

А.М. Пляшешник, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

М.О. Левченко, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства, яка успадковує культурні цінності суспільства і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфо-функціональні зміни організму і його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидкісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшуються м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Однак, слід зазначити, що як розвиток фізичних якостей, так і вдосконалення форми, будови та функції організму обумовлені природними задатками людини, якими наділена вона за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників.

Сучасна система фізичного виховання базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичну основу системи фізичного виховання утворюють суспільні (історія й організація фізичної культури, соціологія спорту та ін.), природничі (прикладно-спеціалізовані розділи анатомії, фізіології, біохімії, біофізики, гігієни, медицини та ін.) та психолого-педагогічні (психологія фізичного виховання та ін.) науки, які безпосередньо обслуговують практику фізичного виховання. Вони сформувались і розвиваються разом з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання і спеціальних кафедр вищих фізкультурних навчальних закладів, аспірантур і докторантур, що готують науково-педагогічні кадри.

Вагомим успіхів у розвитку фізичної культури можна досягти лише за умови його надійного правового, програмного та нормативного забезпечення, що виражається у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту.

У фізичному вихованні широко практикуються нормативні способи кількісного визначення постановки завдань і оцінки результатів їх виконання. Терміни «норма», «норматив» визначають певну міру (величину), прийняту за уніфікований показник того, що повинно бути досягнуте в результаті діяльності. Сукупність норм це ніби послідовні сходинки досягнення результатів від початкового до граничного. Якщо норми відповідають можливостям учнів і умовам їх реалізації, то вони є найкращим орієнтиром на шляху до мети.

Водночас, норми мають і контрольно-оціночне значення: за їх виконанням або невиконанням можна судити про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки вдалося вплинути (завдяки їх застосуванню) на динаміку фізичного розвитку і підготовленості учнів. Ураховуючи це, в теорії і практиці фізичного виховання проблема розробки адекватних нормативів завжди посідала одне з центральних місць.

У сфері фізичного виховання кількісно-нормативна постановка завдань поширюється, головним чином, на завдання з виховання фізичних якостей як основи рухових можливостей.