

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

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 [1, с. 234].

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.

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 первісно общинного 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. 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 [2, с. 96].

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. Ф. Лесгафта, 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 кожному 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 знаннями.

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.

#### **Список використаних джерел:**

1. Фізичне виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008 – 504 с.
2. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрик [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 204 с.