Лекція 2. ПОНЯТТЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАГАЛЬНІ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Поняття системи та значення ТМФВ в системі підготовки спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту

2.2. Особливості національної системи фізичного виховання населення

2.3. Мета та завдання фізичного виховання

2.4. Загальні та основні принципи фізичного виховання

2.1. Поняття системи та значення ТМФВ в системі підготовки спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту

ТМФВ є науковою та навчальною дисципліною, що вивчає *структуру системи фізичного виховання та найбільш загальні закономірності її функціонування*. Вона інтегрує в собі знання природничих, гуманітарних наук, співпрацює та розвивається разом з ними. Як самостійна дисципліна, ТМФВ має свій предмет та об'єкт вивчення, власну методологію досліджень закономірностей функціонування системи фізичного виховання.

Загалом під системою розуміють сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють деяку цілісну структуру з відносною самостійністю функціонування.

Наукове обґрунтування поняття «система» дає „Теорія системного підходу". У відповідності до цієї теорії кожна система складається з підсистем. В природі не існує абсолютно ізольованих систем. Кожна із систем є підсистемою іншої системи більш високого порядку. Утримує систему у цілісності *системо утворюючий фактор*.

Вищенаведене в повній мірі стосується системи фізичного виховання, яке є підсистемою вищого порядку - *системи загального виховання населення*. Одночасно система фізичного виховання складається зі сукупності *соціальних і педагогічних підсистем*.

Під ***соціальною системою фізичного виховання*** *розуміється сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні.*

Під ***педагогічною системою*** *розуміється система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто загалом педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.*

2.2. Особливості національної системи фізичного виховання населення

Під національною системою фізичного виховання розуміють історично обумовлену практику фізичного виховання, її ідейні, наукові, програмно-нормативні та організаційні засади.

Створення та розвиток системи фізичного виховання історично і соціально обумовлений процес. Фізичне виховання виникло як засіб задоволення потреби у руховій активності людини, необхідності у фізичному розвитку, загартуванні, оздоровленні, підготовки до праці та війни.

Ідейні засади системи фізичного виховання - *це ідеологія фізичної культури та спорту, тобто її вища соціальна мета.*

Вища мета системи фізичного виховання складається з двох сторін: ***перша*** - вдосконалення фізичних кондицій людини (для внутрішніх потреб); ***друга*** - підготовка громадян до продуктивної праці та військового захисту (для зовнішніх потреб держави). Ці дві сторони однієї мети, на перший погляд, мають між собою глибоке протиріччя. Адже, коли йде мова про військовий захист держави або про її економічні інтереси, інтереси окремої людини мали би нехтуватися і, навпаки, кожна окремо взята людина в першу чергу піклується про вирішення власних проблем, а вже потім - про державні. Однак вченим давно доведено, що могутнішою є та держава, яка піклується про всіх своїх громадян, а якість життя громадян знаходиться у прямій залежності від сили та багатства держави.

Наукові засади системи фізичного виховання - *це сувора наукова обґрунтованість вихідних теоретичних концепцій процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику.*

Серед провідних наукових теорій та концепцій, на які опирається ТМФВ, є такі: *теорія рефлексів І.П.Павлова, теорія адаптації Г.Сельє, теорія пластичного забезпечення функцій організму Ф.З.Меєрсона, теорія функціональної системи П.К.Анохіна, теорія переносу рухових навичок Вейднера-Дубровіна, теорія оптимізації розвитку фізичних якостей В.Л.Маріщука та багато інших.* Ці теорії допомагають вченим фізичної культури та спорту виявляти причинно-наслідкові зв'язки між цілеспрямованими діями та їх результатами. Зв'язки, що повторюються більше як у 95 випадках із 100, рахуються *закономірностями* і поповнюють наукову базу ТМФВ. Розробка нових методичних концепцій, рекомендацій чи програм завжди базується на виявлених наукою закономірностях.

Програмно-нормативні засади - *це сукупність державних базових програм з фізичного виховання і спорту, державних тестів, Єдиної всеукраїнської спортивної класифікації, відомчих наказів та розпоряджень.*

У цих документах викладені основні вимоги що до планування, проведення, обліку та контролю всіх форм фізичного виховання і спорту. Програмно-нормативна база фізичного виховання періодично змінюється, враховуючи нові досягнення науки, зміну умов функціонування. Офіційні вимоги та нормативи стають жорсткішими або, навпаки, м'якшими, балансуючи між творчим підходом до фізичного виховання і загальними правилами що до його проведення.

Організаційні засади системи фізичного виховання - *сукупність державних, приватних та суспільних форм функціонування.*

Міністерства, управління, спортивні школи, клуби, товариства, центри здоров'я чи дозвілля також є елементами системи фізичного виховання. Всі вони функціонують з дозволу держави і під її контролем. Способи управління та роботи цих організацій можуть різнитися, однак всі вони об'єднані єдиною метою - покращення здоров'я нації.

Елементами системи фізичного виховання є також різноманітні організації, що готують для галузі фізкультурно-спортивні кадри.

Напрямок системи фізичного виховання та основні закономірності її функціонування концентруються у її меті, завданнях та найбільш загальних принципах, виходячи з яких здійснюється діяльність по вихованню громадян. Цим категоріям в ТМФВ надається першочергове значення, бо вони є так званим пусковим механізмом для всієї системи. У

відповідності до мети і завдань підбираються адекватні засоби, розробляється спеціальна методика виховання тощо.

2.3. Мета та завдання фізичного виховання

Мета, що звикли ставити перед собою люди і суспільство у галузі фізичного виховання, по суті є не що інше, як прогнозування бажаних кінцевих результатів, які вони хотіли б досягти у майбутньому. При цьому мета так чи інакше відображає державні потреби, що продиктовані об'єктивними умовами життя. Тому мету не можна ставити довільно. Спочатку необхідно ознайомитися з вимогами, що ставить до людей політичне, економічне та ідеологічне середовище.

Отже, найбільш загальною метою національної системи фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей і суспільства у вихованні фізично досконалих, всебічно духовно і фізично розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни.

Таким чином, у меті гармонійно поєднуються інтереси держави і окремої людини. Авторитет і багатство держави, з одного боку, визначається здоров'ям та працездатністю її громадян, з другого боку, - сильна і багата держава здатна створити належні умови для кращого життя, усебічного розвитку та реалізації творчого потенціалу кожної людини.

Мета фізичного виховання більш детально розкривається у його завданнях. В ТМФВ розрізняють три групи завдань:

1. Завдання у вузькому значенні. Це завдання усебічного розвитку фізичних якостей (здібностей) і на підґрунті рухових навичок удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності.

(поняття "фізичні якості" та "фізичні здібності" - майже синоніми, сукупність здібностей визначає якість, наприклад, компонентами сили є власне-силові та швидкісно-силові здібності).

2. Спеціальні загальноосвітні завдання. Це системне формування та доведення до необхідного ступеня досконалості життєво важливих рухових вмінь та навичок, в тому числі, прикладних і спортивних, а також отримання спеціальних знань *(рухові вміння та навички - це доцільні способи здійснення рухових дій, засвоєних в результаті навчання або самостійної практики. Основна відмінність рухових навичок від умінь - в ступені автоматизованості механізмів управління рухами).*

Загальноосвітні завдання обумовлені тим, що потенціал фізичних можливостей людини не може бути реалізованим інакше, як у формі рухових вмінь та навичок. Іншими словами, щоби мати високу фізичну підготовленість, недостатньо розвивати одні тільки фізичні якості, важливо навчитися раціонально користуватися ними. Практика свідчить, що у двобої дужої людини з спритною часто перша стає переможеною а друга - переможцем.

3. Завдання у формуванні особистості - це завдання у вихованні моральних якостей, свідомого ставлення до фізичного виховання та гідної поведінки, що відповідають нормам міжнародної і національної моралі.

Загалом це коло завдань об'єднує завдання морального, естетичного, розумового та трудового виховання, про яке буде йти мова у наступних розділах.

Складні завдання у цілісному формуванні особистості людини як члена суспільства можуть бути вирішені тільки за умови поєднання окремих видів чи сторін виховання з моральним вихованням. Моральне виховання ніби пронизує всю виховну практику суспільства, будь-яку її частину, сторону, форму, оскільки від вирішення завдань морального виховання у вирішальній мірі залежить кінцевий результат будь-якого виду виховання. Наприклад, можна виховати людину надзвичайної фізичної сили але без моральних устоїв,

яка використовуватиме свої здібності на підлі вчинки, від яких будуть страждати як інші люди, так і сам „господар великих м'язів".

Наведені групи завдань представлені тільки в найбільш загальній формі. В такій загальній формі вони належать до всіх ланок системи фізичного виховання. Зрозуміло, що загальні завдання конкретизуються у спеціальних завданнях в залежності від контингенту вихованців (віку, статі, рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, індивідуальних особливостей тощо).

2.4. Загальні та основні принципи фізичного виховання

Принципи фізичного виховання - це особливо важливі теоретико-практичні положення (правила), що відображають загальні закономірності виховання і, в силу цього, служать головними орієнтирами на шляху до мети.

Принципи мають в своїй основі об'єктивні, не залежні від бажання людини закономірності. Це означає, що керівник процесу фізичного виховання не може придумати власні правила фізичного тренування. Він зобов'язаний керуватися у своїй роботі перевіреними всім соціальним досвідом положеннями, нехтування якими приводить до небажаних наслідків.

Розрізняють такі групи принципів:

- загальні;
- основні;
- методики фізичного виховання;
- спортивного тренування;
- педагогічні принципи;
- інші.

До найбільш загальних принципів фізичного виховання належать:

1. Принцип гармонійного розвитку особистості.

Цей принцип виражає генеральну направленість фізичного виховання. Він означає обов'язковість оптимального розвитку всіх частин тіла та всіх функцій людини. Навіть, якщо мова йде про вузьку спортивну спеціалізацію, наприклад, штовхання кулі в легкій атлетиці, то принцип усестороннього та гармонійного розвитку особистості зобов'язує розвивати атлета у всіх напрямах, що подеколи знаходиться у тимчасових протиріччях з деякими тактичними завданнями. Слід пам'ятати, що молоді спортсмени не здатні самостійно визначити оптимальну міру спеціалізованості тренування. Вони часто захоплюються змагальними вправами, забуваючи про важливість усестороннього та гармонійного розвитку.

Виконання принципу усестороннього та гармонійного розвитку особистості на практиці укладається у двох основних вимогах:

- при вирішенні специфічних завдань фізичного виховання, необхідно постійно дотримуватися взаємозв'язку всіх складових виховання особистості;
- забезпечувати усебічність фізичного виховання, єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки.

2. Принцип зв'язку з трудовою та оборонною практикою (принцип зв'язку з життєдіяльністю).

Цей принцип підкреслює основну прикладу функцію фізичного виховання - готувати людину до повноцінної трудової діяльності, а при необхідності - до виконання патріотичної повинності у захисті Батьківщини.

Прикладна функція фізичного виховання здійснюється у двох напрямах:

- через формування спеціальних прикладних рухових навичок, що дозволяють підвищити продуктивність праці *(якість та швидкість роботи)*;
- через підвищення опірності організму до дії шкідливих чинників виробництва *(виробничих шумів, сонячного випромінювання, перепадів температури, загазованості, запиленості, вібрації, недостатку кисню, гіподинамії тощо)*.

Реалізація принципу зв'язку з трудовою та оборонною практикою здійснюється за посередництвом таких чинників:

- забезпеченням максимально прикладного ефекту фізичного виховання;
- створенням передумов для освоєння різних видів діяльності;
- використанням можливостей, що надаються фізичним вихованням і спортом, для здійснення трудового та патріотичного виховання.

3. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

Головна вимога цього принципу в оптимізації дії фізичного навантаження на організм з метою досягнення найбільшого ефекту у зміцненні здоров'я. Інакше кажучи, які би спеціальні завдання не вирішувалися під час фізичного виховання та які би ситуації при цьому не складувалися, незмінною залишається настанова на обов'язковість досягнення оздоровчого ефекту. Може здатися, що особливих проблем у практичній реалізації цього принципу немає. Заняття фізичними вправами є завжди корисними. Однак проблема значно складніша, ніж здається. У спортивній боротьбі за максимальний результат дуже важко утриматися в оптимальному діапазоні фізичного та психічного навантаження, за верхньою межею якого починаються незворотні процеси відхилення здоров'я людини від норми.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту ТМФВ передбачено обов'язкове виконання трьох правил:

1. при відборі засобів фізичного виховання виходити з їх оздоровчої цінності як обов'язкового критерію;

2. планувати та регулювати функціональні навантаження в залежності від закономірностей зміцнення здоров'я;

3. забезпечувати регулярність та єдність лікарського і педагогічного контролю.

Три найбільш загальних принципи фізичного виховання тісно пов'язані міх собою. Так, принцип оздоровчого напряму фізичного виховання органічно пов'язаний з двома іншими. Адже без належного здоров'я реально не здійснити ні усебічний розвиток, а ні повноцінну життєдіяльність людини.

До основних принципів фізичного виховання належать:

1. гуманістичної орієнтації (дозволено те, що не принижує гідності людини);
2. пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості;
3. всебічного розвитку;

4. оздоровчої спрямованості;
5. індивідуалізації;
6. зв’язку фізичного виховання з іншими видами діяльності.

Таким чином в лекції розглянуто фундаментальні положення системи фізичного виховання, а саме: мету фізичного виховання, її найбільш загальні завдання та принципи. Ці положення ще називають вихідними, так як вони визначають, якими повинні бути засоби, методи, форми та інші елементи системи фізичного виховання. В лекції також доведено, що мета, завдання і принципи визначаються не стихійно. Вони є прямим віддзеркаленням об’єктивних закономірностей розвитку суспільства.

Література:

1. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ./ Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с., ил.

2. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 41-42; 46-51.

3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1 - с.– 46-63.

4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 18-30.