*РЕФЕРАТ*

на тему:

*Фізичне виховання*

Фізичне виховання

"Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки" (стаття 12 Закону України "Про фізичну культуру і спорт").

Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Взаємозв'язки загальної та фізичної культури із загальним та фізичним вихованням можна представити схематично (Рис. 3).

Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення і Розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури у процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання — це процес об'єктивний, і вже в первіснообщинному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим.

Система первіснообщинного виховання була добре адаптована до життєвих потреб людини, умов, в яких доводилося жити і діяти молоді. Вона виховувала фізичну силу, витривалість, мужність, характер, почуття, здатність до боротьби з небезпекою, що підстерігала людину на кожному кроці. її вчили битися врукопашну і з засідки.

Уже в первісному суспільстві громадське виховання залишало значне місце самостійності дитини, її майже ніколи не били. Тому з раннього віку, як свідчать історико-педагогічні дослідження, діти, особливо хлопчики, стають значною мірою самостійними: з 3-4 років починають ставити капкани на птахів, вміють керувати човном, в 6-8 — ловлять рибу, полюють, проявляючи при цьому чудову витримку і винахідливість (лежачи на спині, на долоні руки тримають годинами кілька зерен, доки не прилетить птах, аби в цей момент затиснути його в руці). Велике значення в той час мають ігри. Хлопчики граються у війну, влаштовують змагання. Дітей вчили кидати в ціль, ховатись уміло і непомітно, підкрадатись, міняти місце, добре бігати і стрибати. Дорослих юнаків ставили на відкритому місці й одночасно з чотирьох сторін метали у них тупі стріли, від яких вони повинні були ухилятися. З малих літ дітей привчали і до лука. До 13-14 років більшість юнаків ставали самостійними мисливцями, які не боялися виступити навіть проти великого звіра.

Метою виховання, на думку Сократа, повинно бути пізнання самого себе.

Хоча найважливішим завданням виховання Арістотель вважав розвиток розуму, але рекомендував починати з виховання фізичного.

Однією з характерних рис педагогіки другої половини XIX століття Дістервег вважає спрямування уваги учнів на зміцнення фізичних і духовних задатків, на розвиток почуттів, мислення і волі дитини. Таким чином, вона займається гімнастикою тіла і духу та вважає своєю вищою метою розвиток енергійного характеру вихованців.

Принцип гармонійної освіти вимагає повного розвитку тіла і духу (здоровий дух у здоровому тілі!). Ніякий вид, ніяка сторона розвитку не повинні здійснюватись на шкоду іншій. Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, тому що одне неможливе без другого. Не лише розвиток пізнавальної діяльності, але й розвиток емоційної і вольової схеми, свіжість і жвавість почуттів, сили духу, твердість рішень, одним словом, все утворення характеру значною мірою залежить від фізичних властивостей індивідуума.

Виховання, за Дістервегом, є одночасно і постійною категорією і історичним явищем. В першому випадку воно підпорядковується спільному для всіх часів і народів началу, яким він вважає природовідповідність; в другому — воно різне в різні епохи у різних народів і визначається принципом культуровідповідності. Вищим началом, на думку Дістервега, є принцип природовідповідності. Принцип культуровідповідності в навчанні і вихованні передбачає слідування за ідеалом (освітнім і виховним) певного часу. Адже мета здійснюється в процесі руху.

З точки зору специфічних функцій у фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та сприяння розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта, на думку П.ФЛесгафта, полягає в тому, щоб навчитись ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до різноманітних перешкод, долаючи їх спритно і наполегливо, іншими словами, привчитись з найменшим зусиллям і в найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу.

Задовго до Лесгафта, розробляючи теорію елементарної освіти, Песталоцці вважав, що в людській природі закладені розумові, фізичні і моральні сили, і, відповідно, поділяв елементарну освіту на інтелектуальну, моральну та фізичну. Метою фізичної елементарної освіти є правильний гармонійний розвиток фізичних задатків людини, що дає їй спокій та фізичну самостійність, прищеплює їй хороші фізичні навички. При цьому Песталоцці постійно підкреслював, що всі три складові необхідно здійснювати в тісному зв'язку і взаємодії.

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялась жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляться для неї найкориснішими.

Таким чином, **фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.** Ця сторона фізичного виховання має першорядне значення для Раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності.

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.

Одночасно, слід зауважити, що оскільки фізичний розвиток обумовлений природними задатками, які передаються за спадковістю, можливості виховання

не безмежні. Вони визначаються вродженими здібностями, тому кожен може досягти лише обумовленого ними результату. Звідси мета фізичного виховання — в тому, щоб кожна людина засвоїла доступний їй зміст і обсяг фізичної культури.

Будучи тісно взаємопов'язаними, фізична освіта і виховання фізичних якостей ніколи не зводяться одне до одного і по-різному співвідносяться на різних етапах фізичного виховання.

В раціонально організованій практиці фізичного виховання ці сторони завжди поєднуються з іншими сторонами загальної системи виховання. При цьому фізичне виховання набуває значення одного з основних факторів всебічного розвитку особистості (Рис. 4).

Велику увагу фізичному вихованню приділяв Х.А.Гельвецій. Його основними завданнями він вважав: зміцнити тіло і дух, зробити людину сильнішою, міцнішою, здоровшою, а, отже, щасливішою. Учні щоденно декілька годин повинні приділяти таким фізичним вправам, як біг, боротьба, стрибки, плавання, заняття гирями, їзда верхи тощо.

Багато цінного для сучасної практики фізичного виховання можна почерпнути з методики Д.Локка. Метою виховання він вважав підготовку джентльмена, який уміє розумно і прибутково вести свої справи, **має здоровий дух у здоровому тілі** і вміє поводитись у товаристві. Джентльмен — це людина

фізично сильна і загартована. Звідси три завдання: **виховання** тіла, характеру, розуму і комплексний підхід до їх розв'язання—єдність фізичного, психічного і розумового.

Отже, фізичне виховання здійснюється з допомогою фізичного вправляння для одержання бажаних адаптаційних змін у стані учнів. Але якщо розглядати у цьому процесі лише ті зміни, що відбуваються в організмі, а не в особистості загалом, то це може призвести до викривленого, надто вузького розуміння фізичного виховання.

Насправді, процес фізичного виховання характеризується, крім іншого, такими особливостями:

• по-перше, це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність вчителя, засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням;

• по-друге, це процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей, придбання знань. При цьому цей процес базується на фізіологічних, психологічних, загально-педагогічних закономірностях. Більше того, на певному рівні цей процес стає творчим, торкається інтелектуальної сфери учнів;

• по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і вольових якостей.

Тому до учнів у процесі фізичного виховання треба підходити як до особистостей, що прагнуть до самовдосконалення, а сам процес не може здійснюватися з позицій тільки однієї науки (наприклад, фізіології чи психології"). Необхідне поєднання багатьох наук, передбачених навчальними планами закладів освіти, що готують фахівців даного профілю.

Поряд з терміном "фізичне виховання" використовують термін **"фізична підготовка".** Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає **"фізичної підготовленості".** Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Викладене дозволяє **визначити фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя.**