

Є. І. Жуковський

аспірант кафедри педагогіки

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

Фізкультурно-оздоровча діяльність – один із чинників фізичного та естетичного виховання майбутніх учителів

У статті розкрито й обґрунтовано значення фізичної культури у Стародавній Греції та на сучасному етапі розвитку нашої держави. Встановлено, що ще в Афінах (V-VI ст. до. н. е.) виховання мало в основі гармонійний розвиток людини, який складався з розумового, естетичного та фізичного виховання. Визначено роль самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів у вихованні гармонійно розвиненої особистості.

Сучасне життя вимагає висококваліфікованих спеціалістів фізичної культури, які б могли успішно виконувати державне замовлення – формувати у школярів культуру здоров'я та здорового способу життя, забезпечити їм гармонійний та духовний розвиток. Тому мета статті – проаналізувати можливість використання досвіду цивілізації Стародавньої Греції у вихованні здорового способу життя, у розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності та сучасної наукової літератури з цього питання для успішного реформування національної системи фізичної освіти в Україні.

Виховання всебічно розвиненої людини – одне з необхідних завдань на сучасному етапі життя суспільства. У виконанні цього завдання важливе місце відводиться фізичній культурі. Адже багато років уже всім відомий лозунг "Фізкультура – запорука здоров'я!" закликає людей займатися фізичними вправами.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури. Вона має давню і цікаву історію, бо ще в Стародавній Греції тісно перепліталися між собою духовна і фізична культури та сприяли взаємному розвитку.

Так, найдавніші спогади про елементи фізичної культури Стародавньої Греції знаходимо у писемних джерелах, пам'ятках матеріальної культури. Відомо, що грецькі рабовласницькі держави мали характер військово-організованих полісів міст, які за допомогою військової сили тримали у покорі рабів та людей без громадянства. У зв'язку з цим питання військової та фізичної підготовки воїнів стояло у центрі уваги цих держав. Греки постійно турбувалися про виховання і військово-фізичну підготовку своїх воїнів [1, с. 12].

У різних містах-полісах складаються різні системи виховання воїнів, але найбільш характерними для цього періоду є виховання у Спарті та Афінах. Ці два міста стали законодавцями двох політичних систем, де виникли різні системи виховання.

У галузі виховання спартанці свою увагу направляли здебільшого на розвиток краси тіла, витривалості, спритності та якостей пов'язаних з характером озброєння і тактики спартанського війська.

З часу народження дитини життя її було під контролем держави. Новонародженого батьки приносили на огляд уповноваженим особам – "геронтам". Здорових дітей залишали жити, а слабких знищували. Хлопчики росли у сім'ї до 7 років і готувалися до суворого життя. Після 7 років жили у громадському приміщенні і виховувалися під керівництвом вчителів – "педономів", одержували в основному фізичне виховання. З 14 років їх вчили володіти зброєю і вони несли вже військову службу. Найважчим був перший рік навчання, коли випробовували їх мужність і витривалість: погано харчували і вдягали, клали спати на оберемках очерету, змушували займатися різними фізичними вправами. Щороку проводилися змагання, під час яких відзначали переможців і висміювали слабких [1, с. 12-13].

Після закінчення випробування підлітків переводили в "ейрени". "Ейрени" (юнаки від 15 до 20 років) займалися фізичною підготовкою і допомагали вчителям виховувати молодих хлопців. У 20 років спартанець знову проходив випробування і переходив у розряд "ефебів", де знаходився до

30 років. "Ефеби" постійно займалися фізичними вправами, брали участь у військових походах.

Загалом фізичне виховання у Спарті базувалось на таких вправах, як біг, боротьба, метання диска та списа. Крім цього є відомості про існування специфічної гри у м'яч, який ганяли за допомогою зігнутих палиць.

Фізичне виховання розповсюджувалось не тільки на хлопчиків, але й на дівчаток. Вони мали стати фізично здоровими майбутніми матерями та бути спроможними за відсутності чоловіків зі зброєю в руках захищати своїх дітей та тримати у покорі рабів.

Мілітаризація Спарти, її постійні війни сприяли тому, що у VII-VI ст. до н.е. звичайним явищем стала фізична підготовка дорослого населення. Чоловіки жили у спеціально обладнаних військових таборах, постійно займалися складними фізичними вправами, розвиваючи швидкість, спритність та силу. Спартанська система фізичного виховання, що охоплювала все вільне населення, активно наслідувалась іншими містами-полісами [2, с. 30-31].

По-іншому здійснювалося виховання в Афінах (V-VI ст. до н. е.). На відміну від спартанського виховання, де ключовим було тільки фізичне виховання, афінська система була більш різноманітною: "гармонійний розвиток людини повинен складатися з розумового, естетичного і фізичного виховання" [3].

Діти до 7 років виховувалися в сім'ях. Після семи років дівчатка здобували домашнє виховання, а хлопці з 7 до 14 років відвідували приватні школи, де вчилися грамоти, грати на музичних інструментах, співати, декламувати вірші.

У гімнастичній школі (палестрі) навчалися п'ятиборству (біг, боротьба, стрибки, метання диска і списа, плавання). У палестрі хлопці одержували хорошу фізичну підготовку, подібну до спартанської. Вчителі ("педотриби") виховували у них силу волі, мужність, які так потрібні воїнам.

Хлопці 17-18 років із найзаможніших родин продовжували навчання у "гімнасіях" (гімназіях). Вони займалися фізичною культурою, вивчали

політику, філософію, літературу. Заняття проводили "педотриби" й гімнасти [4, с. 13].

Завершальним етапом була "ефебія" – державна військова організація. Сюди зараховували хлопців віком 18-20 років із найбільш заможних станів.

Навчання в ефебії проводили вчителі стрільби з лука, фехтування, метання дротика і з катапульти, тренували плавання, верхову їзду на колісниці. Відвідували також "гімнасію", де вдосконалювали свою загальну фізичну підготовку.

На початку другого року молоді воїни показували народу свої військові навички. Потім їм вручали щит, спис і направляли на військову службу в прикордонні загони. Але дорослі афіняни постійно турбувалися про свою фізичну підготовку, а тому часто заходили в "гімнасії" не тільки подивитися на заняття молодих, а й самі займалися вправами [2, с. 26].

Отже, за часів Стародавньої Греції люди прагнули виховати морально-естетичні якості особистості, підготувати молоде покоління до дорослого життя, зокрема, до майбутньої професійної діяльності, тому намагалися зберігати традиції здорового способу життя і зміцнення здоров'я. Вони постійно шукали виховні впливи та форми організації занять, які б допомогли людям сформуванню ставлення до свого здоров'я як до найбільшої цінності, адже у здоровому тілі – здоровий дух.

Тож, проаналізувавши розвиток виховання у Стародавній Греції щодо здорового способу життя, ми ще раз переконуємося, що фізкультурно-оздоровча діяльність є важливим елементом загальної культури людини.

На думку Г. П. Грибана, одним із важливих завдань, які поставлені перед системою фізичного виховання у ВНЗ України, є зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури у повсякденному житті для підтримки хорошої працездатності і відновлення організму [5, с. 8].

Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність, як вважають Л. П. Матвеев і А. Д. Новиков. – це виконання людиною фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я, збереження й підвищення працездатності, загартування фізичних та вольових якостей [6, с. 291].

Самостійність, за словами Г. Б. Мейксона, В. М. Шауліна, Є. Б. Шауліної, - це в якійсь мірі творчість. Тому з цієї позиції розрізняють такі види самостійної роботи, як відтворююча, знайома (виконана в інших ситуаціях), творча (на основі своїх знань, попереднього досвіду учень знаходить інші способи виконання завдань, творчо підходить до організації умов своєї фізкультурно-оздоровчої діяльності) [7, с. 13].

Вважаємо, що найбільш точно визначає самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність А. І. Дубенчук. Він вказує що це процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам підбирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їх виконання [8, с. 52-53].

Отже, на наш погляд самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність – це самостійні заняття людини фізичними вправами, викликані потребою розвитку її життєво важливих здібностей, покращення стану здоров'я і формування необхідних умінь і навичок.

Останнім часом у нашій державі сталися значні зміни у вихованні молодого покоління: з'явилися нові підходи до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Але статистика свідчить, що за останні шість років, за даними Міністерства освіти і науки України, на уроках фізкультури у школах сталося 15 смертельних випадків, і статистика зростає із загрозливою прогресією, не рахуючи випадків травматизму різного ступеня.

Причина дитячих смертей – серцево-судинна недостатність. Як бачимо, заходи, що вживаються державою, не дають позитивних результатів. Тому, на думку В. Жирної, однією з форм роботи яка спрямована на вирішення цих проблем, (цікаве проведення дозвілля, свідоме ставлення до фізичної культури, здорового способу життя) є організація й стимулювання учнів до самостійних занять фізичними вправами [9, с. 5].

Отже, підготовка майбутніх вчителів до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є нині одним із важливих завдань вищої школи. Однак практика свідчить, що в даний час багато студентів не займаються самостійно фізичною культурою та спортом, оскільки багато часу проводять на лекціях та семінарських заняттях, а на самостійні заняття фізичною культурою та спортом не вистачає часу, до того ж мало є чітких рекомендацій та навчальних посібників із питань самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

В. К. Валієва зазначає, що готовність майбутніх вчителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої і спортивно масової роботи – це інтегративна освіта особистості, яка характеризується високим рівнем оволодіння студентами теоретичних знань у галузі фізичного виховання учнів, які необхідні для їх ефективного використання в наступній педагогічній діяльності [10].

На думку В. М. Видріна, висока професійна підготовка вимагає не тільки міцних знань свого предмета, а і постійного розвитку таких здібностей, як спостережливість, витримка, схильність до самостійної роботи. Автор твердить, що підготовку вчителів необхідно побудувати на основі самостійної роботи, самовиховання і самоосвіти студентів [11, с. 53-62].

Ми підтримуємо точку зору В. І Наумчука, який вважає, що стрижнем самостійної роботи студента є наявність пізнавальної задачі та способу її розв'язання без прямої допомоги з боку викладача або з мінімальним його втручанням. Самостійна діяльність студента завжди спрямована на перехід від способу відтворення до творчого вирішення задач [12, с. 38].

Таким чином, щоб підвищити професійний рівень майбутніх вчителів фізичної культури з питань організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, вищі навчальні заклади, як свідчить наш аналіз, повинні формувати таку особистість, яка б відповідала вимогам сьогодення.

Отже, вивчення розвитку фізичного виховання у Стародавній Греції та аналіз сучасної наукової літератури свідчать, що фізична культура – це один із засобів, що допомагає вести здоровий спосіб життя, виховує кращі риси

людини. Адже фізична досконалість – важлива складова частина формування всебічно розвиненої людини. Вона примножує духовні цінності, які сприяють гармонійному розвитку і підвищенню професійних якостей.

У подальших дослідженнях передбачається вивчення особливостей організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості різних вікових груп, розробка педагогічно доцільних умов для її здійснення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов. – М., 1975. – 359 с.
2. Самоуков Ф.И. История физической культуры / Самоуков Ф. И., Торопов. Н. И., Харабуга Г. Д., Чудинов И. Г – М. физкультура и спорт, 1964. – 384 с.
3. Латышина Д.И. История педагогики (История образования и педагогической мысли): Учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 603 с.
4. Гриценко М. С. Історія педагогіки / М. С. Гриценко. – К.: Вища школа, 1973. – 447 с.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
6. Матвеев Л. П., А. Д. Новиков Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – [2-е изд.]. – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1976. – 304 с.
7. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение. – 1986. – 112 с.
8. Дубенчук А. І. Готуємось до іспиту з фізкультури / А. І. Дубенчук.- К. : Шк. Світ, 2010. – 120 с.
9. Жирнова В. Чинники залучення дитини до фізкультурно-спортивної діяльності / В. Жирнова // Здоров'я та фізична культура. – 2007. - №29. – С. 5.

10. Валиева В. К. Формирование готовности педвузов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. - Чебоксары., 2006. – 23 с
11. Выдрин В. М. Введение в специальность / В. М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 119 с.
12. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: Дисс... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тернопіль, 2002. – С 38

The article has described and substantiated the importance of physical training in the Ancient Greece and on the present stage of our country's development. It has been established that even in Athens (V–VI c. B. C.) education meant harmonious development of a person, embracing intellectual, aesthetic and physical education. The role of future teachers' independent physical and health activities in harmoniously developed personality upbringing has been defined.

В статье раскрыто и обосновано значение физической культуры в Древней Греции и на современном этапе развития нашего государства. Установлено, что еще в Афинах (V-VI ст. до. н. э.) воспитание имело в основе гармоничное развитие человека, которое состояло из умственного, эстетического и физического воспитания. Определена роль самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности будущих учителей в воспитании гармонично развитой личности.