розвитку рухових здібностей.

Спеціалізований напрямок (спортивне тренування, виробничо-прикладна та військово-прикладна фізична підготовка) передбачає поглиблене вдосконалення в обраному виді рухової діяльності на базі широкої загальної підготовки з можливо високим (залежно від індивідуальних здібностей) рівнем досягнень.

Ці два основних напрямки забезпечують можливість послідовного оволодіння життєвоважливими рухами, виховання рухових, моральних і волевих якостей, спортивного вдосконалення людини.

У програмно-нормативних засадах знаходяться принципи фізичного виховання (принципи всебічного сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості, прикладної та оздоровчої спрямованості).

Вагомих успіхів у розвитку фізичної культури можна досягти лише за умови надійного правового, програмового та нормативного забезпечення, що виражається в певних документах і матеріалах.

До них належать:

– Закон України “Про фізичну культуру і спорт”;

– Цільова комплексна програма розвитку фізичної культури;

– Державні вимоги до фізичного виховання;

– Навчальні програми для всіх ланок системи;

– Національна спортивна класифікація;

– Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” уведено в дію Постановою Верховної Ради України 24 грудня 1993 року. Законом гарантуються права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, визначаються і характеризуються сфери та напрямки впровадження фізичної культури.

2. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” затверджена Указом Президента від 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.

3. “Державні вимоги до фізичного виховання” – містять основні положення фізичного виховання, характеристику рівнів, зміст та форми фізичного виховання, оцінку діяльності тих, хто організовує і проводить фізичне виховання, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням.

4. Навчальні програми визначають обсяг знань, умінь і навичок для виконання рухових дій, що підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог. Інакше кажучи, навчальна програма – це сукупність теоретичного та практичного матеріалу, спеціально підбраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань із фізичного виховання. Сьогодні розробляються програми трьох рівнів: базові програми, регіональні навчальні програми, робочі програми.

Базові програми визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов’язується забезпечити всім дітям, учням, студентам і військовослужбовцям незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу, в якому вони навчаються, регіону проживання, національності, індивідуальних особливостей.

Регіональні навчальні програми враховують регіональні й національні особливості та традиції, кліматичні та екологічні умови, визначають рівні рухової підготовленості учнів та студентів у навчальних закладах різних регіонів України.

Робочі програми – їх зміст визначають викладачі конкретного навчального закладу, враховуючи місцеві кліматичні та екологічні умови, традиції і матеріальну базу навчального закладу, інтереси учнів і рівень їх підготовленості, кількість уроків, відведених на предмет у кожному навчальному закладі.

5. Національна спортивна класифікація. Єдина спортивна класифікація України видається на 4 роки (олімпійський цикл) і є нормативним документом галузі фізичної культури і спорту. Вона забезпечує єдину систему оцінки рівня спортивної майстерності спортивних досягнень і встановлює нормативи та вимоги для присвоєння спортивних розрядів і звань.

6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Загальні нормативи фізичної підготовленості повинні бути доступні кожному за умови певної підготовки для їх досягнення.

Тестування фізичної підготовленості населення включає виконання комплексу рухових дій, що дозволяють визначити і оцінити рівень розвитку основних рухових якостей – витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, що мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я.

3.5. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Сучасна система базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання.

Науково-методичну основу системи фізичного виховання утворюють такі науки:

– суспільні (історія і організація фізичної культури, соціологія спорту);

– природничі (прикладно-спеціалізовані розділи анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, гігієни, медицини);

– психолого-педагогічні (психологія, педагогіка) науки.

Ці науки безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання. Вони сформувались і розвиваються разом із практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання ЗВО та 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 періодику.

Педагогічні ситуації, що постійно змінюються, вимагають від викладача не тільки знання типових рішень, але і постійного пошуку нових способів. Більше того, знайдені викладачем оригінальні способи вирішення педагогічної задачі повинні стати надбанням

інших викладачів, а для цього необхідно вміти аналізувати отримані результати й оформляти їх.

Реалізувати всі ці вимоги можна тільки в тому випадку, якщо викладач буде озброєний методологією педагогічних досліджень у фізичному вихованні, тобто системою знань і умінь у галузі підготовки та проведення педагогічного дослідження, обробки, аналізу й представлення результатів дослідження.

За своєю суттю педагогічне дослідження в фізичному вихованні відноситься до теоретико-прикладного й виконується за розробленою програмою.

Програма дослідження – це виклад його концепції у відповідності до мети та гіпотези дослідження з вказівкою методик збору й аналізу даних, а також послідовності операцій для її перевірки. Повна програма дослідження має методологічний і процедурний розділи.

Методологічний розділ програми:

1. Формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження.

2. Визначення мети і постановка завдань дослідження.

3. Уточнення й інтерпретація основних понять.

4. Попередній системний аналіз об'єкта дослідження.

5. Розгортання робочих гіпотез.

Процедурний розділ програми:

6. Принциповий план дослідження.

7. Обґрунтування кількісного складу піддослідних.

8. Перелік основних процедур збору та аналізу даних.

Проблема, визначення об'єкта й предмета дослідження. Вихідним пунктом педагогічного дослідження є проблемна ситуація, у якій виділяється гносеологічна та предметна складова.

Предметна складова проблеми педагогічного дослідження – це постійно присутнє протиріччя між очікуваним результатом спортивної діяльності та способом його досягнення; між бажанням особистості досягти максимального результату й існуючими в конкретний час способами його досягнення.

Проблема характеризується недостатністю наявної інформації для вирішення конкретних завдань фізичного виховання. Предметна й гносеологічна складова педагогічного дослідження

взаємопов'язані. У найпростішому випадку – це недостатня обізнаність учителя з проблемною ситуацією, внаслідок чого неможливе використання вже набутих знань для її розв'язання. Формулювання проблеми тягне за собою визначення об'єкта дослідження.

Об'єкт педагогічного дослідження – це те, на що спрямований процес пізнання. Іншими словами – це все те, що явно чи неявно містить протиріччя, породжує проблемну ситуацію й створює проблему. Предмет дослідження – це найважливіші з практичної або теоретичної точки зору властивості, особливості об'єкта, що підлягають вивченню. Наскільки об'єкт – це те, що містить проблему, настільки предмет – це його властивості та сторони, які утворюють полюси протиріччя між способом досягнення результату й результатом.

Розглянемо для прикладу, як формулюється проблема, об'єкт і предмет дослідження ефективності навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8-10 років. Проблема цього дослідження – протиріччя, яке виникає між процесами засвоєння і забування. З одного боку, повторення вправи 2-3 рази в підході з інтервалом 180 с приводить до забування, а з іншого, скорочення інтервалу відпочинку до 60 с формує втому і знижує рівень навченості. Виникає проблемна ситуація, у якій необхідно визначити, як уникнути негативного впливу процесів забування й формування втоми на ефективність навчання.

Об'єкт дослідження – процес навчання гімнастичним вправам. У ньому міститься протиріччя між інтервалами відпочинку й виконанням вправ, якщо, з одного боку, зменшувати інтервал відпочинку, то буде зменшуватися вплив забування і кожний новий підхід виконуватиметься на більш високому рівні навченості, ніж попередній, але, з іншого боку, зменшуючи інтервал відпочинку, з кожним підходом формуватимемо втому, що стане гальмівним фактором у навчанні, особливо на початковому етапі формування рухової навички.

I. Предмет дослідження:

1. Рухова пам'ять, закономірності її розвитку.
2. Функціональний стан нервово-м'язової системи.

3. Співвідношення між кількістю повторень та інтервалом відпочинку і їх вплив на функціональний стан нервово-м'язової системи.

4. Співвідношення між кількістю повторень та інтервалом відпочинку і їх вплив на формування рухових навичок.

5. Вплив функціонального стану нервово-м'язової системи на ефективність процесу навчання гімнастичним вправам. Тож треба дати відповідь на питання, які чинники впливають на ефективність навчання і який режим навчання є оптимальним. Це питання є головним і від нього залежить припущення про шляхи вирішення проблеми. Формулювання головного питання – джерело висунення робочих гіпотез. Отже, з'ясування проблеми, виділення об'єкта і предмета дослідження – перші кроки у розробці програми.

II. Визначення мети і завдань дослідження. Мета дослідження орієнтує на кінцевий результат, який визначає загальну спрямованість і логіку дослідження. Завдання спонукають до висунення запитань, на які потрібно отримати відповіді для реалізації мети дослідження. Вони розкривають зміст предмету дослідження.

Мета й завдання дослідження утворюють одне ціле. Визначення мети дослідження дає можливість упорядкувати процес наукового пошуку у вигляді послідовного розв'язування поставлених завдань.

Наприклад: мета дослідження – оптимізувати процес навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8-10 років.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати, як впливають інтервал відпочинку та кількість повторень на формування рухових навичок у юних гімнастів 8-10 років.

2. Визначити вплив функціонального стану юних гімнастів 8-10 років на процес навчання гімнастичним вправам.

3. Розробити методику оптимізації режиму навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8-10 років. Завдання дослідження класифікуються на основні, часткові й додаткові.

Основні й часткові завдання логічно пов'язані, часткові завдання витікають із основних і є засобами вирішення головного питання дослідження.

Додаткові завдання ставляться з метою підготовки майбутніх досліджень, перевірки гіпотез, не пов'язаних із окресленою проблемою. Уся процедура дослідження підкоряється пошуку відповіді на головне питання. Програмні мета і завдання дослідження дисциплінують роботу і підвищують її ефективність.

III. Уточнення й інтерпретація основних понять. Для педагогічного дослідження важливим є пошук емпіричних значень понять, які використовуються в роботі. Цей процес називають емпіричною інтерпретацією. У розробці програми педагогічного дослідження в першу чергу виділяються ключові поняття, що виражають вузлові моменти досліджуваної проблеми. Саме вони й піддаються емпіричній інтерпретації, що дозволяє не тільки сформулювати, але й перевірити гіпотези на базі фактичних даних. Увесь процес інтерпретації понять ділиться на три послідовних етапи:

- операціоналізація понять, що передбачає пошук інструментарію для виміру емпіричних референтів;
- теоретична інтерпретація понять, що ґрунтується на науковому визначенні;
- емпірична інтерпретація понять спонукає до пошуку емпіричних показників теоретичних понять.

Послідовність дій в уточненні основних понять, інтерпретації їхнього змісту в показниках, що спостерігаються, зводиться до:

- аналізу відповідної літератури з предмета дослідження, уточнення змісту понять у рамках цього теоретичного підходу;
- вибору прямих показників кожної з виділених характеристик, тобто перехід до операційних уточнень: якими конкретними методами й технічними прийомами можна зафіксувати виділені властивості. У зворотному русі до аналізу даних, відповідно до висунутих гіпотез, у край важливо ще раз перевірити (тепер уже спираючись на досвід, отриманий під час збору даних і вивчення їхніх зв'язків), наскільки семантична й емпірична інтерпретації ключових понять дослідження були задовільними, тобто якою мірою можливе пряме співвіднесення показників й індексів з тим змістом, властивостями, до яких вони спочатку були «прив'язані». Рух від теорії до уточнення змісту й емпіричної інтерпретації основних понять дослідження, як і

повернення до теоретичного тлумачення отриманих даних, – це складний пізнавальний процес, у якому важливу роль грають аналогії, асоціації, наукова інтуїція, знання й досвід дослідника, його загальна культура.

4. Попередній системний аналіз об'єкта дослідження. У процесі інтерпретації основних понять окреслюється емпірична галузь, що відповідає визначеному предмету дослідження. Наступним кроком роботи є системний аналіз об'єкта дослідження, у процесі якого об'єкт розчленовується на елементи, що зв'язуються в гіпотетичну систему. Попередній системний аналіз предмета дослідження – це «моделювання» дослідницької проблеми, тобто таке її концептуальне розчленування й деталізація, що дозволяють сформулювати загальні й окремі гіпотези дослідження.

IV. Розгортання робочих гіпотез. Гіпотеза – головний методологічний інструмент, що організовує увесь процес дослідження й підкоряє його суворій логіці. Гіпотеза – це обґрунтоване припущення про можливі способи розв'язання визначеної проблеми. Для того щоб її сформулювати, треба добре знати об'єкт дослідження. Лише за умови старанного вивчення характерних рис педагогічних явищ можна висловити гіпотетичне положення, яке вимагає подальшої перевірки. Воно висувається як своєрідний висновок про існування проблеми, педагогічних суперечностей, їх причин. Причому в формулюванні висновку мають чітко проглядати ті положення, що необхідно доводити й захищати. Те, що й так ясно, не є гіпотезою, бо її цінність значною мірою визначається нестандартністю, невідповідністю знанням, котрі вже широко відомі в теорії та практиці педагогіки. Логічна конструкція гіпотези – умовно-категоричний умовисновок – “якщо..., то...”.

Перше посилення висуває умову, а друге затверджує наслідок з цієї умови. Якщо дослідження не підтверджує наслідок, гіпотеза спростовується, але підтвердження наслідку не дає логічних основ для вірогідності гіпотези. Підтвердження робить гіпотезу правдоподібною, ймовірною. Звідси одна з принципових вимог до гарної гіпотези: чим більше наслідків вона містить, тим більш

імовірно її підтвердження. Тому для підвищення вірогідності гіпотетичного судження варто керуватися правилами:

(а) прагнути до висування якомога більшої кількості взаємозалежних гіпотез; (б) прагнути вказати для кожної гіпотези можливо більшу кількість її емпіричних індикаторів (референтів).

У педагогічних дослідженнях використовуються такі види гіпотез:

- основні гіпотези вказують на найсуттєвіші зв'язки об'єкта;
- гіпотези-наслідки виводяться з основних і служать засобом їх доказу;
- робочі гіпотези висуваються на початкових етапах аналізу і є вихідними даними щодо характеру й властивостей досліджуваних зв'язків об'єкта;
- описові гіпотези – передбачення про фактичний стан об'єкта, його структуру, функції;
- пояснювальні гіпотези орієнтовані на визначення причинно-наслідкових зв'язків, виявлення причин, фактів, установлених завдяки підтвердженням описових гіпотез.

У розробці процедурного розділу програми важливо знати, що гарантією цілісного наукового пізнання об'єкта є ретельна розробка методології, методики й техніки дослідження як взаємопов'язаних компонентів. Методологія посідає провідне місце в них, оскільки дає змогу передусім теоретично обґрунтувати вибір методів дослідження, застосування відповідних методик збирання, обробки, аналізу емпіричних даних і вирішення поставленої проблеми. Якщо вихідні методологічні позиції дослідження помилкові, найнадійніші методики не дадуть очікуваного результату.

Методика повинна відповідати меті та завданням дослідження, відбивати специфіку об'єкта, що вивчається, сприяти розкриттю кількісних і якісних змін у досліджуваних процесах чи явищах. У процедурному розділі програми даються перелік та характеристика комплексу методів дослідження. Основні з них такі: анкетне опитування, інтерв'ю, спостереження, аналіз документів, педагогічний експеримент, хронометрування, контрольні випробування, динамометрія, рефлексометрія, методи лікарського контролю.

Визначаються також шляхи дослідження, аналіз та узагальнення матеріалів (способи групування, таблиці, графіки тощо). У цьому розділі програми визначаються обсяг вибірки, тобто число опитуваних та методи формування вибірки.

Окрім опису вибіркової сукупності, визначення типів вибірки, у другому розділі програми накреслюють загальний план та етапи дослідження, наводять характеристику методів, що будуть застосовувати для відбору інформації та її аналізу, визначають інструментарій і характер очікуваних результатів, роблять узагальнення й дають загальну оцінку результатів, готують підсумкові документи за результатами дослідження.

На даному етапі широко використовуються методи математичної статистики. Для обробки первинних даних застосовуються як елементарні статистичні методи (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнти асиметрії та ексцесу), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (порівняння векторів середніх значень, класифікація досліджуваних на групи, кореляційний та факторний аналіз). Первісно кожний показник, що вивчається, повинен перевірятися на відповідність закону нормального розподілу.

Для оцінки вірогідності відмінностей між піддослідними за комплексом рухових тестів може використовуватися статистика T2 Хотеллінга. Вибір T2-критерію для порівняння векторів середніх значень досліджуваних показників зумовлюється тим, що показники не є статистично незалежними.

Використання ж у цьому випадку одновимірного t-критерію Стьюдента істотно знижує ефективність діагностики. Статистику T2 прийнято розглядати як деяку узагальнену міру відстані між багатомірними середніми двох груп. Про внесок окремо взятої ознаки (без урахування її взаємозв'язків з іншими) в узагальнену відстань можна судити по величині одновимірного T2-критерію. Інакше кажучи, одновимірна T2-статистика є до певної межі мірою інформативності (розмежувальної спроможності) тієї або іншої ознаки.

Лінійний дискримінантний аналіз використовується для побудови вирішальних правил за навчальними вибірками (за іншою термінологією, розпізнання образів "із педагогом"). У

контексті педагогічної роботи під “образом” розуміється окремий студент, описаний набором рухових характеристик і віднесений до одного з класів “еталонного” або “не еталонного”.

Вирішальні правила, побудовані на основі лінійних вирішальних функцій, призначені для оптимальної класифікації піддослідних на задані групи. Лінійні дискримінантні функції можуть розраховуватися як для повного набору характеристик, що вивчаються, так і для скороченого простору інформативних ознак.

Для мінімізації комплексу показників використовується процедура послідовного відбору. Кореляційний аналіз – це процедура для вивчення співвідношення між незалежними змінними. Зв'язок між цими величинами виявляється у взаємній погодженості спостережуваних змін. Чим вищим є коефіцієнт кореляції між двома змінними, тим точніше можна прогнозувати значення однієї з них за значенням інших.

Факторний аналіз застосовується для перетворення вхідних факторів до нових змінних, число яких значно менше, а вхідна кореляційна матриця відтворюється з достатнім ступенем точності. Завдання факторного аналізу полягає в заміні множини вхідних чинників меншою їх кількістю.

З точки зору статистики, оптимальним є такий метод: вхідний набір факторів замінюється загальними факторами, визначеними послідовно. Спочатку визначається загальний чинник, що має найбільшу дисперсію. Після цього визначається загальний фактор, що має найбільшу дисперсію серед факторів, що залишилися. Через кінцеве число кроків-ітерації процес закінчується.

Загальні фактори, внесок яких у результатну величину незначний, визначається в кінці процесу і можуть бути практично виключені з аналізу. У процесі факторного аналізу необхідно визначити таке число загальних факторів, щоб при мінімальному їхньому числі найбільш точно описати результатні величини. Необхідно визначити структуру цих факторів як лінійну комбінацію вхідних.

3.6. Залікові вимоги з фізичного виховання

Диференційований залік із фізичного виховання є обов'язковою формою підсумкового контролю у закладах вищої освіти. Його метою є перевірка й оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання відповідного року навчання за такими розділами: теоретична, методична та фізична підготовка.

Кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) – модуль організації навчального процесу, що ґрунтується на поєднанні модульних технологій навчання й залікових освітніх одиниць (залікових кредитів). Один кредит складає 30 годин, згідно з новим Законом України “Про вищу освіту”.

Метою впровадження КМСОНП є підвищення якості вищої освіти і забезпечення конкурентоспроможності випускників та престижу української педагогічної освіти в європейському і науковому просторі.

Основними завданнями КМСОНП є:

- адаптація ідей Європейської системи кредиту залікових одиниць (ECTS) до системи освіти України для забезпечення мобільності студентів у процесі навчання та гнучкості фахової підготовки з урахуванням вимог національного й міжнародного ринків праці, що швидко змінюються;

- забезпечення навчання студента за індивідуальним навчальним планом з урахуванням варіативної частини освітньо-професійної програми, що формується на основі вимог замовників та побажань студента і сприяє його саморозвитку та підготовці до життя у вільному демократичному суспільстві;

- стимулювання усіх учасників навчального процесу з метою досягнення високої якості фахової підготовки.

Згідно з додатком 1 Конвенції Ради Європи і ЮНЕСКО про визнання кваліфікації з вищої освіти: кредит – точно документована мінімальна умовна одиниця вимірювання “вартості” будь-якої складової навчальної програми, яку виконав студент під час навчання; модуль – задокументована завершена частина освітньо-професійної програми (навчальної дисципліни, практики,

державної атестації), що реалізується відповідними формами навчального процесу. Один модуль складається з балів, що нараховуються за показаний рівень знань, умінь і навичок за п'ятибальною шкалою; рейтинг – це оцінка, клас, розряд. У конкретному розумінні рейтинг – це інтегральний індекс або комплексний показник успішності студента, його розвитку або класу. Рейтинг студента визначається за етапами навчання (семестр, курс) та за рівнями освіти. В основі визначення рейтингу лежить рейтингова оцінка, що складається з поточної, підсумкової та накопичення оцінок за певний період навчання.

Кредитно-модульна система оцінки знань, умінь і навичок студентів із дисципліни “Фізичне виховання” базується на концептуальних засадах законів України “Про фізичну культуру і спорт”, на Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту, на Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Положенні про заліки з фізичного виховання та Державні стандарти вищої освіти.

Структурно-модульна система навчального процесу та рейтингова система оцінювання знань вводиться для активізації самостійної роботи студентів за рахунок конкретизації обсягів дисциплін, диференціювання навчального матеріалу, підвищення рівня фізичної підготовки студентів, а також із метою стимулювання систематичних самостійних занять із навчальної дисципліни та посилення контролю над виконанням ними обсягу запланованого матеріалу.

Система вимагає застосування активних форм самостійної роботи та об'єктивного ранжування студентів. Види та методи проведення контролю кожного модуля визначаються робочою програмою дисципліни “Фізичне виховання”. Критерії оцінювання встановлюються кафедральними стандартами контролю.

Перед початком занять до студентів доводяться загальні принципи модульно-рейтингової системи. Загальна оцінка та рейтинговий бал виставляється в заліково-екзаменаційну відомість і залікову книжку студента.

Визначення рівня із фізичної підготовленості студентів проводиться у відповідності до контрольних нормативів.

Облік успішності студентів.

Нараховують три види обліку: попередній, поточний і підсумковий.

Попередній облік проводиться на перших заняттях із метою визначення підготовки студентів. Результат попереднього обліку з метою визначення підготовки студентів. Результат попереднього обліку використовується для планування учбового матеріалу, а також для порівняння підсумкової оцінки з попередньою.

Поточний облік проводиться на всіх заняттях. Регулярна оцінка знань, умінь та навичок, результати виконання учбових нормативів стимулюють студентів до поліпшення особистих досягнень. Поточний облік проводиться по вибірковій схемі оцінки елементів техніки на кожному занятті.

Підсумковий облік проводиться в кінці року на одному з останніх занять. Виставляється оцінка за техніку та виконання нормативних вимог (Таблиця 1).

Таблиця 1

Тести і нормативи

для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України
Здобувачі вищої освіти (18-20 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на поперечині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205

	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулубу вперед із положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Документом обліку учбової роботи в університеті є груповий журнал, куди заносяться дані про успішність та відвідування студентами занять. На спеціальній сторінці відмічають результати здачі нормативів.

3.7. Організаційна структура фізичного виховання в Україні

Організаційні основи передбачають функціонування відповідних організацій, установ і товариств, що керують розвитком фізичної культури і спорту в Україні.

Для ефективного розвитку фізичного виховання історично склалися різноманітні форми організації. В Україні, як і в більшості зарубіжних країн, окрім широко розгалужених самодіяльних спортивних об'єднань, успішно функціонують державні, регіональні, муніципальні органи координації та управління сферою фізичної культури та спорту.

Державне управління здійснюється здебільшого в формі спеціально створених міністерств, комітетів, департаментів чи управлінь, на які покладено обов'язки щодо координації та управління оздоровчою та спортивною роботою.

У деяких країнах функціонують спеціальні “Президентські ради”, які готують національні програми з фізичного розвитку населення або ж здійснюють експертні оцінки конкретних програм державного масштабу (наприклад, підготовки до Олімпійських ігор). Україна успадкувала організаційну структуру й характер діяльності спортивних організацій від колишнього СРСР, провівши лише деяку їх переструктуризацію із врахуванням нових завдань розвитку фізкультурно-спортивної сфери.

Згідно із Законом України “Про фізичну культуру і спорт” (2002) державну політику і законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм розвитку фізичної культури і спорту, здійснює Верховна Рада України та Кабінет Міністрів України.

В окремі проміжки часу в Україні центральним органом державної виконавчої влади у сфері управління фізичною культурою і спортом були Союз спортивних товариств України, Державний комітет з питань фізичної культури і спорту, Міністерство у справах молоді і спорту України, котрі забезпечували реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несли відповідальність за її виконання.

Відповідальність за розвиток сфери фізичного виховання і спорту покладено на Міністерство молоді та спорту України.

Як зазначається в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004), держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Держава стимулює об’єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного та програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Місцеві органи державної влади та органи місцевого самоврядування створюють у своєму складі відповідні органи управління фізичною культурою і спортом.

Обласні (міські, районні) управління фізичної культури і спорту організовують виконання державної та регіональних програм і

здійснюють широке коло заходів щодо координації зусиль спортивних та інших зацікавлених організацій на місцевому рівні.

При Радах депутатів усіх рівнів функціонують відповідні депутатські комісії, які зі свого боку займаються вирішенням питань з фізичної культури та спорту.

Третьою управлінською ланкою на регіональному та місцевому рівні є відділи або посадові особи (зазвичай заступники голів Рад), які керують питаннями фізичної культури і спорту.

Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління фізичною культурою. Органи державної виконавчої влади і органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурним організаціям окремі свої повноваження. Громадські фізкультурно-спортивні організації здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству.

Основними громадськими організаціями, які діють у спортивній сфері України, є Національний олімпійський комітет України (НОК України) та Національні спортивні федерації.

Національний олімпійський комітет України є неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні. У своїй діяльності НОК керується законодавством України, олімпійською Хартією Міжнародного олімпійського комітету (МОК) та власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на літніх і зимових Олімпійських іграх, у МОК та інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки.

Першим в історії членом МОК від України в 1994 р. було обрано дворазового чемпіона Олімпійських ігор Валерія Борзова, а в 2000 р. членом МОК став відомий український легкоатлет Сергій Бубка, якого в 2005 році було обрано Президентом НОК України.

Держава сприяє діяльності НОК України, розвитку його матеріально-технічної бази, надає фінансову підтримку. Проте безпосереднє втручання будь-якого державного чи якогось іншого органу або особи у внутрішні справи НОКу є такими, що суперечать олімпійській Хартії.

Громадська спортивна федерація набуває статусу Національної після її визнання державним органом управління сферою та реєстрації у Міністерстві юстиції України. У такому випадку центральний державний орган делегує таким федераціям окремі повноваження щодо розвитку видів спорту, надає їм допомогу в забезпеченні їх матеріальними ресурсами, фахівцями тощо.

Національна спортивна федерація має виключне право представляти Україну в міжнародних спортивних організаціях та в міжнародних спортивних змаганнях з окремих видів спорту. Їй також надається право на організацію та проведення відповідальних національних спортивних змагань.

Національні спортивні федерації можуть одержувати від держави матеріально-фінансову допомогу. У випадку грубого порушення законодавства, або неналежного використання наданих їм прав, спортивна федерація може бути позбавлена статусу Національної.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби.

До 2001 р. діяло добровільне спортивне товариство “Гарт”, створене для організації і координації роботи з фізичного виховання в навчальних закладах усіх рівнів.

Міністерство освіти і науки України створило Комітет фізичного виховання і спорту для роботи зі студентами з відділеннями в областях.

Створено Українську студентську спортивну спілку (президент УССС, президент НАПН України В.Г. Кремень, генеральний секретар В.К. Гаврилко).

У структурі Міністерства оборони України діє Управління спорту, а в регіонах – спортивні клуби армії (СКА).

Працівників і службовців МВС обслуговує відомче спортивне товариство “Динамо”, яке має свої регіональні підрозділи.

1988 році рішенням ВЦРПС СРСР та Радою профспілок України були об’єднанні усі профспілкові спортивні товариства в одне Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок “Україна” (ДФСТП “Україна”), з метою організації фізкультурно-

оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери та з працівниками агропромислового комплексу й мешканцями сільської місцевості.

Через кілька років кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство “Колос” вийшло зі структури ДФСТ “Україна”.

У 1995 р. поновило свою діяльність ДСТ “Спартак”, також вийшовши з структури ДФСТ “Україна”.

Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях у рамках ДФСТ “Україна” діє СК “Локомотив”.

В Україні також створені й функціонують структури паралімпійського руху для спортсменів з інвалідністю, дефлімпійського руху для нечуючих спортсменів, федерації інвалідного спорту, спортивний комітет не олімпійських видів спорту, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту тощо.

На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання.

В останні роки в Україні з’являються приватні, професійні спортивні клуби та ліги з видів спорту.

Питання для самоконтролю

1. Мета фізичного виховання.
2. Основні завдання фізичного виховання студентської молоді.
3. Основні методи та прийоми фізичного виховання.
4. Міністерство відповідальне за розвиток сфери фізичного виховання та спорту України.
5. Комітет створений Міністерством освіти і науки України для роботи зі студентами.

Питання для обговорення

1. Основні принципи фізичного виховання.
2. Основні документи програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання.
3. Мета диференційованого заліку з фізичного виховання.
4. Неурядова громадська організація, що координує розвиток олімпійського руху в Україні.

Розділ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

4.1. Психологічний аспект фізичного виховання

Психологія фізичного виховання та спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку й формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання під впливом навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Психологія – наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

Відповідно до цього визначення основне призначення психології фізичного виховання – оптимізація освітньо-виховного процесу, здійснюваного в типових формах фізичної культури з урахуванням закономірностей і особливостей психічного розвитку в процесі формування особистості людини.

Психологія фізичного виховання сприяє раціональному вирішенню практичних завдань загальнооздоровчого, освітнього та виховного характеру з урахуванням аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні.

У процесі фізичного виховання студент вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і

вестибулярних відчуттів і сприймань, у нього розвиваються рухова пам'ять, мислення, воля й здатність до саморегуляції психічних станів.

Психологія фізичного виховання досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань.

Психологія фізичного виховання – це наука про людину в сфері фізичного виховання. Яке ж місце вона займає в системі наук про людину? Психологія взаємопов'язана з усіма групами наук і знаходиться в центрі. За аналогією можна визначити місце психології і в системі спортивних наук: філософські основи спорту – загальнотеоретична база організації спортивної психології, соціальні – соціально-психологічна галузь спортивної діяльності. Природні галузі наукового значення забезпечують “природну” організацію суб'єкта спортивної діяльності.

Фізичне виховання спрямоване в основному на розвиток з раннього дитинства психіки людини (психічні процеси, психологічні якості, здібності тощо), при цьому вирішувані завдання носять загальний характер.

Специфіка занять фізичними вправами визначає предмет психологічного забезпечення фізичного виховання та спорту.

Цим предметом є людина, яка свідомо володіє рухами свого тіла, вміннями цілеспрямовано переміщувати його в часі й просторі за допомогою власних зусиль.

З цією метою людина розвиває рухові якості, удосконалює психічні процеси, стани та якості особистості.

Вона вчиться керувати собою в різних умовах спортивної або іншої екстремальної діяльності, формує загальні та спеціальні алгоритми дії (вміння та навички), необхідні для реалізації фізичної та психічної активності в умовах власної життєдіяльності.

Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної або іншої екстремальної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь і навичок і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань.

Психологічна підготовка має низку істотних особливостей:

1. Це завжди підготовка до визначеного виду діяльності (може бути підготовкою до навчально-тренувального процесу, а також і до змагання).

2. У ході такої підготовки потрібно цілеспрямовано формувати ті здібності й якості психіки студента, що забезпечують високу результативність спортивної діяльності.

3. Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навчання й тренування студента і спрямована не тільки на формування й розвиток окремих сторін психіки, а й на вдосконалення важливих для спорту позитивних властивостей особистості.

Розглядаючи психологічну підготовку в її загальному вигляді за допомогою системного аналізу, в ній виділяють такі рівні:

- психофізіологічний;
- власне психологічний;
- соціально-психологічний.

Кожен із названих рівнів має свою мету, вирішує завдання, пов'язані зі специфікою підходу та свої технології допомоги студенту в процесі його підготовки. Так, психофізіологічний рівень дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків.

Глибше зрозуміти сутність психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямів.

Перший напрям припускає формування функціональної надійності психіки студента, що досягається шляхом удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. У результаті формуються спеціальні знання, практичні уміння й навички, специфічний руховий досвід.

Другий напрям пов'язаний із формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності студента. Це передбачає розвиток здатності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань.

Третій напрям передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного й групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолати психологічні суб'єктивні

бар'єри, знати сильні й слабкі сторони суперника, його тактики тощо.

Четвертий напрям психологічної підготовки обумовлений досягнутими на змаганнях результатами й особливостями післязмагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли атлет закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і має потребу в підтриманні оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності.

Напрями психологічної підготовки тісно пов'язані, для їх реалізації потрібне ретельне попереднє планування. Усі заходи щодо психологічної підготовки плануються заздалегідь, відповідно до вимог конкретного періоду заняття й здійснюються з урахуванням загального плану підготовки спортсмена (команди).

Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів.

Загальними засобами психологічної підготовки студента є фізичні вправи, засоби техніки і тактики певного виду спорту.

Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою й психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості студента тощо), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби та прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги та інше.

Різні засоби й прийоми психологічної підготовки об'єднуються в методи. Виділяють три основні групи методів: наочні, вербальні й практичні.

Залежно від вирішення завдань їх можна використовувати в різних варіантах.

Психічна стійкість – це якість студента, що дозволяє зберігати у важких умовах занять позитивний емоційний стан, необхідну працездатність та психічні якості, не звертаючи увагу на вплив факторів, що викликають негативні емоції й психічну напругу.

У психологічній підготовці студентів велике значення мають також стосунки з сім'єю, товаришами та знайомими. Спеціальна психологічна підготовка скерована на формування у студента психічної готовності до змагань, поєдинку тощо. Мета в тому, щоб

перед змаганнями, поєдинком і в його ході студент знаходився в психічному стані, який забезпечить ефективність та надійність саморегуляції поведінки дій.

Суттєвими факторами такого стану є установка на досягнення успіху (перемоги) і певний рівень емоційного збудження, що сприяє, з одного боку, прояву необхідної рухової й вольової активності, а з іншого – точності й надійності управління цією активністю.

Психологічна підготовка – це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від урахування низки загальних дидактичних принципів. Стосовно процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови та практичного здійснення.

4.2. Педагогічний аспект фізичного виховання

Особистість людини формується та розвивається під впливом численних чинників, об'єктивних і суб'єктивних, природних і суспільних, внутрішніх і зовнішніх, незалежних і залежних від волі і свідомості людей, діючих стихійно або відповідно певним цілям. При цьому сама людина не пасивна істота, вона виступає як суб'єкт свого власного формування та розвитку.

Поняття “виховання” – одне з провідних у педагогіці. Воно вживається в широкому й у вузькому сенсі. Виховання в широкому розумінні розглядається як суспільне явище, як вплив суспільства на особистість. У цьому випадку виховання практично ототожнюється з соціалізацією.

Виховання у вузькому сенсі – це спеціально організована діяльність педагогів та вихованців для реалізації цілей освіти в умовах педагогічного процесу. Діяльність педагогів у цьому випадку називається виховною роботою.

Види виховання класифікуються за різними підставами. Найбільш узагальнена класифікація включає в себе розумове, моральне, трудове, фізичне виховання. Залежно від різних напрямів виховної роботи в освітніх установах виділяють громадянське, політичне, інтернаціональне, морально-етичне,

естетичне, трудове, фізичне, правове, екологічне, економічне виховання.

За стилем відносин між викладачем і вихованцями розрізняють: авторитарне, демократичне, ліберальне, вільне виховання; залежно від тієї чи іншої філософської концепції виділяють: прагматичне, аксіологічне, колективістське, індивідуалістичне та інше виховання.

Досвід кращих учителів і педагогічних колективів, основоположні документи 1920-х рр. орієнтували педагогів на гуманізацію виховання дітей і молоді, розвиток їх самостійності та самоврядування.

Гуманістичне виховання має своєю метою гармонійний розвиток особистості та передбачає гуманний характер відносин між учасниками педагогічного процесу. Для позначення таких відносин вживається термін “гуманне виховання”. Останній передбачає особливу турботу суспільства про освітні структури.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток людей, їх специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків. Таке розуміння включає в себе навчання та виховання, що забезпечують фізичний розвиток людини, у тому числі вплив на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, що сприяють найбільш повній реалізації генетичної програми, обумовленої біологічними особливостями конкретного індивіда.

Виховні ситуації, які створюються в рамках особистісно-орієнтованого фізичного виховання, мають забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав студента до самопізнання фізичного стану й фізичної самоактивності з тим, щоб він міг стати творцем власного духовно багатого, здорового життя.

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері (у педагогіці) як складова частина загальної системи освіти закладає основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої

спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Багатогранний педагогічний процес передбачає психологічну підготовку студента. Вона здійснюється на базовому рівні в підготовчому періоді та на спеціальному – у змагальному періоді й на етапі безпосередньої підготовки до змагань, що дозволяє визначити її основні види.

У віковому розвитку людини дуже важлива роль належить фізичному вихованню. Це стосується не тільки сприянню нормальному фізичному розвитку зростаючого організму і його вдосконаленню, зміцненню здоров'я, а й формуванню духовних якостей особистості. Усе це стає можливим і реальним при правильній постановці фізичного виховання, здійснення його в органічному зв'язку з іншими видами виховання: розумовим, моральним, трудовим, естетичним.

Взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим полягає в тому, що в процесі фізичного виховання виявляється прямий вплив на розвиток розумових здібностей тих, хто займається. На заняттях постійно виникають пізнавальні ситуації, пов'язані з оволодінням технікою фізичних вправ, її вдосконаленням, оволодінням прийомами практичних дій тощо (як виконати рух економніше, точніше, виразніше тощо, як розподілити сили на дистанції, у змаганнях тощо).

Педагог із фізичної культури і спорту, залежно від кваліфікації та віку тих, хто займається навмисно створює на заняттях пізнавальні та проблемні ситуації різного ступеня складності. Студенти повинні самі приймати рішення, діяти активно і творчо підходити до вирішення поставлених перед ними завдань.

Різнманітні нові знання у галузі фізичної культури, придбані студентами, служать їх духовному збагаченню та сприяють розвитку розумових здібностей, дозволяють більш ефективно використовувати засоби фізичного виховання в спортивній діяльності, у житті.

Опосередкований зв'язок полягає в тому, що зміцнення здоров'я, розвиток фізичних сил у процесі фізичного виховання складає необхідна умова для нормального розумового розвитку

студентів. Це відзначав ще видатний вчений П.Ф. Лесгафт. У своїй фундаментальній праці "Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку" він писав: "Між розумовим та фізичним розвитком людини існує тісний зв'язок. Розумовий ріст і розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного".

У результаті здійснення оздоровчих завдань фізичного виховання підвищується загальна життєдіяльність організму, що веде до великої продуктивності в розумовій діяльності.

Існує тісний взаємозв'язок фізичного виховання з моральним за умови правильно організованого фізичного виховання, що сприяє формуванню позитивних рис морального обличчя людини. У процесі складної і напруженої тренувально-змагальної діяльності перевіряються та формуються моральні якості молоді, міцніє й загартовується воля, набувається досвід моральної поведінки.

З іншого боку, від рівня вихованості студентів, їх організованості, дисциплінованості, наполегливості, волі та інших рис характеру залежить ефективність занять з фізичного виховання.

На моральній основі здійснюється виховання спортивної та життєвої працьовитості, здатності до подолання труднощів, сильної волі та інших особистісних якостей.

Фізичне виховання створює сприятливі умови для естетичного виховання. У процесі занять формується красива постава, здійснюється гармонійний розвиток форм статури, виховується розуміння краси і вишуканості рухів. Усе це допомагає вихованню естетичних почуттів, смаків і уявлень, сприяє прояву позитивних емоцій, життєрадісності, оптимізму.

Естетичне виховання розвиває людину духовно, дозволяє також правильно розуміти і оцінювати прекрасне, прагнути до нього.

Зв'язок фізичного й естетичного виховання заснована на єдності їх мети – формуванні людини, а фізична досконалість становить частину естетичного ідеалу.

Людина з розвиненим естетичним смаком, як правило, прагне створювати естетичні цінності, здійснюючи естетичну діяльність, яка в різних формах широко представлена в спорті.

Існує взаємозв'язок фізичного виховання з трудовим, адже систематичні заняття фізичними вправами формують

організованість, наполегливість, здатність долати труднощі, власне небажання або невміння і в кінцевому підсумку виховують працьовитість. Крім того, виконання студентами різних доручень педагога з самообслуговування, ремонту спортивного інвентарю, обладнання найпростіших спортивних майданчиків тощо. Сприяє формуванню елементарних трудових навичок.

Результати трудового виховання щодо формування певних якостей особистості безпосередньо позитивно відбиваються й на ефективності процесу фізичного виховання.

Технологія виховної діяльності викладача – це сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, що визначають підбір, компонування й порядок використання виховного інструментарію. Вона визначає стратегію, тактику і техніку організації процесу виховання у сфері фізичної культури і спорту.

Стратегія виховання окреслює загальний задум, перспективи та план досягнення цілей виховання у процесі вирішення практичних завдань.

Тактика виховання відповідно до її стратегії визначає систему організації виховної діяльності в навчальному закладі.

Техніка виховання характеризує сукупність прийомів, операцій та інших дій педагога з фізичного виховання щодо використання виховного інструментарію в професійній діяльності.

Питання для самоконтролю

1. Психологічний аспект фізичного виховання.
2. Психологічна стійкість.
3. Педагогічний аспект фізичного виховання.
4. Педагогічний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток студентів, їх специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків, – це?
5. Роль викладача під час фізичного виховання.

Питання для обговорення

1. Особливості психологічної підготовки.
2. Три основні групи методів психологічної підготовки.
3. Види виховання за стилем відносин між викладачем і студентами.
4. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими видами виховання.
5. Педагогічна технологія виховної діяльності викладача.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабич О. Методи навчання [Електронний ресурс]. *MyLifeSport.ru* : Інформаційний ресурс. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=40> (дата звернення: 01.06.2018).
2. Бака М., Корж В. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посіб. для викл. фіз. виховання. Київ : Книга пам'яті України, 2004. 464 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Київ : Здоров'я, 1987. 224 с.
4. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Педагогіка і психологія. 1997. № 4. С. 41–47.

5. Береговий В.Г. Спортивне сузір'я Чернігівщини. ПВК "Десна", Чернігів. 2014. 128 с.

6. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 180 с.

7. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2003. № 4. С. 46–49.

8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 330 с.

9. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2004. 428 с.

10. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 365 с.

11. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2006. 21 с.

12. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры. 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 487 с.

13. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 "Физическое воспитание". Москва : Просвещение, 1987. 288 с.

14. Іванчук О. В. Фізичне виховання шкільної молоді. Учитель.

1997. № 10. С. 143.

15. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт. Москва : Педагогика, 1988. 398 с.

16. Лазаренко М. Г. Об'єктивні передумови вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до роботи в позашкільних навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 151 (1). С. 90–93. (Серія: Педагогічні науки).

17. Лазаренко М. Г. Педагогічні аспекти розвитку рухових якостей студенток з використанням тренажера "Ремені з кільцями". Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 152 (1). С. 45–49. (Серія: Педагогічні науки).

18. Лазаренко Н. Г. Педагогические аспекты эффективности использования тренажера "Ремни с кольцами" при формировании двигательных умений и навыков учеников 10 классов во время лыжной подготовки. Физическое воспитание студентов. 2014. № 6. С. 24–27. DOI: 10.15561/20755279.2014.0605.

19. Лазаренко М. Г. Стан досліджень проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту до роботи в позашкільних навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 147 (2). С. 64–67. (Серія: Педагогічні науки).

20. Лазаренко Н. Г. Теоретико-педагогический анализ влияния уровня сформированности двигательных умений и навыков старшеклассников на результат в лыжных гонках. Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : сб. ст. (г. Орел, 2014 г.) / под ред. В. С. Макеевой. Орел, 2014. Вып. 11. Т. 2. С. 95–101.

21. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2015. 297 с.

22. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие для пед. ин-тов и уч-щ. М. : Просвещение, 1991. 191 с.

23. Методика виховання гнучкості у школярів [Електронний ресурс]. URL: <http://2balla.net/Fizkultura/Methodika-vihovannya-gnuchkost-u-shkolyar-v.html> (дата звернення: 01.06.2018).

24. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах : учеб.-метод. пособие. Киев : Рад. шк., 1989. 128 с.

25. Носко М. О. Навчання фізичним вправам. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2001. № 17. С. 7–9.

26. Носко Н. А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой :

монографія. Київ : Наук. світ, 2000. 336 с.

27. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред.

С. С. Єрмакова. Харків, 2001. № 24. С. 15–24.

28. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09. Київ, 2003. 53 с.

29. Носко М. О., Лазаренко М. Г., Дейкун М. П. Теоретичний аналіз біомеханічних основ рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 112. С. 173–176. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

30. Носко М. О., Кривенко А. П. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред.

С. С. Єрмакова. Харків, 2002. № 22. С. 14–18.

31. Основи фізичного виховання людей різного віку : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Г. О. Литовченко, Ю. В. Козерук, М. Г. Лазаренко, М. М. Трояновська. Чернігів : ЧНПУ, 2012. 230 с.

32. Про загальну середню освіту : Закон України від

13.05.1999 р. № 651-XIV. Відомості Верховної Ради України. 1999.
№ 28. 230 с.

33. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України :
Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р.
№ 4665. 28 с.

34. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від
18.02.1994 р. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. 80 с.

35. Романенко В. А. Двигательные способности человека.
Донецк : Новый мир, 1999. 336 с.

36. Сиротин О. А., Сиваков В. И. Оптимизация психических состояний школьников на уроках физической культуры. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 1.
С. 15-17.

37. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Ставицька С. О. Вікова та педагогічна психологія : посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Каравела, 2006. 344 с.

38. Слостенин В. А., Спасибенко С. Г., Виленский М. Я. Физическое воспитание в системе формирования социально активной личности будущего учителя. Теория и практика физ. культуры. 1981. № 10. С. 42–44.

39. Сова А., Тимчак Я. Іван Боберський – основоположник української тіловиховної і спортової традиції / за наук. ред.

Є. Приступи. Львів: ЛДУФК ; Априорі, 2017. 232 с.

40. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Киев : Олимп. л-ра, 2003. Т. 1. / под ред. Т. Ю. Круцевич. 424 с.

41. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. Киев : Олимп. л-ра, 2003. Т. 2. / под ред. Т. Ю. Круцевич. 401 с.

42. Трояновська М. М., Лазаренко М. Г., Пеньковець Д. В. Педагогічні аспекти управління тренувальним процесом біатлоністів старшого шкільного віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. I. С. 334–338. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

43. Трояновська М. М. Розвиток координаційних якостей дівчат різних вікових груп у процесі занять біатлоном у позашкільних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2016. 267 с.

44. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2000. 480 с.

45. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Физическая культура". 7-е изд., стер. Москва : Академия, 2009. 478 с.

46. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного

виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.

47. Шиян Б. М., Ашмарин Б. А., Минаев Б. Н. [и др.] Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. № 2115 "Нач. воен. подгот. и физ. воспитание" и №1910 "Физическая культура" / под ред.

Б. М. Шияна. Москва : Просвещение, 1988. 224 с.

48. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Тернопіль : Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.

50. Bielski J. Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Kraków, 2005. 362 str.

51. Boichuk R., Iermakov S., Kovtsun V., Pasichnyk V., Melnyk V., Lazarenko M., Troyanovska M., Kovtsun V. Effect of physical development parameters and conditioning abilities on the level of motor coordination in female volleyball players in the phase of specialized basic training. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Art 288. Pp. 1950-1957.

52. Boichuk R., Iermakov S., Kovtsun V., Pasichnyk V., Melnyk V., Lazarenko M., Troyanovska M. Individualization of basketball players (girls) coordination preparation at the stage of preparation for the highest achievements. Journal of Physical Education and Sport. 2018.

Art 251. Pp. 1722–1730.

53. Gratten Ch., Taylor P. Sport and recreations. An economic analysis. Londons E. and F.N. Spon, 1988. 261 p.

54. Lazarenko M. G., Troyanovska M. M. Pedagogic control of schoolchildren fitness in skiing training with the help of posturography methods. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2017. № 1. Pp. 36–40.

55. Lazarenko M., Plisko V., Troyanovska M., Kozeruk Y., Lysenko L., Vashchenko I., Zhula V., Nosko Y., Donec I. Development of motor skills of students with the help of the training simulator "Belts with rings". Journal of Physical Education and Sport. 2017. Art 176. Pp. 1147–1153.

56. Locke L. Changing Secondar Physical Educalion. Quest. 1992. № 44. P. 23.

57. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. Wrocław : Skrypty AWF, 1991. 296 str.

58. Nitzsche K. Biathlon: Leistung – Training – Wettkampf; ein Lehrbuch fur Trainer, Ubungsleiter und Aktive. Wiesbaden : Limpert, 1998. 358 s.

59. Thomas J. K., Nelson J. K. Research methods in physical activity. Champaign, IL : Human Kinetic publishers, 1996. 512 p.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ЛАЗАРЕНКО
МИКОЛА ГРИГОРОВИЧ

ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Технічний редактор	<i>О. Клімова</i>
Комп'ютерна верстка та макетування	<i>О. Клімова</i>
Комп'ютерний набір	<i>М. Лазаренко</i>

*Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

Підписано до друку **07.09.2019 р.** Формат 60 x 84 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. друк. арк. 4,65. Обл.-вид. арк. 3,93.

Наклад 50 прим. Зам. №.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка.
14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.

Тел. 65-17-99.

chnpu.tipograf@gmail.com



Кандидат педагогічних наук, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, відмінник освіти України, суддя міжнародної категорії, автор 20 наукових і науково-методичних робіт, одного навчально-методичного посібника, старший викладач кафедри фізичного виховання та хореографії Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка