

**Фізичні вправи
як основна частина
фізичного виховання**

Фізична культура – це єдність реальної (практичної) і ідеальної (психічної) діяльності, в процесі якої людина вступає в зв'язки і стосунки з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітнішими будуть ці зв'язки, тим різнобічнішим буде розвиток людини, вищим буде її культурний рівень, і навпаки, чим різнобічніше буде розвинена людина, універсальнішими будуть її зв'язки з середовищем.

“**Фізичне виховання** є головним напрямом впровадження 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.

Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

У фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності.

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і

спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.

Будучи тісно взаємопов'язаними, фізична освіта і виховання фізичних якостей ніколи не зводяться одне до одного і по-різному співвідносяться на різних етапах фізичного виховання.

Поряд з термін "фізичне виховання" використовують термін "фізична підготовка". Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно до певної діяльності, яка вимагає "фізичної підготовленості". Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи.

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Ходьба лише тоді набуває значення адекватного засобу фізичного виховання, коли їй надаються раціональні форми і коли її вплив на організм буде забезпечувати виховання фізичних якостей.

Найбільш питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання припадає на фізичні вправи. Це зумовлено певними причинами, а саме:

- фізичні вправи як системи рухів виражають думки і емоції людини, її ставлення до навколишнього середовища;
- фізичні вправи – це один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання;
- фізичні вправи впливають не лише на морфофункціональний стан організму, але й на особистість, яка їх виконує;

- фізичні вправи можуть задовільнити природну потребу людини в рухах.

Поєднання певних рухових дій дає можливість здійснювати **рухову діяльність**.

У навчанні фізичних вправ слід сформувати мотиви, забезпечити усвідомлення завдань учнями і лише тоді приступати до їх засвоєння.

Фізичні вправи самі по собі не характеризуються якимись постійними властивостями. Одна і та ж фізична вправа може призвести до різних ефектів і, навпаки різні фізичні вправи можуть призвести до однакового результату. Це обумовлено багатьма факторами:

- важливими факторами є особисті характеристики вчителя й учнів. Процес навчання двосторонній: вчитель вчить, учень вчиться, тому вплив фізичних вправ залежить від індивідуальних особливостей учителя і учня (від моральних якостей та інтелекту, від рівня знань, умінь та фізичного розвитку, від зацікавленості, активності та ін.);
- наукові фактори характеризують міру пізнання людиною закономірностей фізичного виховання. Чим глибше розроблені педагогічні, фізіологічні і біомеханічні особливості фізичних вправ, тим ефективніше можна їх використовувати для вирішення педагогічних завдань;
- методичні фактори об'єднують велику групу вимог, яких необхідно дотримуватись при використанні фізичних вправ (дозування фізичних вправ; вплив післядії попередньої вправи на наступну, як на підвищення, так і на зниження якості її виконання та ін.);
- санітарно-гігієнічні фактори мають вирішальне значення в реалізації завдань оздоровчої спрямованості фізичних вправ. Позитивний вплив на людину фізичні вправи мають тільки за умови правильного харчування, відпочинку та дотримання санітарних норм місць занять (освітлення, вентиляція та ін.);
- метеорологічні фактори (температура повітря, вологість, атмосферний тиск, сила вітру) також впливають на організм людини;

- суттєвий вплив на ефект від виконання фізичних вправ мають матеріальні умови їх виконання (спортивні споруди, інвентар, одяг, взуття та ін.).

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою за формою і змістом.

Зміст фізичної вправи утворюють всі ті рухи і операції, які входять до тої чи іншої вправи; ті процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи. Ці процеси складні і багатогранні. Вони можуть розглядатись у багатьох аспектах: психологічному, фізіологічному, біомеханічному, біохімічному та ін.

У психологічному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які виконуються свідомо і спрямовані на досягнення конкретного результату (ефекту) відповідно до конкретних завдань фізичного виховання. Виконання фізичних вправ тісно пов'язане з активною розумовою діяльністю, визначенням способу дії, оцінкою умов дії і керуванням рухами, руховим керуванням, вольовими зусиллями, емоціями та іншими психологічними процесами.

У фізіологічному відношенні фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності, порівняно зі станом спокою. Діапазон цього переходу залежить від особливостей вправи і може бути значним. Легенева вентиляція може зростати в 30 і більше разів, споживання кисню – в 20 і більше разів, хвилинний об'єм крові – 10 і більше разів.

Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню і зовнішню структури.

Внутрішня структура фізичної вправи характеризується тим, як поєднуються між собою різні процеси функціонування організму під час виконання тої чи іншої вправи.

Зовнішня структура фізичної вправи – це її видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, головних і динамічних (силових) параметрів руху.

Форма і зміст фізичної вправи органічно взаємопов'язані, причому зміст – визначальна і більш динамічна сторона, вона відіграє провідну роль стосовно форми. Щоб досягти успіху у виконанні тієї чи іншої вправи, необхідно змінити її змістовну сторону, створивши необхідні умови для розвитку силових, швидкісних і інших рухових здібностей, від прояву яких у значній мірі залежить результат даної вправи. Із міною елементів змісту вправи, змінюється і її форма. Наприклад, збільшуючи потужність, швидкість рухів або витривалість, ми впливаємо на амплітуду рухів, співвідношення опорних і без опорних фаз та інші ознаки форми вправи.

Зі свого боку, і форма впливає на зміст. Недосконала форма фізичної вправи заважає максимальному виявленню функціональних можливостей і, навпаки, досконала форма сприяє найефективнішій реалізації фізичних здібностей. Наприклад, що при одній і тій же швидкості пересування на лижах, людина, яка досконало володіє технікою лижного бігу, витрачає енергії на 10-20% менше, ніж та, в якій ця техніка менш досконала.

Таким чином, зміст і форма фізичної вправи нерозривні між собою, вони знаходяться в постійному діалектичному протиріччі.

Класифікація фізичних вправ

Класифікація фізичних вправ передбачає розподіл їх на взаємопов'язані групи за спільними ознаками. Часто за основу класифікації приймалися чисто формальні ознаки (розподіл вправ на рухи з приладами, на приладах і без приладів, що запозичено від німецької системи турпера XVIII століття та сокольської гімнастики XIX століття). Шведська гімнастика XIX століття мала класифікацію вправ за анатомічними ознаками.

Єдиної загальної класифікації фізичних вправ немає і не може бути, оскільки кожна фізична вправа має не одну, а кілька характерних ознак. Тому одна і та ж вправа може бути представлена у різних класифікаціях. Наприклад, підтягування подається і в класифікації, побудованій за анатомічною ознакою

(вправи для м'язів рук і плечового пояса), і в класифікації, яка об'єднує вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей (вправи для розвитку сили).

Знаючи класифікації фізичних вправ, легше знаходити ті, які з найбільшою ефективністю допоможуть вирішувати поставлені запитання.

а) Класифікація фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей: силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість, на координацію, на гнучкість, вправи, які потребують комплексного прояву рухових якостей.

б) Класифікація фізичних вправ для м'язів рук і плечового поясу; вправи для м'язів тулуба і ший; вправи для м'язів ніг і тазу.

в) Класифікація фізичних вправ за їх значенням у вирішенні освітніх завдань: основні (змагальні) фізичні вправи, підготовчі фізичні вправи та підвідні вправи.

г) Класифікація фізичних вправ за видами спорту. В свою чергу, кожен вид спорту має власну класифікацію вправ.

Окрім вище зазначених класифікацій існують і інші, наприклад, у біомеханіці вони поділяються на статичні, динамічні, циклічні, ациклічні, комбіновані та ін.; у фізіології – вправи максимальної, субмаксимальної, великої, помірної потужності і т.ін.

Щоб привернути увагу до проблем фізичного виховання в Україні розроблено комплексну програму „Фізичне виховання – здоров'я нації”, у якій визначено пріоритетні напрями державної політики на 1999-2005 роки. Згідно з нею, фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти підвалини забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу.

Література:

1. Роман Левін Здоровий спосіб життя молоді: помилки минулого та прогнози на майбутнє // Здоров'я та фізична культура. – 2005. - № 1. – С. 17-19.
2. Тетяна Бережна Потенційні можливості школи щодо збереження й укріплення здоров'я дітей // Здоров'я та фізична культура. – 2005. - № 1. – С. 21-22.
3. Лілія Миколаєнко Функціональні дослідження фізичної підготовки учнів у школі // Здоров'я та фізична культура. – 2005. - № 17. – С. 2-3.