

УДК 796.011.3

Палічук Ю.І.¹, Прекурат О.Т.²

¹ канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет

² старш. викл., Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВИЙ КОМПОНЕНТ ЦІЛІСНОЇ СИСТЕМИ ВИХОВАННЯ

Анотація. Стаття присвячена фізичному вихованню як складовому компоненту цілісної системи виховання. У сучасній педагогічній науці вагоме значення приділяється фізичному вихованню як одному із пріоритетних напрямів розвитку освіти нашої держави.

Як складовий компонент цілісної системи виховання, фізичне виховання спрямоване на створення оптимальних умов для розвитку фізично здорового організму людини, вироблення санітарно-гігієнічних вмінь та навичок, виховання волі та спритності, формування турботи про власне здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, форми занять, активність учнів, система виховання.

Abstract. The article is devoted to physical education as an integral component of a holistic system of education. In modern pedagogical science, physical education is given great importance as one of the priority areas of education development in our country.

As an integral component of a holistic system of education, physical education is aimed at creating optimal conditions for the development of a physically healthy human body, development of sanitary and hygienic skills and abilities, education of will and dexterity, formation of care for one's own health.

Keywords: physical education, forms of classes, student activity, education system.

На сучасному етапі становлення України значна увага приділяється пошукам нових підходів до визначення пріоритетних напрямків фізичного

виховання, фізичної культури та спорту. За твердженням Л. Сущенко [7], державна політика в галузі фізичної культури повинна здійснюватися відповідно до таких принципів: безперервність і послідовність фізичного виховання різних вікових груп громадян на всіх етапах їх життєдіяльності; урахування інтересів усіх громадян при розробці й реалізації програм розвитку фізичної культури та спорту, визнання відповідальності громадян за своє здоров'я і фізичний стан; створення сприятливих умов фінансування освітніх установ і наукових організацій в галузі фізичного виховання і спорту тощо.

Ці положення досягаються лише за умови надійного правового, програмового та нормативного забезпечення розвитку фізичної культури та спорту, що знаходять своє відображення в конкретних законах та постановах уряду України, а також відповідних керівних документів, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури та спорту.

На сучасному етапі розвитку суспільства склалася обґрунтована система фізичного виховання, розрахована на залучення до фізичної культури всього підростаючого покоління. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, що здійснюється згідно з державною програмою. Він поєднує різноманітні форми використання фізичної культури в режимі навчального дня та домашнього побуту, з регулярними масовими та епізодичними фізкультурними заняттями за власним вибором у колективі фізичної культури, в дитячо-юнацьких спортивних школах та інших позашкільних закладах [1;5].

Результатом фізичного виховання особистості є оволодіння нею фізичною культурою, що являє собою сукупність досягнень людини в галузі її фізичного розвитку.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура визначається як «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».

За твердженням Т.Ю. Кривець, фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, засобів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людини та розвитку її фізичних здібностей.

Фізичне виховання створює передумови для повноцінної трудової діяльності людини.

По-перше, фізичне виховання, окрім загально-підготовчого, має прикладне значення для високої ефективності трудової діяльності,

формуючи рухові навички та вміння. Виконуючи фізичні вправи, учні привчаються володіти темпом, ритмом, амплітудою рухів, моментом прикладання зусиль, тобто диференціювати свої рухи в часі та просторі.

По-друге, у процесі фізичного удосконалення, яке досягається роками наполегливої праці, формується позитивне ставлення до праці взагалі.

По-третє, деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, тобто при певній організації дають ефект, схожий з ефектом фізичних вправ. Сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці, вони підвищують ефективність навчально-тренувальних занять (підготовка і прибирання місць занять, догляд за спортивним спорядженням, виготовлення спортивного інвентарю та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.).

Отже, існує діалектичний взаємозв'язок між фізичним і трудовим вихованням: з одного боку, фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я, створює психолого-фізіологічну основу для засвоєння елементарних трудових навиків, прагнення й звичку до посильної праці, з іншого – трудова діяльність, навіть в елементарних її виявах, зміцнює м'язову систему, виховує витривалість, терпіння, волю, тобто формує якості, необхідні для заняття спортом.

У сучасних педагогічних дослідженнях поняття фізичне виховання визначається як цілеспрямований вплив вихователя на фізичний розвиток особистості з метою її вдосконалення і фізичного розвитку за допомогою загальних та спеціальних засобів.

Дослідники розглядають фізичне виховання як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними вправами, з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних й функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво-важливих рухових вмінь та навичок й пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному виробничому та культурному житті.

Завдання фізичного виховання він поділяє на дві групи: загальнопедагогічні та специфічні.

До основних специфічних завдань відноситься:

1. Завдання з оптимізації фізичного розвитку людини в напрямі всебічного розвитку його фізичних якостей, удосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я.

2. Специфічні освітні завдання, які передбачають системне формування необхідних для життя рухових вмінь, навичок та пов'язаних з

ними знань фізичної освіти.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, які він умовно об'єднує в три групи: освітні, оздоровчі і виховні.

Група освітніх завдань спрямована на формування певної системи рухових вмінь та навичок, необхідних у житті з метою самовдосконалення. Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. Зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла і формування постави, забезпечення творчого довголіття – наслідок вирішення попередніх завдань. Вирішення виховних завдань передбачає: розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму; патріотичне та моральне формування особистості; виховання волі, любові до праці; розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на її розвиток.

У процесі фізичного виховання насамперед досягається повноцінний розвиток організму, зміцнюється здоров'я, формується здібність свідомо керувати своїми рухами. Але, це – лише мала частина можливостей, що потенційно несе в собі фізичне виховання. За ствердженням З. Курлянд, заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню таких важливих якостей людини, як наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, потреба в праці, упевненість у своїх можливостях тощо. Однак вияв цих якостей залежить від того, наскільки цілеспрямовано і свідомо здійснюється виховний вплив у педагогічному процесі, що забезпечує всебічний розвиток особистості шляхом взаємозв'язку всіх видів виховання.

Процес фізичного виховання створює сприятливі умови для вирішення завдань морального виховання, що зумовлено його змістом, який включає формування певних моральних норм, вольових якостей і на цій основі стійких звичок поведінки.

За час навчання в загальноосвітніх закладах освіти організаційна активність учнів має стати невід'ємною частиною режиму дня, перетворитися в усвідомлену необхідність, яка підтримується стійким інтересом до процесу й результату фізичного виховання [2;6].

Як свідчить практика, ставлення до уроків фізичної культури в більшій частині учнів усіх вікових груп позитивне. Предмет «Фізична культура» вони ставлять у перші ряди, залишаючи далеко позаду численні предмети шкільної програми. За результатами дослідження групи науковців, позитивне ставлення до уроків фізичної культури (активна спрямованість особистості, її готовність й бажання займатися фізичними вправами) спостерігається в 91,9% учнів. Однак непродумана, не

скорегована структурна наповненість окремих елементів уроків та їх співвідношення в більшості випадків призводить до різкого зниження інтересу школярів (на 41,9%) саме до цієї форми організації фізичного виховання.

Підпорядкування уроків фізичної культури лише тренувальним цілям призводить до того, що нерідко випускники шкіл після її закінчення стають безпомічними в організації та проведенні самостійних занять і швидко припиняють їх. Разом з тим, фізичні вправи, на думку дослідника, важливі не тільки для підвищення рівня рухової активності, але й для всебічного гармонійного розвитку особистості, виховання духовних потреб школярів, але ці аспекти в процесі занять не враховуються, і як наслідок знижується престиж фізичної культури для учнів (їй вони відводять 4–8-е місце серед інших цінностей) [3;4].

Звідси відповідно постає питання, якими конкретно педагогічними технологіями необхідно користуватися, щоб для учнів фізична культура в рамках школи, ліцею, гімназії набуло особистісного конкретного життєвого сенсу. Головний засіб у подоланні вищезгаданих недоліків, на наш погляд, полягає у переусвідомленні змісту, завдань та форм фізичного виховання в нових умовах соціокультурного розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 47. С. 290–300.
2. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (1). С. 83–87.
3. Гаркова О. В. Пошук шляхів підвищення рівня навчальних занять з фізичного виховання за допомогою інноваційних технологій. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. С. 124–126.
4. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2013. №10. С. 7–11.
5. Носко М. О., Гаркуша С. В., Вертель А. В. Сучасні фактори ризику для здоров'я учнів і студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 3 (159). С. 267–273.
6. Палічук Ю. І., Ребрина А. А., Алексєєв О. О. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Том 2 №1. С. 153–157.

7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. 443 с.