

Суть фізичного виховання, його роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту ВНУ ім. Лесі Українки

У статті розглянуто вплив фізичних навантажень на юнацький організм. Визначено рівень фізичної підготовки школярів.

Ключові слова: фізичне виховання, знання, спритність, координація рухів, тести, діти, шкільний вік.

Матіїв І. Д. Суть физического воспитания, его роль в формировании гармонично развитой личности. В статье рассматривается влияние физических нагрузок на юношеский организм. Определяется уровень физической подготовки школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, знание, ловкость, координация движений, тесты, дети, школьный возраст.

Matiiiv I. D. Essence of Physical Education, its Role in forming Harmoniously of the Developed Personality.

The influence of the physical loadings on a youth organism. Is examined in the article the level of physical preparation of schoolboys is determined.

Key words: physical education, knowledge, adroitness, co-ordination of motions, tests, childzeh, school age.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

Компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання. Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Теорія й практика фізичного виховання опираються на дані фізіології. Фізіологічна наука озброює теорію та методику фізичного виховання закономірностями розвитку організму людини, правильного врахування впливу різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму.

Виховання підростаючого покоління фізично здоровим – важливе завдання сім'ї та школи. На жаль, нині здоровими є лише 27 % дітей дошкільного віку, лише 65 % дітей і 60 % підлітків фізично гармонійно розвинені. Наприклад, половина учнів старших класів за станом здоров'я мають обмеження щодо вибору професії, а серед випускників шкіл не менше половини не придатні або частково придатні до військової служби.

На думку професора О. Вишневського, потрібна докорінна перебудова організації фізичного виховання школярів. По-перше, слід кардинально змінити власні погляди на фізкультуру, на фізичний стан, красу людського тіла, не сприймати їх як щось другорядне. Учитель власним прикладом повинен демонструвати важливість фізкультури, здорового способу життя. По-друге, конче необхідно розвантажити навчальні плани й програми, значно скоротивши інформативне навчання з таким розрахунком, щоб загальна кількість навчальних предметів становила 7–10 у початкових класах і 10–12 – у старших, як це характерно для європейських шкіл. Робочий тиждень у такому разі не перевищуватиме 24–30 год, включаючи виконання домашніх завдань. Таким чином можна збільшити питому вагу уроків фізичної культури. По-третє, слід відмовитися від традиційних форм і режиму діяльності на уроці, коли діти постійно сидять майже нерухомо, а вчитель “навіоє” їм знання. Тут немає інтенсивної праці дитини, проте є дуже шкідливе для здоров'я сидіння за партою без руху. По-четверте, потрібен повний перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи в школі. Вона повинна стати формою активного відпочинку й має працювати на здоров'я, виховання та задоволення фізіологічних потреб дитини [1]. Важко не погодитись із цими думками.

Мета досліджень – визначити суть фізичного виховання, його роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості.

Організація та методи досліджень. Для розв'язання поставлених завдань ми використовували методи отримання ретроспективної інформації, теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів досліджень. Зміст фізичного виховання школярів визначається навчальною програмою з предмета та програмами секцій і гуртків. Програмою передбачено: а) засвоєння теоретичних відомостей (знання із загальної гігієни й гігієни фізичних вправ, відомості, необхідні для самостійних занять фізичними вправами). Теоретичний матеріал повідомляють на вступних заняттях і в системі навчально-тренувальної роботи на уроці у зв'язку з виконуваними вправами; б) гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів (шикування й перешикування, стройові вправи, вправи, спрямовані на загальний розвиток дитини, на формування правильної постави, акробатичні вправи, танцювальні вправи, лазіння та перелізання, вправи з рівноваги, вправи у висах й упорах, опорні стрибки); в) легка атлетика (різні види бігу, стрибки в довжину та висоту, метання на відстань); г) рухливі ігри, розраховані на розвиток в учнів кмітливості, спритності, швидкості дій, виховання колективізму й дисциплінованості; г) спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, футбол); д) лижна підготовка (оволодіння основними прийомами техніки пересування на лижах, розвиток рухових якостей); е) кросова й ковзанярська підготовка; є) плавання (кролем на грудях і на спині, брасом, а також пірнання та прийоми рятування тих, хто тоне).

Складність реалізації програми полягає в тому, що на одному уроці доводиться опановувати елементи кількох розділів. Це ускладнює планування навчального матеріалу на семестр і на кожний урок.

Зміст фізичного виховання на всі роки навчання учнів у школі підібрано з таким розрахунком, щоб забезпечити:

1) зміцнення здоров'я й загартування організму школярів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Становлення й розвиток основних функцій організму, що відбувається в шкільні роки, потребує використання всіх чинників, які позитивно впливають на цей процес. Піклування про здоров'я школярів – головне завдання кожного вчителя на кожному навчальному занятті;

2) формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь та повідомлення пов'язаних із ними знань. Мета фізичного виховання – формування життєво важливих навичок і вмінь у природних видах рухів: бігу, стрибках, ходіння на лижах, плаванні. Для цього потрібні знання про способи й правила виконання рухових дій, які учні здобувають під час пояснень і демонстрування;

3) розвиток основних рухових якостей. Для виконання багатьох дій людині необхідні певні якості, зокрема, сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок мускульних зусиль; швидкість – здатність виконувати рухи за мінімальний період часу; витривалість – здатність виконувати певну роботу тривалий час; гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою; спритність – здатність швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються. Ці рухові якості розвиваються й виявляються в тісному взаємозв'язку;

4) формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку й потребу. Для виховання такої потреби необхідно пробудити в дитини інтерес до вправ, підбирати цікаві вправи, вчасно заохотити учня до їх виконання. Змістовне дозвілля сприяє активному відпочинку та духовному вдосконаленню школярів.

Важливим у формуванні звички до занять фізичними вправами є правильний режим дня й тижня, здорове харчування, достатній за часом сон. Неприпустиме вживання алкоголю, нікотину, наркотиків;

5) виховання гігієнічних навичок, повідомлення знань про фізичні вправи та загартування. Гігієнічну освіту учні здобувають під час вивчення різних предметів, зокрема біології. Вони дізнаються про режим дня, гігієну харчування, сну й ін. У процесі занять фізичними вправами засвоюють правила їх застосування, дізнаються про вплив вправ на організм, про гігієнічні вимоги до загартування. Водночас учні оволодівають прийомами самоконтролю за своєю працездатністю, утомлюваністю, пульсом, загальним самопочуттям.

У фізичному вихованні використовують фізичні вправи, природні й гігієнічні чинники.

Фізичні вправи – це рухові дії, спеціально організовані й свідомо виконувані відповідно до закономірностей і завдань фізичного виховання. До них належать гімнастика, ігри, туризм, спорт.

Гімнастика – це спеціальний вид фізичного вдосконалення, що охоплює найрізноманітніші вправи: стройові та порядкові (навчання раціональних способів шикувань, перешикувань і пересувань із метою виховання навичок колективних дій); загальнорозвивальні (передбачають розвиток як окремих частин тіла, так і всього організму); вільні вправи (удосконалення координації

рухів, вироблення чуття ритму, краси рухів); прикладні як засіб усебічного розвитку особистості (біг, стрибки, метання та ін.); гімнастичні – вправи на різних спеціальних снарядах (акробатичні, що розвивають силу, спритність, уміння орієнтуватися в просторі; вправи художньої гімнастики як засіб фізичного й естетичного виховання).

Ігри – задовольняючи природний потяг дітей і підлітків до рухової активності, збуджують колективні переживання, дають радість від спільних зусиль, сприяють зміцненню товаришкості й дружби. У початкових класах проводять переважно рухливі ігри, у середніх і старших – спортивні.

Туризм охоплює прогулянки, екскурсії, походи й мандрівки, які організують для ознайомлення учнів із рідним краєм, природою, історичними та культурними пам'ятками. У таких заходах учні фізично загартовуються, вчаться бути витривалішими, набувають прикладних навичок орієнтування та руху в ускладненій обстановці, досвіду колективного життя й діяльності, на практиці засвоюють норми відповідального ставлення до природи.

Спорт, на відміну від фізичної культури, спорт завжди пов'язаний із досягненням максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. Для виявлення спортивно-технічних результатів проводять змагання. У гострій спортивній боротьбі учні долають значні фізичні та нервові навантаження, виявляють і розвивають рухові й морально-вольові якості.

Природним чинникам серед засобів фізичного виховання належить важлива роль (сонце, повітря, вода). Діючи спільно з фізичними вправами, вони посилюють їх оздоровчий вплив на учнів.

Гігієнічні чинники охоплюють гігієнічне забезпечення фізкультурних занять, раціональний режим навчальної праці, відпочинку, харчування, сну й ін. Для результативних занять фізкультурою певним гігієнічним вимогам мають відповідати спортивні зали, рекреаційні приміщення, спортивне та інше обладнання. Гігієнічними нормами регламентований і режим дня школяра, який диференціюється залежно від стану здоров'я, рівня працездатності, конкретних умов життя та індивідуальних особливостей учнів. Проте загальними і єдиними для всіх учнів мають бути ранкова гімнастика, туалет, навчальні заняття в школі, обід, післяобідній відпочинок, виконання домашніх завдань, перебування на свіжому повітрі, спорт, заняття за інтересами, вечір, вечірня прогулянка, підготовка до сну.

На заняттях фізичною культурою застосовують такі способи виконання вправ: фронтальний – одночасне виконання вправ усіма учнями. Його використовують під час навчання шикунів і перешикувань, загальнорозвивальних вправ без предметів і з предметами, ходьби, бігу, танцювальних вправ, пересувань на лижах та ін.); потоковий – учні виконують вправу один за одним по черзі, тобто потоком. Потоків може бути кілька. Цей спосіб використовують під час виконання стрибків у довжину, висоту, вправ із рівноваги, акробатичних, лазіння, спусків і підйомів на лижах; змінний – учнів ділять на зміни, які по черзі виконують вправи. Використовують під виконання лазіння, метань на відстань, акробатичних вправ, бігу на швидкість; груповий – передбачає поділ учнів на класи, групи, кожна з яких виконує окрему вправу. Через визначений час групи міняються місцями з таким розрахунком, щоб кожна з них виконала всі вправи; індивідуальний – застосовують під час виконання учнями вправ на оцінку; коловий – невеликі групи учнів виконують певну кількість різних вправ, послідовно переходячи по колу від одного спеціально підготовленого місця для виконання певної вправи до іншого. Коловим способом виконують вправи, які учні вже добре засвоїли.

Фізичному розвитку школярів сприяють різноманітні форми позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності. Найпоширеніші з них:

– гімнастика перед уроками, мета якої – організація учнів на початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів упродовж дня, загартування організму. Для її проведення потрібне місце. Слід також прагнути, щоб гімнастику робили всі учні;

– фізкультурні хвилини й паузи для зняття втоми. Для виконання вправ учні виходять із-за парт, ослаблюють комірці та ремінці. Вправи проводять в 1–8 класах на кожному уроці після 20–30-хвилинної роботи протягом 2,5–3 хв. Діти виконують 3–4 вправи з 6–8-разовим повторенням. Фізкультурні паузи практикують також у групах подовженого дня й удома з учнями середніх і старших класів протягом 10–15 хв кожні 50–60 хв навчальної праці. На таких “хвилинках” доцільно опрацьовувати домашні завдання з фізичної культури;

– позаурочні заняття (гуртки та секції), завдання яких – створення умов для прищеплення учням звички до систематичних занять, сприяння запровадженню фізичної культури в побут. На позаурочних заняттях закріплюються й удосконалюються здобуті на уроках знання, практичні вміння та навички. Характерною рисою позаурочних форм занять є їх добровільність;

– година здоров'я, яку в багатьох школах проводять щодня після 2-го або 3-го уроку та яка триває 45 хв. Час для неї вивільняють за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Вправи виконують переважно на свіжому повітрі (учні займаються в спортивній формі). Учителі можуть виконувати вправи разом з учнями або окремою групою;

– масові змагання, спортивні свята передбачають чітку організацію, дотримання певних ритуалів. Усе це забезпечує комплексне розв'язання завдань виховання школярів: фізичного, морального, естетичного та ін.

У сучасної молоді набули популярності різні системи єдиноборств, як українські, коріння яких сягає козацької доби, так і східні. Вони сприяють загартуванню юнаків, виховують спритність, витривалість.

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 рр. Згідно з нею, фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти підвалини забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумової та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення безперервності цього процесу.

Висновки, та перспективи подальших досліджень. Таким чином спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури та спорту. Величезний соціальний потенціал фізичної культури й спорту необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України.

Навчальні заняття (обов'язкові та факультативні) – основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Самостійні заняття дають змогу збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Фізична культура й спорт у школі виступають невід'ємною частиною здорового засобу життя студентів.

Література

1. Вишневецький О. Сучасне українське виховання. Педагогічні нариси / О. Вишневецький. – Л. : [б. в.], 1996.
2. Голомшток А. Е. Выбор профессии й воспитание личности школьника / Голомшток А. Е. – М. : [б. и.], 1979.
3. Кабалева Д. Б. Воспитание ума й сердца / Кабалева Д. Б. – М. : [б. и.], 1989.
4. Кравець В. П. Психолого-педагогічні основи підготовки школярів до сімейного життя / Кравець В. П. – Т. : [б. в.], 1997.
5. Неменский П. М. Мудрость красоты / Неменский П. М. – М. : [б. и.], 1981.

Адреса для листування:
43 000, Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії
12.01.2010 р.