

ДЖЕРЕЛА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ДОСВІД ТА ПРАКТИКА

У статті проаналізовано джерела теорії та методики фізичного виховання, які сприяють підвищенню якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Аналіз праць вітчизняних педагогів дозволив визначити чотири джерела теорії та методики фізичного виховання. Першим є практика фізичного виховання. Другим джерелом є практика суспільного життя. Третім джерелом є прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів і лікарів про зміст та шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості, формування у здобувачів освіти потреби дотримуватись здорового способу життя. Четвертим джерелом є результати досліджень у суміжних галузях знань. Теорія і практика спорту вносить суттєві корективи в уявлення психологів, фізіологів і морфологів про потенційні можливості організму дітей і дорослих людей. Про зазначене має отримати знання майбутній учитель фізичної культури, навчаючись у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізична культура, учитель фізичної культури; джерела, теорія та методика фізичного виховання; заклад вищої освіти.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.

Сучасні тенденції розвитку вищої школи в Європі та світі вимагають удосконалення змісту освіти у закладах вищої освіти (ЗВО). Вихідні концептуальні положення щодо змісту педагогічної освіти викладені в законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та ін. Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту визначено основні положення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО України.

Збереження здоров'я української нації належить до пріоритетних національних проблем. Її вирішення потребує якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з високою професійною компетентністю, спроможних реалізовувати на високому рівні не тільки розвиток фізичної культури, а й впровадити здоров'язбережувальні технології. В умовах гіпокінезії, що зростає серед здобувачів освіти, та її негативного впливу на здоров'я особливо гостро постає питання необхідності підвищення їх рухової активності. Фізичне виховання передбачає формування у здобувачів освіти мотивації бережливого ставлення до свого здоров'я, досягнення задовільного стану фізичної підготовленості; розвитку фізичних і психічних якостей; творчого використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Значної уваги потребує підготовка вчителів фізичної культури, від професійного рівня яких залежить наявність в державі фізично здорового молодого покоління, готового до діяльності в усіх галузях виробництва. В сучасних умовах ЗВО України орієнтуються на рівень стандартів європейської системи освіти і потребують оновлення змісту, форм і методів у системі підготовки студентів, які навчаються на факультетах фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематику розвитку вищої педагогічної освіти та підготовки учителів репрезентують дослідження багатьох учених. А. М. Алексюк, В. П. Андрущенко, І. М. Богданов, В. М. Гриньова, Н. М. Дем'яненко, Т. К. Завгородня, І. А. Зязюн, М. Б. Євтух, В. П. Кравець, В. Г. Кремень, В. С. Курило, В. І. Луговий, В. К. Майборода, О. К. Проніков, Н. О. Терентьєва вивчали розвиток, організацію, форми, методи, зміст освіти у педагогічних ЗВО. Л. Д. Березівська, Л. П. Вовк, Н. П. Дічек, Н. П. Калениченко, Н. С. Побірченко, О. В. Сухомлинська, М. Д. Ярмаченко актуалізували важливі питання історії національної педагогіки.

Окремі теоретичні, методичні та психологічні аспекти фізичного виховання, зміст підготовки майбутніх учителів фізичної культури висвітлені в дослідженнях В. Г. Ареф'єва, Е. С. Вільчковського, В. П. Горашука, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, Р. П. Карпока, О. С. Куца, С. Б. Мудрика, М. О. Носка, В. М. Платонова, Л. П. Сущенко, Б. М. Шияна.

На особливу увагу заслуговують наукові праці О. М. Вацеби, Т. М. Кравчук, М. З. Крука, А. О. Кухтія, О. П. Півня, Є. М. Приступи, М. С. Солопчука, С. М. Філя, А. В. Цьося, Ю. М. Шкрєбтія, в яких досліджено історико-педагогічні аспекти розвитку фізичного виховання в Україні.

Проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури викладені у дослідженнях С. Ю. Балбенка, О. Й. Ємця, Н. Ю. Зубанової, І. А. Рядинської, працях В. М. Мельникова, О. В. Петуніна, А. О. Поцелуєва, В. А. Сластьоніна. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема

підготовки майбутніх учителів фізичної культури потребує подальшого дослідження та використання ЗВО вітчизняного та світового досвіду.

Метою дослідження є визначення джерел теорії та методики фізичного виховання, використання яких сприятиме підвищенню якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. На необхідності відкриття педагогічного факультету ще в другій половині XIX ст. вказував видатний педагог К.Д. Ушинський, акцентуючи увагу, що його метою «...було б вивчення людини у всіх виявах її природи із спеціальним додатком до мистецтва виховання...» [1, с. 20]. Він підкреслював необхідність педагогічного впливу на фізичний розвиток індивіду, оскільки, «спрямовуючи фізичні сили організму на той чи інший орган тіла, воля переробляє тіло або виліковує його недуги» [1, с. 21].

Видатний педагог наголошував на «широких можливостях впливу на фізичний розвиток організму» як чинника розвитку «душевних почуттів і характеру» [1, с. 21]. Зокрема, акцентуючи увагу на впливові фізичного виховання на розвиток пам'яті, уваги, уяви, мислення, волі у роботі «Людина як предмет виховання», видатний педагог писав: «Гімнастика, як система довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму, ще тільки починається, і важко бачити межі можливості її впливу не тільки на зміцнення тіла й розвиток тих чи інших його органів, а й на запобігання хворобам і навіть вилікування їх» [1, с. 23]. Вчений був переконаний у тому, що «...недалеко той час, коли гімнастика стане наймогутнішим медичним засобом навіть при глибоких внутрішніх хворобах» [1, с. 22].

У роботі «Програма педагогічного курсу для жіночих закладів», обгрунтовуючи найбільш «раціональне викладання педагогіки», він звертав увагу на те, що в курсах педагогіки слід виокремити найважливіше з «фізіологічної частини» цього предмета й доручити читати спеціалістам. «Ось чому принаймні поки у нас не буде вищих педагогічних закладів, у яких викладались би з однаковою повнотою для одних і тих самих слухачів як фізіологія, так і психологія, я вважаю корисним зовсім виокремити фізіологічну частину педагогіки і доручити її читати частково викладачеві фізіології, а частково медикові» [2, с. 23]. К.Д. Ушинський наголошував на важливому значенні знань «правил фізичного виховання» та «найраціональніших правил гігієни для тих, хто в майбутньому матиме справу з вихованням підростаючих поколінь» [2, с. 23]. Вважаємо викладені думки науковця важливими витоками досліджуваної проблеми.

Окремі аспекти сутності і значущості фізичного виховання дітей розкривалися також під час вивчення педагогічних дисциплін. Так, майбутні учителі, вивчаючи педагогіку за розробленою К.Д. Ушинським навчальною програмою, ознайомлювалися з низкою положень щодо фізичного виховання дітей, зокрема, «із загальною теоретичною основою фізичного виховання, значенням м'язової діяльності та нервової системи у фізичному розвитку дітей різного віку» [2, с. 211-214].

Проблемою фізичного виховання дітей переймався видатний вчений, лікар та педагог М.І. Пирогов. На його переконання людина одночасно перебуває у різних станах: «зоологічна», розумова істота, громадська, духовна, а її повноцінний розвиток залежить від розвитку кожного з цих станів. Розмірковуючи над природою «зоологічної» людини та завданнями щодо її розвитку, вчений вказував, що ріст маленької людини йде за природними законами, тобто відбувається активне становлення фізіологічних систем та функцій. Найбільш повну реалізацію людини як істоти «зоологічної», на думку М.І. Пирогова, повинно забезпечити фізичне виховання, сутність якого він розумів у збереженні здоров'я дитини з раннього віку, у нарощуванні її сили і спритності, становленні її фізіологічних функцій, попередження чи викорінення тих згубних звичок, які можуть, насамкінець, порушити здоров'я. Він також акцентував на тому, що велику роль у реалізації людини як істоти «зоологічної» відіграють спеціально організовані заняття та підготовлені для цього спеціалісти: «розділяючи думку про важливе значення гімнастики у вихованні народному та військовому, я вважаю необхідним почати справу з освіти гімназіархів, тому вважаю заснування гімнастичного інституту з цією метою заходом, який цілком відповідає високій та корисній цілі» [3, с. 35].

Дієвим фактором позитивного впливу рухових дій на людину вважав і відомий педагог М.І. Демков. Він зазначав, що засобами попередження хвороб душі і тіла є рухові дії, бо вони є природні для людини: «...відомо, що тіло лине від спокою та лінощів; а тілесними рухами воно підтримується і зміцнюється» [4, с. 17]. З теоретико-методичними засадами фізичного виховання майбутні учителі фізичної культури ознайомлювалися викладеними у підручнику «Курс педагогіки» (1907), розробленому М.І. Демковим для вчительських інститутів, вищих жіночих курсів і педагогічних класів жіночих гімназій. Основними засобами фізичного виховання, які М.І. Демков рекомендував застосовувати майбутнім учителям, були: «рухливі ігри, фізичні вправи, гімнастика, загартовування організму, прогулянки та екскурсії» [5, с. 240]. Вивчення розробленого дослідником «Курсу педагогіки» було спрямоване на набуття майбутніми вчителями змістовних теоретичних знань, формування вмій і навичок щодо проведення уроків фізичного виховання в школах.

Найбільш досконалою, на нашу думку, була система П.Ф. Лесгафта, націлена на гармонійний всебічний розвиток людського організму. В основу системи фізичної освіти було покладено «дидактичні принципи науковості, доступності, наочності, систематичності, системності, усвідомлення та активності, яких необхідно було дотримуватися під час проведення занять фізичними вправами» [6, с. 35].

Положення своєї системи автор виклав у змістовній науково-методичній праці з проблем фізичного виховання школярів «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку» (1888–1901).

Ідеї організації підготовки фахівців з фізичної культури відображено у пропозиції П.Ф. Лесгафта щодо створення спеціального закладу освіти для підготовки учителів гімнастики на основі залучення до нього тих, хто закінчив курс у середніх школах і готувався до викладацької роботи [7, с. 196].

Підґрунтям дидактичної системи П.Ф. Лесгафта, зокрема, його теорії фізичної освіти, є такі чинники: «матеріалістичне вирішення проблеми єдності духовного і фізичного; негативне ставлення до будь-якої метафізики та містики й, навпаки, визнання лише причинно-обумовлених явищ і реальних наукових даних; визнання вирішальної ролі середовища, виховання й цілеспрямованих вправ всупереч утвердженням про спадкоємну приреченість у розвитку людини; виокремлення в якості найголовнішої цілі виховання підростаючого покоління всебічного і гармонійного розвитку людини при переважанні морального чинника» [8, с. 33–34].

У педагогічних працях П.Ф. Лесгафта зустрічаємо поняття «фізична освіта». Вчений вважав, що система фізичних вправ є фізичною освітою, а не фізичним вихованням. Термін «фізична освіта» не лише не виключає, а, навпаки, не існує без фізичного виховання. При цьому П.Ф. Лесгафт мав на увазі гігієнічне та оздоровче значення фізичних вправ.

На тлі рекомендацій видатних вітчизняних педагогів та досліджень сучасних вчених проаналізуємо джерела теорії та методику фізичного виховання, які сприяють підвищенню якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Згідно з енциклопедичним визначенням, «теорія – це система основних ідей, в тій чи іншій галузі знань; форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про закономірності і суттєві зв'язки дійсності. На відміну від теоретичних знань, які є сукупністю з певної теми, теорією є лише ті знання, які пояснюють дану галузь з певних, чітко визначених позицій» [9, с. 187].

Зазначено, що в історичному аспекті першою з'явилась практика фізичного виховання. Усвідомивши потребу фізичного загартування своїх нащадків у жорстких умовах боротьби за виживання, первісні люди здійснювали його, керуючись власним досвідом. Необхідність передачі досвіду від покоління до покоління, його узагальнення у вигляді систематично організованих знань зумовило появу теорії, яка відображає та виявляє її суть і способи застосування.

Як інтегративна наука, теорія фізичного виховання пройшла складний і довгий шлях розвитку, перш ніж стала самостійною галуззю наукових знань. Ще в дописьменний період розвитку людської культури повсякденна діяльність поступово збагачувала знання людини. Фахівці зі стародавньої культури стверджують, що первісна людина володіла достатньо широкими емпіричними знаннями, без яких боротьба за життя була б неможливою. Вона мала вже і способи передачі досвіду, що прискорювало розвиток культури. Про це свідчать пам'ятники матеріальної культури, що є археологічними документами передісторії науки.

Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук, яка вивчає «фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями» [9, с. 187].

Місце науки в системі знань визначається, насамперед, її предметом. «Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. При цьому, в залежності від прийнятих вихідних засад, процес фізичного виховання може бути інтерпретований і зрозумілий по-різному. Згідно з прийнятими у даному підручнику засадами, цей процес трактується: з одного боку – як невідкладне формування організму (якщо занедбати його в дитячі роки, то, щоб досягти позитивних зрушень пізніше, буде архіскладно), з іншого – як формування особи в напрямку піклування про свій організм (тому що жоден рівень тренуваності організму в молодості не забезпечує його фізичної підготовленості на все життя)» [9, с. 187].

При цьому піклування про стан організму після закінчення шкільного навчання залежить не від рівня фізичної підготовленості, а від стану свідомості, розуміння особою значення і необхідності такого позитивного піклування.

Наукові судження й гіпотези про процес формування організму та вплив на нього рухової активності, про процес формування свідомості і вплив на неї соціального середовища належать до різних галузей знань. Тому теорія фізичного виховання (враховуючи неподільність особи вихованця) є інтегральною наукою, яка займає проміжне місце між природознавчими і суспільними науками. Вона тлумачить значення фізичного виховання для формування уміння піклуватися про організм, спираючись при цьому на знання про біологічні причини короткочасності, невідкладних ефектів його тренування.

Крім теорії, процес фізичного виховання вивчають інші науки, які можна поділити на дві групи:

а) суспільні дисципліни, що вивчають соціальні закономірності розвитку фізичного виховання: історія й організація, управління й економіка фізичного виховання в суспільстві; психологія фізичного виховання; соціологія спорту;

б) природничі дисципліни, що вивчають закономірності розвитку і функціонування організму в умовах виконання фізичних вправ та передумови раціонального здійснення процесу фізичного виховання: динамічна анатомія, фізіологія, біохімія та гігієна фізичних вправ, біомеханіка, біометрія.

Будучи методологією фізичного виховання, теорія узагальнює дані, одержані названими дисциплінами, розкриває багатогранні внутрішні (наприклад виховання фізичних якостей і навчання техніки) і зовнішні (інтелектуальне виховання у процесі занять фізичними вправами) зв'язки фізичного виховання і представляє його як цілісне явище. «Тому розуміння суті фізичного виховання, його теоретичних основ неможливе без ґрунтовного оволодіння належним обсягом психолого-педагогічних, суспільних та медико-біологічних дисциплін. Проте тільки теорія і методика фізичного виховання займаються вивченням фізичного виховання як цілісного процесу. Решта дисциплін висвітлює певні аспекти цього процесу (психологічні, фізіологічні та ін.) або розглядає його окремі практичні фрагменти (плавання, гімнастика, ігри тощо). Це накладає на теорію фізичного виховання особливо відповідальний обов'язок – об'єднання цих аспектів в логічно завершену, компактну дисципліну, яка є основою для методики. В цьому полягає її дидактична функція під час підготовки фахівців, формуванні їх педагогічної свідомості» [10, с. 24],

Зазначене дозволяє визначити, що теорія фізичного виховання – синтезуюча наука, предметом пізнання якої є людина у процесі її соціальної інтеграції (при допомозі фізичних вправ) з метою фізичного і духовного вдосконалення та підвищення соціальної активності, її завданнями є:

- інтеграційно-цілісно осмислювати всю сукупність компонентів, найсуттєвіших властивостей і зв'язків, що утворюють і об'єднують різні сторони фізичної культури;
- виявляти її фундаментальні природні і соціальні основи та відношення до інших явищ;
- формувати в інтересах практики загальні закономірності доцільно спрямованого використання і дальшого розвитку фізичної культури в суспільстві.

Загальні закономірності – ті, яким підпорядковується фізичне виховання будь-якого контингенту населення та будь-якого напрямку розвитку. Вони є окремим проявом загальних закономірностей розвитку природи і суспільства.

Практика фізичного виховання могла б існувати і без теорії. Але поява теорії сприяла бурхливому росту фізичних та духовних можливостей людини, підвищенню її соціальної активності. Про це свідчить, наприклад, динаміка результатів спортивних змагань за програмою Олімпійських ігор та особисті успіхи багатьох колишніх спортсменів у політичній, соціальній та економічній діяльності.

За визначенням вітчизняного ученого Б.М. Шияна, «...теорія як наука розробляє лише ті закономірності, які є однаковими для всієї багатогранної практики фізичного виховання і поширюються на всі основні напрямки та вікові ланки системи фізичного виховання. Теорія фізичного виховання є не лише науковою, але й навчальною дисципліною. Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання є основним загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти фахівців з фізичної культури. Цей предмет має першочергове значення у формуванні професійного кредо майбутнього учителя, його професійних поглядів і переконань. Значення теорії фізичного виховання в системі професійної освіти визначається не тільки тим, що вона створює необхідний для фахівця запас конкретних знань. Не менш важливим є і те, що вона розвиває його здатність широко осмислити свою професійну діяльність, бачити за окремими явищами їх загальну суть, правильно орієнтуватись у всій сукупності найскладніших зв'язків і відношень. Теорія фізичного виховання має важливе світоглядне значення» [10, с. 25].

Висновки. Проведений аналіз наукових досліджень вітчизняних педагогів дозволив визначити чотири джерела теорії та методики фізичного виховання. Першим є практика фізичного виховання. Вона стала найпотужнішим джерелом виникнення наукових знань про цей процес. Для ЗВО є важливим досвід національних традицій та практика зарубіжних шкіл фізичного виховання. Багаторічним досвідом вчених доведено, що практика є джерелом розвитку і критерієм ефективності теорії. Вона значною мірою обумовлює і визначає форми, зміст та методи фізичного виховання.

Другим джерелом є практика суспільного життя. Саме вона дає можливість отримати інформацію про завдання, ефективність форм, засобів та методів фізичного виховання здобувачів освіти на кожному конкретному етапі розвитку суспільства.

Третім джерелом є прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів і лікарів про зміст та шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості, формування у дітей потреби дотримуватись здорового способу життя.

Четвертим джерелом є результати досліджень у суміжних галузях знань. Жодна наука не може повноцінно розвиватись, обмежившись лише власними результатами досліджень. Вирішуючи спеціальні педагогічні проблеми, теорія фізичного виховання тісно пов'язана з багатьма іншими науками. Наприклад, філософія дає можливість об'єктивно оцінити дію соціальних законів у галузі фізичної культури. На основі теорії пізнання розробляються методи навчання рухових дій. Теорія фізичного виховання також тісно пов'язана з педагогікою, загальною і віковою психологією. Зв'язок з біологічними науками продиктований необхідністю вивчення реакцій організму на фізичні навантаження. Розвиток науки про фізичне виховання впливає на суміжні науки. Теорія і практика спорту вносять суттєві корективи в уявлення психологів, фізіологів і морфологів про потенційні можливості організму дітей і

дорослих людей. Про все це повинен отримати знання майбутній учитель фізичної культури, навчаючись у ЗВО.

Використані джерела

1. Ушинский К. Д. Грехи воспитания вообще и русского в особенности в отношении нервного организма детей. Некоторые педагогические правила. *Педагогический сборник*. 1865. № 7. С. 538–552.
2. Ушинский К.Д. Программа педагогического курса для специальных классов женских учебных заведений. Т. 1. *Избранные педагогические сочинения*: в 2 т. Москва: Учпедгиз, 1953. 638 с.
3. Пирогов Н.И. Сочинения. Киев : Издание пироговского товарищества, 1914. Т. 1. С. 70.
4. Демков М.И. Руководство по истории педагогики. Для педагогических курсов при высших начальных училищах, для учительских семинарий, женских гимназий и епархиальных женских училищ. Москва: тип. т-ва И.Д. Сытина. 1913. 127с.
5. Демков М.И. Курс педагогики. Для учительских институтов, высших женских курсов и педагогических классов женских гимназий. Москва, 1907. 315 с.
6. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста (ред. Г.Г. Шахвердов). Т. 1., Ч. 1. Москва: Физкультура и спорт, 1951. 445 с.
7. Данилко М. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 4. С. 40–44.
8. Лесгафт П.Ф. Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы. Т. 4. *Собрание педагогических сочинений*: в 4 т. (ред. Г.Г. Шахвердов). Москва: Физкультура и спорт, 1953. 369 с.
9. Педагогическая энциклопедия: в 4-х томах (ред. И.А. Каиров). Москва: «Сов. Энциклопедия», 1968. Том 4. С. 485–508.
10. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів, 1996. 229 с.

Pronikov O., Terentyeva N.

SOURCES OF THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION: EXPERIENCE AND PRACTICE

The article analyses the sources of the theory and methods of physical education that contribute to improving the quality of the training of future physical education teachers. An analysis of the work of domestic teachers has made it possible to identify four sources of theory and methods of physical education. The first of them is practice of physical education. It has become a powerful source of scientific knowledge about this process. For institutions of higher education (IHE) it is an important experience of national traditions and the practice of foreign schools of physical education. Many years of experience of scientists proved that practice is the source of development and the criterion of the effectiveness of the theory. It largely determines the forms, content and methods of physical education.

The second source is the practice of public life. It provides an opportunity to get information about tasks, the effectiveness of forms, means and methods of physical education of education applicants at each particular stage of development of society.

The third source is the progressive ideas of philosophers, educators, psychologists and doctors about the content and ways of educating a harmoniously developed personality, the formation of the need for children to adhere to a healthy lifestyle.

The fourth source of research results in related fields of knowledge. No science can fully develop, confining itself to its own research results. Solving special pedagogical problems, the theory of physical education is closely related to many other sciences. For example, philosophy makes it possible to objectively evaluate the effect of social laws in the field of physical culture. On the basis of the theory of knowledge, methods of teaching motor actions are developed. The theory of physical education is also closely related to pedagogy, general and age psychology. Communication with biological sciences is dictated by the need to study the reactions of the body to physical activity. The development of the science of physical education affects related sciences. So, the theory and practice of sports introduces significant adjustments in the views of psychologists, physiologists and morphologists about the potential capabilities of the body of children and adults. The future teacher of physical culture should learn about all this in the university.

Key words: *physical culture, teacher of physical culture; sources, theory and methods of physical education; institution of higher education.*

Стаття надійшла до редакції 07.09.2018 р.