

УДК 613.71:37:796/799

ПОНЯТИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ: СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ

© 2013

Е.И. Жуковский, аспирант кафедры педагогики

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко
(Украина)*

Аннотация: В статье рассматриваются подходы украинских и зарубежных учёных к толкованию понятий «физическая культура» и «физкультурно-оздоровительная деятельность», которые выступают необходимыми элементами формирования и развития здоровой личности.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, развитие здоровой личности, подготовка будущих учителей.

Сегодня в Украине существует острая необходимость в высококвалифицированных специалистах по физической культуре, которые были бы подготовлены к работе в современных условиях, поскольку большие умственные нагрузки детей в школе, малоподвижный образ жизни (свободное время проводят у телевизора, играют в сидячие компьютерные игры) приводят к тому, что в большинства школьников ухудшается состояние здоровья. Поэтому одним из важных заданий на современном этапе есть забота о здоровье молодого поколения, способного к активной творческой деятельности во всех сферах жизни демократического общества. В программе по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений сказано: заданием физического воспитания является формирование в учащихся стойкой мотивации относительно сохранения своего здоровья, использование средств физического воспитания в организации здорового образа жизни, воспитание привычки заниматься самостоятельно оздоровительной деятельностью [1, с. 3].

Успех конечной цели (воспитание здорового молодого человека), по нашему мнению, зависит от личности учителя, в частности, от его умения

развивать способности и талант ученика. Поэтому знание будущим специалистом физической культуры современных оздоровительных технологий, которые носят инновационный характер, - залог его будущего профессионализма [2, с. 36]. Ибо только творческий учитель может воспитать у своих учеников интерес к занятиям физической культуры, научит самостоятельно заниматься физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни.

Целью статьи является систематизация подходов отечественных и зарубежных педагогов к трактовке понятий «физическая культура» и «физкультурно-оздоровительная деятельность».

Анализ научно-методической литературы по теме исследования свидетельствует, что понятие «физическая культура» неоднозначно толкуется разными исследователями.

Так, Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков считают, что физическая культура – это часть культуры общества, в частности, совокупность его достижения в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

В содержании физической культуры ученые выделяют две части: 1) ценные приобретения общества относительно улучшения и достижения уровня физической подготовки людей; 2) использование позитивных результатов этих средств, методов и условий [3, с. 12]. В более узком значении «физическая культура» осознается как физическая культура личности, которая отображает усвоенные человеком физкультурных знаний, умений, навыков. Физической культурой называют также один из учебных предметов в школе. Поэтому Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков советуют к понятию «физическая культура» добавлять соответствующие уточняющие прилагательные: личная физическая культура, школьная физическая культура и тому подобное.

Физическая культура, как и культура вообще, – это продукт деятельности общества. На каждом этапе она изменяется в зависимости от условий, которые создаются общественной формацией. В то же время используются ценные

приобретения человечества относительно физического совершенствования человека, так как физическая культура влияет и на его духовный мир, то есть мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений.

По мнению Б.А. Ашмарина, физическая культура – часть общей культуры народа. Она является совокупностью материальных и духовных ценностей общества, созданных и используемых им для физического совершенствования людей [4, с. 13].

Такой же позиции придерживаются Н. Андрошук и М. Андрошук, которые отмечают, что физическая культура предусматривает систему специальных знаний, двигательных навыков и умений, направленных на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного формирования его личности. Физическая культура направлена в первую очередь на укрепление здоровья человека, продолжение его жизни, на совершенствование его всестороннего и гармоничного развития и использования приобретенных качеств в общественной деятельности [5, с. 4].

Суть физической культуры заключается в обеспечении направленного развития жизненно важных физических способностей тех, кто учится, оптимизации состояния их здоровья и работоспособности, формирования у них двигательных умений и навыков [6, с. 5].

Эту мысль в своей монографии развивает С.И. Присяжнюк, подчеркивая, что физическая культура является основным фактором возобновления и укрепления здоровья в период становления и конечного формирования организма, средством ликвидации недостатков в физическом развитии, источником повышения общей и умственной работоспособности [7, с. 11].

Мы поддерживаем точку зрения В.М. Гостищева, А.В. Сватьяева, Н.В. Богдановской, согласно которой физическая культура и спорт играют важную роль в формировании, укреплении, сохранении здоровья граждан, повышении работоспособности и увеличении продолжительности активной жизни [8, с. 8].

Интересным является мнение Л.И. Ивановой, которая рассматривает физическую культуру, учитывая лично ориентированную учебу, и предлагает собственное толкование понятия «физическая культура личности», за которым она является частью общей культуры личности, определяющей ее культуру относительно своего здоровья и формируется в процессе физического воспитания [9, с. 24].

Следовательно, физическая культура - часть общей культуры, которая направлена на воспитание у человека потребности и привычки регулярно заниматься физическими упражнениями, то есть приучает человека к здоровому образу жизни.

Важной составляющей частью физической культуры является физическое воспитание. Б.М. Шиян утверждает, что физическое воспитание может происходить самостоятельно во время роста ребенка, но оно лучше осуществляется, когда им руководить. Следовательно, физическое воспитание, по мнению ученого, – это педагогический процесс, который направлен на усовершенствование морфологических, функциональных, моральных и волевых проявлений человека, вооружение его знаниями, умениями и навыками для достижений наилучших результатов в труде, в защите Родины. [10, с. 6].

С.И. Присяжнюк тоже считает, что физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование жизненно важных двигательных навыков человека. Он выделяет две стороны в физическом воспитании: сугубо воспитание, собственно физическое развитие, укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, а также влияние на духовное развитие человека и обучение – вооружение воспитанников специальными навыками, умениями и знаниями [7, с. 9].

А.П. Матвеев и А.Д. Новиков трактуют физическое воспитание как процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых решает его работоспособность. Физическое воспитание включает изучение движений,

которые нужны человеку в жизни, и воспитание физических качеств (способностей).

Однако изучение процесса обучения движениям и воспитание физических качеств, по мнению ученых, тесно связаны между собой и постоянно переходят друг в друга. Следовательно, физическое воспитание - это вид воспитания, специфика которого базируется на изучении движений и воспитании физических качеств человека [3, с. 5].

Кроме того, оно является педагогической системой физического совершенствования человека, в частности, поддержки состояния здоровья, повышения физической работоспособности, профилактики и обновительного лечения ряда распространенных в настоящее время заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью [8, с. 14].

В нашем исследовании «физическое воспитание» рассматривается как педагогический процесс, который основывается на усовершенствовании двигательных умений и навыков с целью укрепления жизненно важных функций организма.

Следует отметить, что понятию «физкультурно-оздоровительная деятельность» уделяется недостаточное внимание в современной научной литературе. По большей части речь идет о физическом здоровье человека или здоровом образе жизни.

А.П. Савченко определяет, что физкультурно-оздоровительная деятельность как внедрение специальных элементов физической культуры в сферу деятельности – это разработывание групповых и индивидуальных форм организации физкультурно-оздоровительных мероприятий [11, с. 12]. Б.М. Шиян подчеркивает, что любые физические занятия независимо от конкретных заданий, средств, методов и форм организации должны способствовать укреплению здоровья людей [10, с. 23].

Л.И. Иванова в своем исследовании также указывает на то, что физкультурно-оздоровительная работа является одним из основных направлений внедрения физической культуры в образовательную среду. Она

направлена на поддержание и укрепление здоровья, уровня физического и психического развития [9, с. 23].

Физкультурно-оздоровительная работа включает мероприятия, которые проводит школа в режиме учебных занятий и во внеклассное время с целью укрепления здоровья учеников. Чаще всего используются такие основные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, физкультминутки, игры и упражнения на больших переменах, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях, оздоровительные лагеря, мероприятия по закалке.

В.К. Валиева под понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» понимает работу по организации и проведению специализированных регулярных занятий физическими упражнениями с оздоровительным уклоном [12, с. 23].

Следовательно, физкультурно-оздоровительная деятельность – это проведение мероприятий, направленных на поддержание и улучшение здоровья человека.

Одним из важнейших заданий, которые поставлены перед системой физического воспитания в вузах Украины, является укрепление здоровья и повышение уровня общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовленности студенческой молодежи, содействие овладению навыками и умениями самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в повседневной жизни для поддержки высокой работоспособности и возобновления организма.

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия не только повышают уровень физической подготовки студентов, но и вырабатывают такие моральные качества, как трудолюбие, самодисциплину и тому подобное.

Самостоятельность – это в определенной степени творчество. Различают такие виды самостоятельной работы, как воспроизводящая (ученик делает то, что ему показывал учитель), знакомая (выполняется учеником в других ситуациях), творческая (на основе своих знаний, предыдущего опыта ученик

находит другие способы выполнения заданий, творчески подходит к организации условий своей физкультурно-оздоровительной деятельности) [6, с. 13].

Самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность – это процесс, в котором человек, зная конечную цель, лично подбирает необходимые физические средства и способы действий и контролирует их выполнение.

Таким образом, самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность, на наш взгляд, – это самостоятельные занятия физическими упражнениями, которые повышают уровень физической подготовки и воспитывают самостоятельность, самодисциплинированность.

В последнее время в нашем государстве произошли значительные изменения в воспитании молодого поколения: появились новые подходы к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Однако мероприятия, которые проводятся, не всегда дают желаемые результаты, поэтому подготовка будущих учителей к организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности является в настоящее время одной из проблем высшей школы.

Практика высшей школы свидетельствует, что в настоящее время многие студенты не занимаются самостоятельно физической культурой и спортом, поскольку мало есть четких рекомендаций и учебных пособий по вопросам самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Поэтому перспективным направлением, по нашему мнению, является создание целостной концепции подготовки и выработки практических рекомендаций относительно содержания подготовки будущих учителей физической культуры к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / під заг. ред. Т. Круцевич.: К. 2009. 42 с.

2. Деобальд Н.В. Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления // Вектор науки ТГУ. 2010. № 2(2), с. 36.
3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976. 304 с.
4. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по спец. 03.03 «Физкультура». М.: Просвещение, 1990. 226 с.
5. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160с.
6. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. М.: Просвещение, 1986. 112 с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Київ.: Центр Учбової літератури, 2008. 504 с.
8. Гостищев В.М., Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. Запоріжжя, 2010. 180 с.
9. Иванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних: Дис. ... канд. пед. наук. – Київ, 2007. – 198 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
11. Савченко А.П. Фізичне виховання учнів 8-9 класів: посібник. К.: Педагогічна думка, 2008. 144 с.
12. Валиева В.К. Формирование готовности педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе: Автореф. на соискание уч. степ. канд. пед. наук. – Чебоксары, 2006. 23 с.

**THE NOTIONS “PHYSICAL CULTURE” AND “HALTH AND
FITNESS ACTIVITY” IN PEDAGOGY: INFORMATIVE ASPECT**

Y.I. Zhukovskiy, post-graduate student of the Department of Pedagogy

Zhytomyr State University named after Ivan Franko, Zhytomyr (Ukraine)

Annotation: The article analyses the approaches of Ukrainian and foreign scholars to the definition of the notions “physical culture” and “physical activity”, which are essential for formation and development of a healthy personality.

Keywords: physical culture, physical activity, Health and Fitness Activity, future teacher training.