

**Зубалій М.Д., кандидат педагогічних наук,
член–кореспондент Академії наук національного прогресу, завідувач
лабораторії фізичного розвитку,
Інститут проблем виховання АПН України**

АНАЛІЗ СУТНОСТІ І ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

Актуальність. У статті аналізується сутність і зміст поняття “фізичне виховання” в енциклопедіях, словниках та фаховій літературі.

Ключові слова: фізичне виховання, поняття, терміни, понятійний апарат, теорія і методика фізичного виховання.

Вступ. Вивчення і аналіз енциклопедій, тлумачних словників, праць з теорії і методики виховання засвідчують, що кожна галузь науки має свій понятійний апарат. Він допомагає однозначно розуміти й тлумачити професійні терміни і поняття у науково-методичній літературі, підручниках і посібниках та під час спілкування науковців, фахівців, викладачів, учителів, учнів. Не винятком серед галузей наук є теорія і методика фізичного виховання, в якій використовуються такі поняття, як “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізичний розвиток”, “фізична підготовленість”, “фізичне здоров’я”, “фізичні якості” тощо. В цих поняттях як категорійному апараті закріплюються досягнення науки і практики фізичного виховання, їх фахове розуміння, вільне володіння й реалізація у практичній діяльності. Правильне їх застосування є також основою успіху в роботі фахівців фізичного виховання [13].

Обговорення результатів дослідження. Насамперед слід зазначити, що основними поняттями теорії і методики фізичного виховання є термін “фізичне виховання”, який є складовою частиною її назви. Крім того, поняття “фізичне виховання” є також основним терміном наукової дисципліни “Теорія фізичного виховання”, яка вивчає загальні закономірності, зміст і форми фізичного виховання як педагогічно організованого процесу, органічно включеного в загальну систему виховання людини [12]. “Теорія фізичного виховання” є однією із сфер фізичної культури і однією із спеціальних теорій. Тому, як вказують Я. Маргаутова і Ф. Йоахімсталер, не можна ні практично, ні теоретично ототожнювати проблематику фізичної культури з проблематикою фізичного виховання [4]. Ураховуючи цю особливість, Л.П. Матвеев виділив основні предметні області теорії фізичної культури, намітив співвідношення загальної теорії фізичної культури, теорії фізичного виховання та інших профільованих галузей даної сфери наукового знання, а також їх зв’язки з суміжними дисциплінами [7].

В “Енциклопедичному словнику з фізичної культури і спорту” фізичне виховання розглядається як “організований процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і умінь людини” [14, С. 239]. У процесі фізичного виховання, вказується у словнику, вирішуються завдання укріплення здоров’я і загартування організму; всебічного і гармонійного розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів); фізичного вдосконалення; формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь і навичок; прищеплення знань

щодо правильної організації побуту, режиму праці й відпочинку; підвищення спортивної майстерності молоді; виховання морально-вольових якостей; виховання здорових естетичних смаків, понять і суджень. Фізичне виховання у школі розглядається як найважливіший засіб збереження й зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, формування моральної стійкості, виховання волі, проведення здорового і культурного дозвілля [14].

У “Педагогічній енциклопедії” фізичне виховання визначається як одна із складових частин загальної системи виховання, метою якого є зміцнення здоров'я людини і її правильний фізичний розвиток. У єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням та навчанням фізичне виховання сприяє всебічному розвитку особистості людини. Основними завданнями фізичного виховання молодого покоління, зазначається в енциклопедії, є: зміцнення здоров'я, загартування організму, правильний фізичний розвиток, формування рухових умінь і навичок, удосконалення фізичних здібностей, сприяння формуванню важливих морально-вольових якостей. Укріплення здоров'я і загартування організму молоді досягається у процесі систематичних занять фізичними вправами з дотриманням відповідних гігієнічних умов. Правильний фізичний розвиток учнів, їхніх рухових умінь і навичок відбувається у процесі систематичних занять фізичними вправами. Під час занять фізичними вправами виховують такі морально-вольові якості як мужність, сміливість, рішучість, ініціатива, винахідливість, сила волі, організованість, дисциплінованість, товариськість, чіткість у роботі, звичка до порядку тощо [5].

У “Педагогічному словнику” фізичне виховання розглядається як складова частина системи загального виховання. Воно визначається як спеціально організований процес, спрямований на зміцнення здоров'я, загартування організму людини, гармонійний розвиток її функцій і систем, фізичних якостей, формування важливих рухових здібностей, навичок та вмінь. Фізичне виховання, вказується у словнику, здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням та навчанням. У його основу покладено вимогу всебічного розвитку, що має відповідати сучасним запитам життя, праці й професійної діяльності. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи (гімнастика, ігри, спорт, туризм та ін.), оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода і земля) та гігієнічні фактори, які використовуються в школі під час уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих занять та спортивно-масової роботи. Фізичне виховання учнів проводиться в таких формах: навчальна робота, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школи, позакласна фізкультурно-оздоровча робота, заняття спортом, туризмом, позашкільна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота, виконання домашніх завдань з фізичної культури, заняття за місцем проживання та відпочинку [6].

У малій енциклопедії “Фізкультура і спорт” терміном “фізичне виховання” визначається планомірний процес фізичної підготовки підростаючого покоління і дорослих, який є невід'ємною частиною навчання й виховання. Якщо фізичне виховання, зазначається в енциклопедії, підпорядковується конкретній меті, то суспільство організовує його в обов'язковому порядку на основі розроблених і затверджених навчальних програм. За цих умов процес фізичного виховання набуває рис обов'язковості, планомірності й систематичності і стає складовою частиною загального виховання. Його мета визначається суспільством і спрямовується на рухову підготовку і фізичне вдосконалення людини. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи. В процесі фізичного виховання

учні отримують теоретичні знання про суспільне значення занять фізичними вправами й тренування, гігієну тіла і одягу, шкідливість алкоголю й нікотину. Вони навчаються надавати першу медичну допомогу, дотримуватися режиму дня і відпочинку у вихідні дні й під час канікул. Учні також вивчають правила змагань, організують і проводять фізкультурно-масові заходи. Шкільні спортивні заняття за своїм змістом і методами спрямовані на те, щоб у процесі тренування рухових якостей і виховання відповідних навичок підвищити функціональні можливості учнів і сформувати в них потреби в самостійній діяльності [2].

У “Педагогічному словнику для молодих батьків” фізичне виховання визначається як “тривалий, спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всебічний гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров’я, формування правильної постави, загартування організму, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними руховими уміннями і навичками, в тому числі й такими, які носять прикладний характер” [7, С. 327]. Фізичне виховання, вказується в словнику, сприяє також вихованню моральних і вольових якостей, розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості), оволодінню та закріпленню техніки виконання спеціальних фізичних вправ тощо. Велике значення має фізичне виховання в дошкільному віці; воно допомагає вдосконалювати рухові уміння, яким навчаються на заняттях у дошкільних закладах. В сім’ях у дітей виховується звичка систематично займатися іграми, фізичними вправами, формується уміння регулярно виконувати ранкову зарядку, щоденні самостійні заняття іграми, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань, правильно застосовувати повітряні, водні й сонячні процедури тощо. У їхньому тижневому режимі мають бути також передбачені навчальні заняття фізичною культурою, відвідування фізкультурних гуртків і спортивних секцій, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах [7].

У “Радянському енциклопедичному словнику” фізичне виховання розглядається як органічна частина загального виховання, як “соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини” [11, С. 1404 – 1405]. Основними засобами фізичного виховання є заняття фізичними вправами, загартування організму, гігієна праці і побуту. У “Військовому енциклопедичному словнику” фізичне виховання розглядається як “цілеспрямований розвиток фізичних здібностей, рухових навичок і умінь воїна для його фізичної вдосконалості і бойової діяльності” [1, С. 777]. У Збройних Силах фізичне виховання здійснюється в процесі бойової і фізичної підготовки та спортивно-масової роботи. Основними формами проведення фізичної підготовки є: ранкова зарядка, навчальні заняття, тренування в процесі навчально-бойової діяльності та спортивно-масова робота.

Автори книги “Радянська система фізичного виховання” під фізичним вихованням розуміють “соціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного, морально стійкого підростаючого покоління, на укріплення здоров’я, всебічний розвиток фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, творчого довголіття і продовження життя людей, зайнятих в усіх сферах діяльності суспільства” [10, с. 37 – 38]. Фізичне виховання, зазначають автори, є категорією суспільного життя, однією із сфер соціальних відносин. Тому ідеї, цілі, завдання, зміст, організація, система управління процесом фізичного виховання носять історично обумовлений характер і розвиваються на основі суспільних відносин.

Фізичне виховання, вказують автори, є вічною категорією; воно існує з часу виникнення людського суспільства і буде існувати в подальшому як одна з необхідних умов функціонування суспільного виробництва і життя людини. Фізичне виховання відіграє велику роль в удосконаленні людських здібностей, фізичної природи людини. Діапазон можливостей в удосконаленні фізичної природи людини практично безмежний, адже засобами спеціально спрямованого фізичного виховання можна успішно готувати людину до діяльності в будь-яких незвичайних умовах [10].

У своїй дисертації З.П. Плетньова зазначає, що фізичне виховання – це процес вирішення певних освітньо-виховних завдань, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмінною ж особливістю фізичного виховання є те, що воно забезпечує “системне формування рухових умінь і навичок і спрямоване на розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає її фізичну дієздатність” [8, С. 20]. С.Ю. Путров і Л.Г. Соловйов відмічають, що у процесі фізичного виховання ті, хто регулярно займаються фізичними вправами отримують “широке коло фізкультурних і спортивних знань соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного й методичного змісту” [9, С. 21]. “У процесі фізичного виховання, – вказують автори, – також розв’язуються завдання інтелектуального, етичного, естетичного та інших видів виховання; підвищується самооцінка, формується світогляд, ідейна переконаність людини. Ґрунтуючись на таких ідеях фізичне виховання характеризується як добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, що передбачає активну діяльність учителя й відповідні засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням; як процес, пов’язаний з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей особистості; як процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок удосконалення фізичних якостей, набуття знань. При цьому він базується на фізіологічних, психологічних, загальнопедагогічних закономірностях. На певному рівні цей процес стає творчим і стосується інтелектуальної сфери учнів” [9].

Висновки

Таким чином, вивчення і аналіз енциклопедій, словників, літературних джерел з фізичного виховання засвідчують, що сутність і зміст фізичного виховання в них розглядаються по-різному, зокрема, визначається як формування певної системи ставлення індивіда до свого здоров’я, соціальна цінність, система формування позитивного ставлення до цінностей фізичної культури, відповідних знань й умінь; як спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, життєво важливих рухових умінь і навичок; як педагогічний процес, спрямований на засвоєння людиною особистісних цінностей фізичної культури; як педагогічний процес навчання людини рухам і вдосконалення її фізичних якостей; як педагогічний процес, спрямований на вдосконалення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов’язаних з ними знань; як діяльність, спрямована на вирішення гігієнічних, освітніх і виховних завдань шляхом використання системи фізичних вправ; як педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього людського життя; як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення

здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності й культурному житті, а також задоволення потреби людини в руховій активності; як планомірний процес фізичної підготовки підростаючого покоління, який є невід'ємною частиною загального навчання й виховання; як одна із складових частин загальної системи виховання, метою якої є укріплення здоров'я людини і її правильний фізичний розвиток; як організований процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і умінь; як спеціально організований процес спрямований на зміцнення здоров'я, загартування організму людини, гармонійний розвиток її функцій і систем, фізичних якостей, формування важливих рухових здібностей, умінь і навичок; як тривалий, спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всебічний гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, формування правильної поведінки, загартування організму, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними руховими вміннями і навичками, в тому числі й такими, які носять прикладний характер; як органічна частина загального виховання і як соціально-педагогічний процес спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини; як цілеспрямований розвиток фізичних здібностей, рухових навичок і умінь воїна для його фізичної досконалості і бойової діяльності.

Список використаних джерел

1. Военный энциклопедический словарь / Председатель гл. ред. комиссии Н.В. Огарков. – М.: Воениздат, 1983. – 863 с.
2. Малая энциклопедия “Физкультура и спорт” / Пер. с немецкого. – М.: Радуга, 1982. – 376 с.
3. Матвеев Л.П. Вопросы формирования общетеоретических основ физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 11. – С. 65 – 71.
4. Очерки по теории физической культуры: Труды учёных соц. стран. Сост. и общ. Ред. Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 248 с.
5. Педагогическая энциклопедия / Главная ред.: И.А. Каиров (глав. ред.), Ф.Н. Петров (глав. ред.) и др. – Т. 4. – М.: Советская энциклопедия, 1968. – 912 с.
6. Педагогічний словник / За ред. М.Д. Ярмаченка. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 516 с.
7. Педагогічний словник для молодих батьків / Авт. колектив: Г.Ф. Алексеєнко, І.Д. Бех, С.І. Жевага, М.Д. Зубалій..., В.Г. Постовий та ін. – К.: ДЦССМ, 2002. – 348 с.
8. Плетнева З.П. Формирование профессионально-педагогической направленности личности студента ИФК: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1988. – 24 с.
9. Путров С.Ю., Соловйов Л.Г. Фізична культура в освітньому просторі вищого технічного навчального закладу: Навч. посібник. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2005. – 116 с.
10. Советская система физического воспитания / Глав. Ред. Г.И. Кукушкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.

11. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1984. – 1600 с.
12. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. А.Д. Новикова и Л.П. Матвеева. В 2-х томах: Общие основы теории и методики физического воспитания. Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 398 с.
13. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. Общие основы теории и методики физического воспитания. – Т. 1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
14. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. III. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 239 – 241.

Annotation. The essence and content of the notion “physical culture” in encyclopedias, dictionaries and professional literature are analyzed in the article.

Key words: physical culture, notion, term, notional apparatus, theory and methodic of physical culture.

Отримано 29.09.2008 р.

УДК 796: 378. 147.385

**Ковальчук М.М., старший викладач,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Гоншовський В.М., аспірант,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

ФОРМИ І ЗМІСТ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ У ВУЗАХ

Анотація. У статті розглянута фізична культура як частина професійної підготовки студентів. Розкрито поради щодо форм та змісту занять фізичним вихованням студентів неспеціалізованих факультетів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні вправи, ходьба, біг, плавання, прогулянки.

Актуальність. В процесі фізичного виховання студентів (неспеціалізованих факультетів) використовуються різні форми навчальних та позанавчальних занять. Навчальні заняття проводяться у формі: теоретичних, практичних і контрольних; елективних (за вибором), методико-практичних і навчально-тренувальних занять; індивідуально-групових додаткових занять та консультацій; самостійних занять за завданням і під контролем викладача.

Позанавчальні заняття організовуються у формі: виконання фізичних вправ і рекреаційних заходів в режимі навчального дня; заняття в спортивних клубах і секціях; масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом.