

Шостак О.В.

*викладач кафедри фізичної
культури та здоров'я*

ПДПУ імені В.Г. Короленка

Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання

Як зазначається, першою в історичному аспекті була практика фізичного виховання. Вона і стала найпотужнішим джерелом виникнення наукових знань про цей процес. На сучасному етапі розвитку теорії фізичного виховання практика залишається й рушієм, і в цьому контексті для нас важлива як сучасна практика вітчизняних та зарубіжних шкіл фізичного виховання, так і українські національні традиції. Сьогодні практика є джерелом розвитку і критерієм ефективності теорії. Вона значною мірою обумовлює і визначає форми, зміст та методи фізичного виховання.

Першим джерелом теорії фізичного виховання є практика суспільного життя. Звідси ми одержуємо Інформацію про завдання, ефективність методів, засобів і форм фізичного виховання на кожному конкретному відтинку розвитку суспільства, його потреби.

Другим джерелом розвитку теорії фізичного виховання є прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості, про зміст і шляхи виховання в людини потреби дотримуватись здорового способу життя

Нарешті, третім джерелом теорії фізичного виховання є результати досліджень у суміжних галузях знань. Жодна наука не може повноцінно розвиватись, обмежившись лише власними результатами досліджень. Вирішуючи спеціальні педагогічні проблеми, теорія фізичного виховання знаходиться на стику декількох галузей науки.

Так, філософія дає їй можливість об'єктивно оцінити дію соціальних законів у галузі фізичної культури. На основі теорії пізнання розробляються методи навчання рухових дій.

Теорія фізичного виховання тісно пов'язана з педагогікою, загальною і віковою психологією.

Зв'язок з біологічними науками продиктований необхідністю вивчення реакцій організму на фізичні навантаження.

В свою чергу, розвиток науки про фізичне виховання впливає на суміжні науки. Так, теорія і практика спорту вносить суттєві корективи в уявлення психологів, фізіологів і морфологів про потенційні можливості організму дітей і дорослих людей.

Теорія фізичного виховання як наука і навчальна дисципліна оперує певними поняттями, які узагальнено віддзеркалюють суть явищ, що вивчаються нею. Саме основні поняття, якщо вони істинні і глибоко відбивають суттєві ознаки і відношення явищ до дійсності, утворюють систему наукових знань. З розвитком знань поняття уточнюються, поглиблюються і можуть навіть переходити в інші поняття з ширшим змістом.

Концентрованим (лаконічним, коротким), логічно оформленим виразом змісту понять є визначення, які формулюються в науці на порівняно високому ступені її розвитку. Визначення передає найсуттєвіші ознаки, сторони, риси, призначення явища або предмета, його зв'язки з іншими явищами, закони розвитку.

Визначення, що містять інформацію лише про зовнішні ознаки предмета, необхідно відрізняти від змістовних визначень.

В даному розділі будуть розглянуті лише визначальні поняття, які характеризують явище, пов'язане з усвідомленим використанням рухової діяльності з метою виховання, а саме "фізична культура", "фізичне виховання", "фізичний розвиток", "спорт". Поняттю "система фізичного виховання", зважаючи на його вагомість, присвячується окремий розділ. Такі поняття, як

“фізичні вправи”, “якості”, “навички”, “принципи”, “методи” та ш, будуть характеризуватись і визначатись при вивченні відповідних тем.

Культура - це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Відповідно до статті I Закону України "Про фізичну культуру і спорт" фізична культура — це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру".

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувавши ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках:

Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів — фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистішому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона опирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу "фізична культура".

Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного Удосконалення людини.

Термін "фізична культура" використовується і в інших, вузких значеннях. Ізк, наприклад, кажуть про "фізичну культуру особистості", розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних Цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в й активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

"Фізичною культурою" називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та Інших аналогічних закладах,

вона широко використовується у виробничій сфері та ш У цих випадках, щоб уникати плутанини, необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, "особиста фізична культура", "шкільна фізична культура", "лікувальна фізична культура", "виробнича фізична культура" тощо.

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони):

- функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей,
- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Названі сторони фізичної культури єдині Перша сторона ніби переходить у другу завдяки практичній діяльності у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та масовому фізкультурно-спортивному русі Проте між сторонами фізичної культури на певних етапах й розвитку можуть виникати несуттєві і навіть суттєві невідповідності їх причиною є неузгодженість окремих елементів змісту Наприклад, при високому рівні матеріального забезпечення і низькому рівні кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури передбачені Главою II Закону України "Про фізичну культуру і спорт" Показниками стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;

- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень.

Мабуть, кожна доросла людина колись дивувалась енергійності й рухливості маленьких дітей. Якщо дорослий спробує повторювати всі рухи в такому самому режимі, йому буде важко витримати й кілька годин. Життєва енергія новонародженого насамперед прагне якнайшвидше розвинути його фізичне тіло. Пізніше починається активний розвиток емоційної сфери, потім — інтелектуальної.

Яка з названих сфер є найбільш важливою, потрібною. Без розвинених фізичних якостей, без фізичного здоров'я і можливості повноцінно здійснювати основні функції організму людина часто відчуває себе неповноцінною. Без достатньої сформованості та здатності до культурного прояву емоційних якостей вона не спроможна брати участь в емоційному житті сім'ї та соціуму. Без інтелектуальних напрацювань неможливо повноцінно аналізувати ситуацію, здійснювати логічно щеленаправлену діяльність, а відсутність моральних надбань віддаляє від реалізації в собі духовних якостей, що викликає природне почуття невдоволення, внутрішнього розладу. Відсутність високої мети, духовного орієнтиру сприяє виникненню бар'єра нерозуміння сенсу життя як індивіду.

Отже, кожна сфера по-своєму важлива і, як справедливо вважали предки, "в людині немає „нічого зайвого". Взаємопов'язаність названих сфер зумовлює необхідність їх гармонійного розвитку, а фізична культура є невід'ємною ланкою на шляху до культури духовної. Врахування цієї природної

послідовності знайшло відображення у фундаментальних концепціях багатьох духовних шкіл. Для прикладу доцільно звернутися до стародавньої системи йоги, проте, на жаль, розуміння цього терміну нерідко асоціюється лише з першим п розділом — хатха-йогою. Для своєрідної духовної реабілітації цього стародавнього вчення достатньо розглянути взаємопов'язаність його основних розділів (табл. 1).

Таблиця 1. Основні розділи йоги та їх призначення

№ п/п	Розділ йоги	Призначення
1	Хатха	Розвиток фізичної сфери
2	Шакті	Оволодіння внутрішніми енергіями
3	Лайя	Оволодіння вольовими якостями
4	Мантра	Оволодіння звуковими вібраціями
5	Карма	Корекція зовнішньої діяльності
6	Сахаджа	Управління нервовою системою
7	Дх'яна	Оволодіння силами інтелекту
8	Раджа	Ментальна дисципліна
9	Бхакті	Розкриття сили духовної любові
10	Джнана	Оволодіння духовними знаннями
11	Інтегральна йога Шрі Ауробіндо	Одухотворення ментальної, вітальної та фізичної природи
12	Агні-йога (Жива Етика) О.Реріх	Розвиток свідомості в повсякденному житті

Як видно з табл. 1, розвиток духовної сфери являє собою завершення попереднього розвитку фізичної, емоційної та інтелектуальної сфер. Фізичний розвиток при цьому — перший необхідний крок до гармонізації.

В більшості сучасних шкіл, на жаль, фізичний розвиток учнів вважається справою другорядною. На батьківських зборах, як це не дивно, рідко можна

почути про стурбованість батьків щодо фізичного здоров'я та розвитку дитини, ніби здоров'я дітей менш важливе, ніж їх успіхи у навчанні. Як же самі учні ставляться до уроків фізичної культури?

За анкетними даними, майже для 90% дітей урок фізичної культури залишається найулюбленішим, хоча діти і відзначають чимало недоліків у його змісті та методах проведення. Чимало учнів вважають, що уроки фізичної культури потрібно проводити не 1-2 рази на тиждень, а кожного дня. Звичайно, не всі навчальні заклади мають можливість одночасного проведення кількох уроків фізкультури (нестача вчителів, необхідної площі спортивних приміщень та ін.), і все ж для більшості шкіл нового типу така можливість існує. Нерідко можливість існує. Нерідко перешкодою для збільшення фізичного навантаження на дітей стає побоювання з боку педагогів та батьків: а чи не зашкодить це успішності учнів з "основних" предметів? Однак, результати численних експериментів дозволили дійти до висновку, що експериментальні групи з активним руховим режимом (за інших рівних умов) не тільки краще розвивались фізично, а й підвищили свою успішність з загальноосвітніх дисциплін. Це пояснюється не тільки фізіологічними факторами, але й тим, що діти відчувають увагу до себе, до своїх природних потреб.

Протягом життя в розвитку людини чітко виділяються три етапи: етап бурхливого розвитку, або становлення організму, етап відносної стабілізації, коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані, та етап інволюції, що полягає у поступовому зниженні можливостей функціональних систем організму.

Перший етап триває у жінок до 18-20 років, у чоловіків до 23-25 років і включає: внутріутробний період — до 9 місяців; грудний — до одного року; дитячі періоди (ранній, перший, другий) — до 11 років (дівчатка) і 12 років (хлопчики); юнацький період — до 20 (21) років.

Протягом першого року життя довжина тіла дитини збільшується приблизно на половину від початкової, відповідно збільшується маса внутрішніх органів, головного і спинного мозку. У віці від трьох до трьох з

половиною років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, що пов'язано з розширенням обсягу рухової діяльності. Це перший критичний період у розвитку рухової функції.

Від 5 до 7 років різко збільшується темп росту тіла в довжину. За один рік дитина виростає на 7-10 см. Цей вік вважається другим критичним періодом у розвитку рухової функції.

Настання статевого дозрівання (11-12 років) супроводжується прискоренням росту тіла в довжину і розвитком репродуктивної функції з усіма найскладнішими, так званими пубертатними перебудовами. Це третій критичний період, який продовжується до 15-16 років. Після 15-16 років темпи розвитку зменшуються.

Отже, значніші прогресивні зміни форм і функціональних можливостей організму відбуваються в перші періоди. Зокрема, ріст від народження до вікового дозрівання збільшується у 3-4 рази, вага та ударний об'єм серця — у 20-30 разів, життєва ємкість легень (ЖЄЛ) — у 5-10 разів, показники силових можливостей — у 50 разів і більше. Потім настає період відносної стабілізації форм і функцій, який триває до 40-50 років. На зміну йому, в міру старіння організму, приходить вікова інволюція (зворотний розвиток), коли певні морфофункціональні властивості поступово регресують. Цей життєвий цикл фізичного розвитку відтворюється від покоління до покоління, повторюючись у певних рисах і разом з тим набуваючи нових рис залежно від всієї сукупності природних і суспільних умов життя. Нові покоління суттєво відрізняються від попередніх не тільки функціональними можливостями, але й морфологічними показниками.

Але це може відбутися лише за умови піклування про розвиток дітей. Дбаючи про фізичний розвиток, вчитель повинен пам'ятати, що для життєвого періоду від народження до 12 років характерна функція засвоєння емоційно-інформаційного досвіду навколишнього середовища. Під час ембріонального періоду дитина підсвідомо фіксує всі особливості емоційного стану матері. У давнину казали, що дитина "живе й душею".

Головним природним завданням дитини до 3 років стає фіксація способу поведінки батьків.

У період від 3 до 5 років діти активно граються у різноманітні Ігри Тут важливо допомогти дитині обрати ту гру, яка своїм змістом спрямовувала б до високих ідеалів подання допомоги тим, хто потребує, врятування від небезпеки, перемога дружби над ворожнечею. Дослідники підкреслюють, що діти, які не навчились гратися у віці 3-5 років, не можуть брати участі у дитячій грі й надалі.

Для 5-7-річних дітей характерне прагнення брати участь у роботах, що виконуються дорослими, допомагати батькам. Це прагнення необхідно використовувати для формування вольових якостей дітей, здатності перемагати власні бажання і переходити до усвідомлення сімейних потреб.

У початкових класах діти повинні одержати належне етичне та естетичне виховання. Добре, якщо це завдання реалізується у процесі фізичного виховання, де створюються для цього найкращі умови.

Віковий період 10-12 років відзначається активізацією різноманітних здібностей дітей. Це час, коли найбільше учнів виявляють бажання відвідувати спортивні секції.

Дванадцятирічний вік є переломним у житті дитини Стародавні традиції враховували цей факт, і в багатьох країнах вважалося, що з моменту дванадцятиріччя дитина стає дорослою, а отже, ставитися до неї треба відповідним чином .Якщо ж це не береться до уваги, то природна вікова потреба змушує дитину шукати самопрояву поза школою і сім'єю Характерною особливістю цього віку є також зниження інтелектуальної активності, відсутність бажання вчитися. Діти віддають перевагу діяльності фізкультурно-спортивного або музично-розважального характеру.

Період 12-14 років також являє собою час, коли авторитет дорослих, зокрема батьків, значно знижується. Найважливішою для дитини стає й оцінка з боку однолітків, товаришів по навчанню.

Поняття "фізичний розвиток" використовують у різних тлумаченнях:

- 1) як процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом й індивідуального життя;
- 2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники "фізичного стану" організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо). Це суто спеціальне (антропометричне) тлумачення "фізичного розвитку" потрібно відрізнити від сформульованого вище загального визначення.

Іншими словами, якісно фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку ("фізичного стану") є зміни просторових параметрів і маси тіла.

Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи

- 1) показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини;
- 2) показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій;
- 3) показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні і функціональні зміни систем організму людини.

Фізичний розвиток — це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Цей природний процес підпорядкований об'єктивним законам природи і успішно управляти ним можна, лише знаючи ці закони і керуючись ними. До них належать:

- закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя;
- закон взаємообумовленості функціональних і структурних змін;
- закон єдності кількісних і якісних змін;

- закон поступовості і зворотних змін періодів розвитку та залежно від умов і факторів, що впливають на фізичний розвиток, він може бути всебічним і гармонійним, або обмеженим і дисгармонійним. Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності фізичного розвитку людини, його можна спрямувати в оптимальному для особи і суспільства напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення форм і функцій організму, підвищити працездатність, "відсунути" ("віддалити") час природного старіння. Ці можливості доцільного керування фізичним розвитком реалізуються, за певних умов і в певних межах, у процесі фізичного виховання.

Підсумовуючи, зазначимо, що фізичний розвиток не можна відокремлювати від загального розвитку дитини, оскільки це залежить від багатьох факторів, які можна представити схематично (Рис. 2).

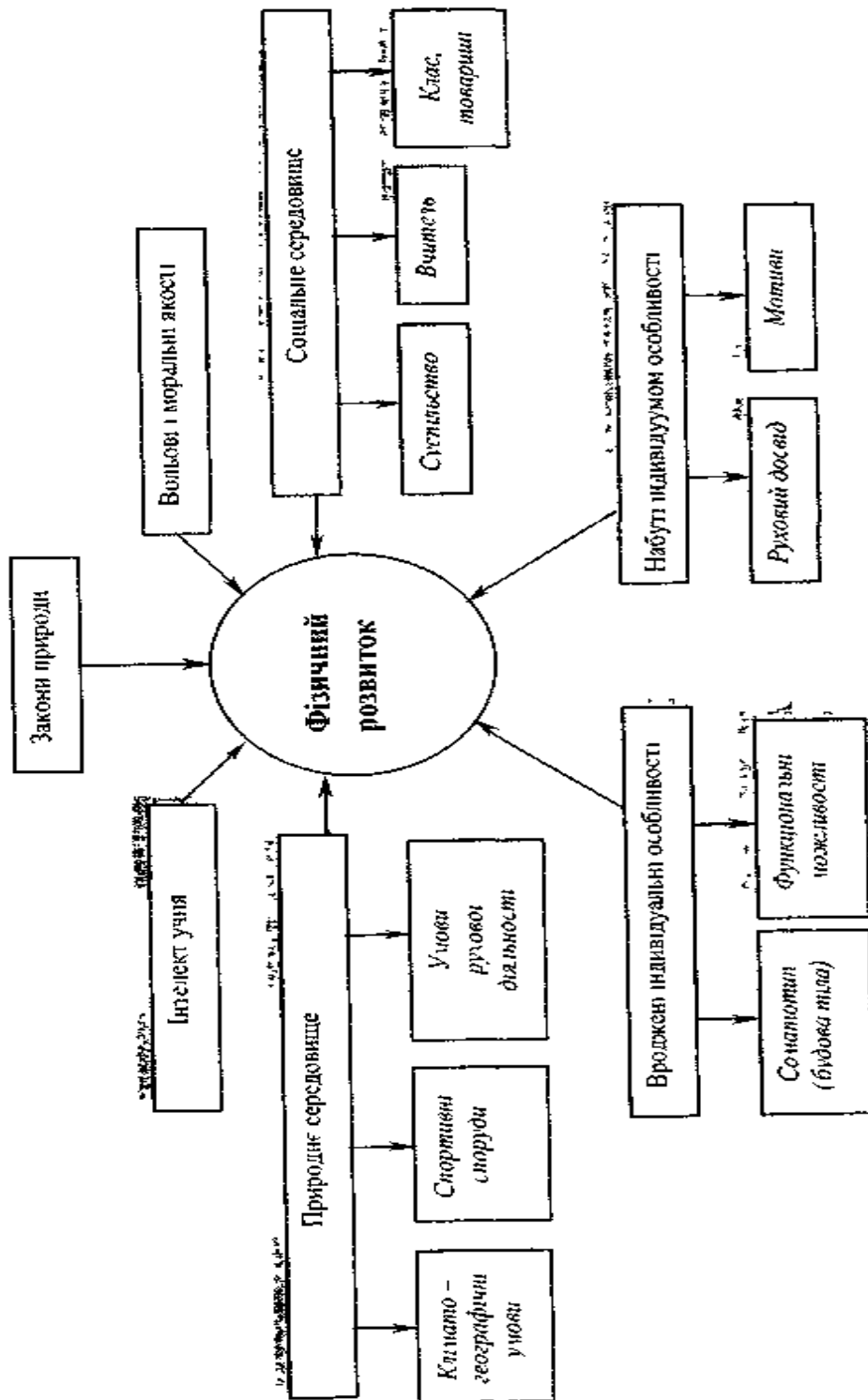


Рис. 2 Фактори, що впливають на фізичний розвиток учнів

Література:

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
2. Должиков И.И. Учитель работает по своей системе // Физическая культура в школе. — М, 1993. — № 5. — С.10.

3. Козлова К.П., Скібенко Н.В., Лезнік Н.В. Формування професійних умінь у майбутніх вчителів фізичної культури // Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні // Упорядники: В.І.Завацький та ін. - Луцьк, 1994. - С. 99-100.
4. Матвеев Л.П. Теория й методика физической культуры. — М.: ФИС, 1991.
5. ua.textreferat.com