

**АНДРІЙ КОШУРА,**

*аспірант*

*(Україна, Кам'янець-Подільський, Кам'янець-Подільський  
національний університет імені Івана Огієнка)*

**ANDREI KOSHURA,**

*postgraduate student*

*(Ukraine, Kamianets-Podilskiy, Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University)*

**Вихідні дефініції понятійно-категоріального апарату системи фізичного виховання у вищій освіті Польщі**

**The Original Definitions of Concepts and Categories of the System of Physical Education in Higher Education of Poland**

*В статті на основі структурно-системного підходу розглянуто зміст вихідних дефініцій понятійно-категоріального апарату системи фізичного виховання у вищій освіті Польщі. З'ясовано та розкрито сутність змістоутворюючих ознак дефініцій понять: фізична культура, цінності фізичної культури, форми фізичної культури, критерії фізичної культури, фізичне виховання, фізична освіта та навчання, фізична рекреація, фізична реабілітація, спорт, принципи фізичного виховання, методи фізичного виховання, засоби фізичного виховання, форми фізичного виховання, фізичний розвиток, здоров'я, фізичні якості, фізична та рухова підготовленість. Встановлено, що змістове наповнення категоріального апарату системи фізичного виховання Польщі характеризується глибокою науково-методологічною розробленістю та відображає структурно-функціональні, соціальні, історичні, гуманістичні, педагогічні аспекти цільової спрямованості функціонування системи в цілому. Зроблено висновок, що удосконалення теоретико-методологічної бази системи фізичного виховання Польщі відбувається в світлі євроінтеграційних процесів, адже зближення наукових та культурних традицій в єдиному освітньому європейському просторі обумовлює необхідність перегляду вихідних засад та мети функціонування системи вищої освіти Польщі в цілому, а зокрема фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *фізична культура, виховання, категорія, дефініція.*

*In article on the basis of the structurally-system approach the maintenance of basic definitions conceptually and category the device of system of physical training of Poland is considered. To consider different approaches and views of scientists on the content and essence of the definitions, their evolution in the process of development of physical education. The essence of substantially forming definitions of concepts is defined and opened: physical training, values of physical training, the physical training form, criteria of physical training, physical training, physical formation and training, a physical recreation, physical rehabilitation, sports, physical training principles, methods of physical training, means of physical training, the physical training form, physical development, health, physical qualities, physical and motorial readiness. It is established that the semantic content of the categorical apparatus of the system of physical education of Poland is characterized by deep scientific and methodological development and reflects the structural-functional, social, historical, humanistic, pedagogical aspects of the task orientation of the functioning of the system as a whole. The conclusion is drawn that perfection of theoretic-methodological base of system of physical training of Poland descends in the light of euro integration processes as rapprochement of scientific and cultural traditions in uniform educational European space causes necessity of revision of basic bases and the purposes of functioning of system of higher education of Poland as a whole and physical training separately.*

**Key words:** *physical training, education, a category, a definition.*

*Постановка проблеми у загальному вигляді... Система фізичного виховання у вищій освіті Польщі характеризується достатньо ґрунтовно розробленими організаційними та нормативно-правовими засадами, і поряд з тим, в ефективному її функціонуванні надзвичайно важливе значення відіграють науково-теоретичні основи. Вони виступають невід'ємною складовою та вихідним базисом для визначення шляхів та напрямів розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, утворюють науково-теоретичне підґрунтя для практичної реалізації завдань та досягнення системою мети свого функціонування. Не буде перебільшенням визнання провідної ролі в ефективному функціонуванні системи рівня розробленості та наукової обґрунтованості науково-понятійного апарату системи фізичного виховання. В даному контексті*

надзвичайно важливим є правильне розуміння вихідних категорій теорії і методики фізичного виховання, фізичної культури польської системи фізичного виховання студентської молоді, адже тільки через усвідомлення особливостей їх змістоутворюючих ознак можливо адекватно екстраполювати найважливіші напрацювання, практичний досвід організації процесу фізичного виховання студентської молоді Польщі в практичну наукову та освітню діяльність вищих навчальних закладів України щодо формування гармонійно та всебічно розвинутої особистості, культури здоров'я студентів тощо.

*Аналіз досліджень і публікацій...* Фізичне виховання в системі вищої освіти Польщі за останні 30 років кардинально змінило вектор свого розвитку від нормативно-регламентованої до особистісно-орієнтованої основи навчання процесі фізичного виховання. Цьому сприяли нова нормативно-правова база діяльності вищих навчальних закладів і нові пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Польщі. Вищі навчальні заклади спрямовують свою діяльність на особистісно-зорієнтовану основу навчання в процесі фізичного виховання, коли студент має можливість особисто вибирати форми і види занять фізичними вправами, реалізувати свої прагнення з фізичного розвитку і вдосконалення. Польські науковці працюють над удосконаленням теоретико-методологічної бази системи фізичного виховання відповідно до стандартів Європейської системи вищої освіти. Головним пріоритетом являється використання гуманістичного підходу до процесу навчання, зорієнтованість дидактико-виховної системи освіти Польщі на окрему особистість.

Зважаючи на сформульований предмет нашої статті вимагає дослідження сутність змістових основ вихідних дефініцій науково-категоріального апарату теорії і методики фізичної культури, фізичного виховання Польщі в контексті можливості якісної екстраполяції передового наукового досвіду в практику фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України.

*Формулювання цілей статті...* Метою нашої роботи є з'ясування сутності вихідних дефініцій науково-категоріального апарату теорії і методики фізичної культури, виховання Польщі.

*Виклад основного матеріалу...* Зміст поняття «фізична культура» розглядається польськими науковцями через призму еволюційного, аксіологічного, діяльнісного, гуманістичного, системного, структурного, особистісного, праксеологічного підходів [9]. На думку W. Rekowski [13], одним із провідних підходів до визначення змісту досліджуваного поняття є власне середовище його функціонування, що обумовлює його розуміння принаймні в трьох площинах: по-перше, як наукової категорії, по-друге, як терміну вживаного в повсякденній практиці і побутового рівня знання, і по-третє, як назви застосованої для визначення інституцій та організацій суспільних та державних систем управління. Так, M. Demel зазначає [2], що фізична культура – це всі цінності, які пов'язані з фізичним станом і фізичним функціонуванням людини, як у особистісних, суб'єктивних відчуттях, так і в суспільно-об'єктивному вимірі. На думку науковця, це визначення в цілому повно характеризує процес розвитку організму, вдосконалення фізичних якостей і тілесної краси людини, покращення її здоров'я і підвищення імунітету, з одного боку, а з другого, ці процеси носять динамічний характер, впливають на розвиток і формують погляди і взаємовідношення людей, є часткою загального світогляду та звичаїв. В даному контексті слід відзначити, що більшість науковців [1; 8; 12] до цінностей фізичної культури відносять стан здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високу фізичну працездатність, сформовану особистісну відповідальність за здоровий спосіб життя, гідність і красу. На їх думку, це є цінності життєві, культурні, етичні, естетичні та інтелектуальні, і вони визначають пріоритетні цілі виховання студентської молоді. H. Grabowski відмічає, що цінності фізичної культури можуть виступати і критеріями сформованості фізичної культури індивіда, які одночасно виступають в якості цільових компонентів в процесі визначення мети і завдань фізичного виховання, що обумовлює необхідність раціонального застосування засобів, методів, форм фізичної культури [4]. Критерії фізичної культури це усвідомлення життєвих потреб в сфері фізичної культури, можливостей свого тіла в руховій активності, і які спрямовані на збереження і збільшення функціональних резервів, є вагомими ознаками суб'єктивного відношення до власного стану здоров'я, фізичного розвитку тощо. Реалізація завдань фізичного виховання щодо формування фізичної культури студентської молоді реалізується через низку форм навчання фізичної культури, до яких відносять: спорт, рекреацію, реабілітацію, туризм і фізичне виховання [1].

Як зазначає H. Grabowski [4], спорт як соціальне явище можна розуміти в трьох аспектах: по-перше, як видовище; по-друге, як засіб реалізації поза спортивних цілей (інструментальний спорт, розуміється як засіб реалізації оздоровчих, виховних, рекреаційних завдань); по-третє, як цінність сама для себе (спорт автентичний, розуміється як діяльність спрямована на досягнення рекордних результатів, перемога в змагальній боротьбі за допомогою анатомо-фізіологічних можливостей організму тощо). Виходячи із вище наведеного автор тлумачить поняття «спорт» з феноменологічної, психоаналітичної, антропологічно-культурної, семіотичної, структурно-

функціональної, аксіологічної позицій. Таким чином, на думку Н. Grabowski [4], сучасне розуміння парадигми спорту полягає в тому, що це форма навчання у фізичній культурі особистостей з відповідними соматичними та моторними задатками де переважають агоністичні та перфекціоністичні прагнення, метою яких є задоволення потреби самореалізації в досягненні максимально можливих результатів в сфері фізичної та рухової підготовки.

Дослідженню змісту поняття «реабілітація», її значення, як однієї із форм фізичної культури присвячено низку праць польських науковців [6]. Узагальнюючи дані наукової літератури, можна констатувати, що під терміном «реабілітація рухова» розуміється одна з форм реабілітації оздоровчої, а також форма навчання в культурі фізичній метою якої є відновлення або компенсація втрачених внаслідок хвороби, каліцтва психомоторних та соматичних функцій організму шляхом застосування засобів фізичної культури, а зокрема руху (фізичних вправ).

Рекреація фізична розглядається з позицій теоретичних оцінок з огляду на демографічну структуру сучасного суспільства, як найбільш масова форма навчання в фізичній культурі, яка включає в цей процес людей другої і третьої вікових категорій [17]. Фізична рекреація з огляду на її профілактично-терапевтичні переваги стає обов'язком сучасної людини, як по відношенню одне до одного так і для суспільства в цілому. В даному контексті під поняттям «рекреація фізична» науковцями розуміється форма навчання в культурі фізичній особистостей продуктивного і постпродуктивного віку, основною метою якої є відновлення, підтримання, підвищення рівня здоров'я, фізичної кондиції, краси тіла, і в якій основним засобом виступає рухова активність [4].

Однією з наріжних категорій теорії фізичної культури, методики фізичного виховання Польщі виступає поняття «фізичне виховання», яке розглядається як процес формування аксіологічної компетенції (з позицій поведінково-корегувальних) індивіда спрямованої на збереження здоров'я, підготовки до життя в суспільстві і родині, формування особистісної фізичної культури на основі прооздоровчого, просоціального виховання на підґрунті просоматичного підходу по догляду за своїм тілом [1]. Як зазначає J. Bielski [1], сучасне розуміння поняття «фізичне виховання» полягає в системному його аспекті, а саме як інтегральної частини всебічного виховання, взаємодії між фізичною і духовною складовою особистості індивіда, формування його аксіологічних компетенцій (яка відносяться до емоційно-вольової сфери) і технологічної компетенції (яка відносяться до інтелектуально-діяльническої сфери), яке має на меті підготувати індивіда до догляду за своїм фізичним станом, здоров'ям, сформуванню потреби щодо фізичного і рухового розвитку впродовж усього життя.

Фізична освіта, це цілеспрямований процес передачі знань і інтелектуальних цінностей від вчителя до учня. Фізична освіта є складовою процесу фізичного виховання і відображає два головних процеси: надання знань щодо корекції фігури засобами фізичного вдосконалення і турботливого відношення до свого тіла [1]. У зв'язку із цим, фізичне навчання розуміється як процес формування інструментальної компетенції (технологічної диспозиції) індивіда з точки зору догляду за тілом, покращення моторики організму і навчання рухам [1]. Результатом цих процесів виступають «ефекти», під якими розуміють набуття індивідом фізичної та рухової підготовленості.

Рухова підготовленість віддзеркалює актуальні можливості індивіда в частині володіння своїм руховим апаратом, які обумовлені наявним фондом сформованих рухових навичок та умінь [11]. Фізична підготовленість розуміється як характеристика готовності організму індивіда до успішного виконання рухових задач за рахунок розвинутих сили м'язів, швидкості рухів, високої працездатності, толерантності організму до фізичних навантажень та загальним станом здоров'я [4].

Організація процесу фізичного виховання та навчання обумовлює необхідність діагностики та формування дидактично-виховних умов, які мають забезпечити ефективне досягнення цілей навчання та виховання, полягає в раціональному доборі засобів, ефективне застосування яких, в свою чергу, залежить від врахування факторів (фізичних і соціальних), які впливають на організм і індивідуальність людини. Як зазначає Z. Gilewicz [3], саме умови, фактори, засоби утворюють сукупність чинників які забезпечують ефективність процесу фізичного виховання та навчання, є вихідними засадами або принципами його організації та реалізації. Вихідними принципами (засадами) процесу фізичного виховання та навчання науковці вважають принципи систематичності та індивідуалізації, доступності, наочності, свідомості та тривалості ефектів навчання.

В науковій літературі Польщі [7] під засобами фізичного виховання розуміють будь-які явища, предмети, способи, які допомагають, або навпаки забезпечують можливість використання факторів, які впливають на фізичне вдосконалення особистості.

На думку S. Strzyżewski [14], метод в широкому розумінні – це спосіб досягнення цілі виховання або навчання. В даному контексті науковець зазначає, що методи в фізичному вихованні – це способи організації студентів для вирішення навчальних завдань, де студенти під

керівництвом викладача працюють над удосконаленням власного тіла та удосконаленням функції організму, отримують відомості, формують уміння та навички в сфері фізичної культури та позитивне ставлення до занять фізичними вправами.

Як свідчить аналіз літературних джерел [5], форми фізичного виховання розподіляють на форми організації занять та форми організації діяльності учнів та студентів в процесі занять. До форм фізичного виховання відносять: лекцію, заняття тренінгові, прогулянки, спортивні та рекреаційні заняття, позалекційні заняття. Іншою так званою «малою» групою форм, є форми організації діяльності студентів під час виконання вправ і які поділяють на: фронтальну, групову, групову з додатковими завданнями, індивідуальну, колового тренування, поточну (подолання перешкод) [1].

Одним із провідних понять системи фізичного виховання Польщі виступає категорія «фізичний розвиток». Дослідженню факторів та умов гармонійного фізичного розвитку особистості присвячено низку наукових праць [7; 10; 15], у яких фізичний розвиток – це сукупність біологічних та біохімічних процесів, які притаманні усім живим організмам. Ці процеси характеризують зміни маси та довжини тіла, його пропорцій, постави, тілобудови, дозрівання усіх органів та систем організму, вдосконалення діяльності функціональних систем.

Категорія «здоров'я» є визначальною в системі фізичного виховання Польщі в цілопокладаючому системно-структурному аспекті. В науковому обігу широко вживана дефініція поняття «здоров'я», яка визначена всесвітньою організацією охорони здоров'я, де здоров'я – це не тільки відсутність хвороби або неповносправності, але стан гарного самопочуття фізичного, психологічного, соціального [1]. Забезпечення належного рівня здоров'я молоді є основним завданням системи фізичного виховання Польщі, для реалізації якого впроваджується освіта здоров'я та популяризація здоров'я. За W. Woynarowska [16] під освітою здоров'я слід розуміти процес, в якому відбувається навчання молоді дбати про власне здоров'я та здоров'я суспільства, в якому проживає особистість. Популяризація здоров'я – це концепція і стратегія дій з метою збереження та примноження здоров'я.

Невід'ємною інструментальною складовою вирішення оздоровчих завдань системи фізичного виховання Польщі виступає виховання фізичних якостей особистості. Узагальненим поняттям, що відображає рухову сферу індивіда, в польській науковій думці є категорії «моторна сфера» та «моторика людини». В широкому розумінні моторна сфера це сукупність поведінкової діяльності, можливостей та рухових потреб людини [4]. Можливості і стан розвитку моторної сфери особистості обумовлений кондиційними, координаційними та структурними морфо-функціональними особливостями індивіда. Для практики виховання фізичних якостей людини має велике значення розуміння взаємодіяльності понять «фізичні здібності» та «фізична підготовленість», де перша відображає потенційні можливості індивіда до виконання певного виду рухової діяльності, а друга – актуальний стан розвитку моторики людини в цілому, а зокрема окремих її компонентів: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності. Таким чином, поняття «фізичні якості» та «фізичні здібності» в науковій літературі Польщі розуміються у корелятивній єдності, через узагальнююче поняття «моторна сфера» і відображають розвинуті рухові задатки людини, які дозволяють успішно та ефективно виконувати певну рухову діяльність.

*Висновки...* Змістове наповнення категоріального апарату системи фізичного виховання Польщі характеризується глибокою науково-методологічною розробленістю та відображає структурно-функціональні, соціальні, історичні, гуманістичні, педагогічні аспекти цільової спрямованості функціонування системи в цілому.

Глибока зорієнтованість дидактико-виховної системи Польщі на окрему особистість, пріоритетне використання гуманістичного підходу, необхідність врахування і створення усіх необхідних передумов для успішного навчання та виховання вимагає від польського наукового товариства створення сучасного науково-методологічного базису, який повною мірою забезпечив би можливість пошуку та розробку нових форм, методів, інноваційних технологій щодо формування належного рівня здоров'я, здатності до перманентного фізичного удосконалення молоді.

*Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку...* Особливості розвитку фізичного виховання обумовлюють необхідність дослідження процесу навчання студентської молоді у вищих навчальних закладах Польщі, розгляду змісту форм, засобів і методів навчання фізичному вихованню.

#### **Список використаних джерел і літератури / References:**

1. Bielski J. (2005): *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego: podrecznik*. Krakow: Oficyna Wydawnicza «Impuls», s. 362. / Bielski, J. (2005): *Methodology of physical education and health: manual*. Krakow: Oficyna Publishing House «Pulse», p. 362. [in Polish]
2. Demel M. (1973): *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*, Warszawa. SiT, s. 38. / Demel M. (1973): *Critical*

Essays on physical culture, Warsaw. SiT, p. 38. *[in Polish]*

3. Gilewicz Z. (1999): Teoria wychowania fizycznego, wyd. cyt., ss. 60-123. / Gilewicz Z. (1999): Theory of education fizycznego, ed. cit., pp. 60-123. *[in Polish]*

4. Grabowski H. (1992): Przygotowanie kadr kultury fizycznej, «Dydaktyka szkoły wyższej», Nr. 2., ss. 23-35. / Grabowski, H. (1992): Preparation staff fizycznej culture, «Teaching Colleges», no. 2, pp. 23-35. *[in Polish]*

5. Grabowski H. (1999): Teoria fizycznej edukacji, Warszawa. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spolka Akcyjna, s. 146. / Grabowski, H. (1999): The theory of physical education, Warsaw. WSiP Spolka Akcyjna, p. 146. *[in Polish]*

6. Guszowska M. (2005): Aktywnosc ruchowa a przebieg transakcji stresowej u mlodziezy. Warszawa. AWF, s. 157. / Guszowska M. (2005): Physical Activities and conduct transactions stress in adolescents. Warsaw. AWF, p. 157. *[in Polish]*

7. Kozłowski S. (1987): Znaczenie aktywnosci ruchowej w rozwoju fizycznym czlowieka (W:) Czynniki rozwoju czlowieka, PWN, Warszawa, ss. 239-290. / Kozłowski S. (1987): The importance of physical activity in the physical development of man (W:) czlowieka development factors, Oxford University Press, pp. 239-290. *[in Polish]*

8. Krysztof W. Jankowski, Michał Lenartowicz (2011): Wymiary kultury fizycznej, «Kultura Fizyczna» Nr. 5, ss. 1-6. / Krysztof W. Jankowski, Michael Lenartowicz (2011): Dimensions of Culture fizycznej, «Physical Culture» no. 5, pp. 1-6. *[in Polish]*

9. Małgorzata Bronikowska (2008): Kultura fizyczna – poziom ewolucji ogólnej czy szczególnej?, «Wychowanie Fizyczne i Sport», Nr. 52(2), ss. 103-109. / Margaret Bronikowska (2008): Physical training - ewolucji level of general or specific?, «Physical Education and Sport», no. 52 (2), pp. 103-109. *[in Polish]*

10. Miałkowska J. (1997): Skład ciała studentów w zależności od ich aktywnosci fizycznej. Zmianosc biologiczna czlowieka, Nr. 4, ss. 83-88. / Miałkowska J. (1997): The composition of the student body depending on their physical aktywnosci. Zmianosc biological man, no. 4, pp. 83-88. *[in Polish]*

11. Osińskiego W. (1991): Zagadnienia motoryczności czlowieka, AWF, Poznań, s. 134. / Osinski, W. (1991): Issues of motor man, Physical Education, Poznan, p. 134. *[in Polish]*

12. Piątkowska M. (2006): Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie, «Kultura Fizyczna», Nr. 9-12, s. 84. / Piątkowska M. (2006): Understanding the concept of physical culture in the world, «Physical Culture», no. 9-12, p. 84. *[in Polish]*

13. Rekowski W. (1990): Kultura fizyczna a nauka, system organizacyjny i wiedza potoczna. «Kultura Fizyczna», Nr. 9-12, s. 3. / Rekowski W. (1990): Physical culture and science, organizational system and current knowledge. «Culture Fizyczna», no. 9-12, p. 3. *[in Polish]*

14. Strzyżewski S. (1986): Proces wychowania w kulturze fizycznej, Warszawa, s. 45. / Strzyżewski S. (1986): The process of education in physical culture, Warsaw, p. 45. *[in Polish]*

15. Wolanski N., Parizkova J. (2005): Sprawnosć fizyczna, a rozwój czlowieka. PWN Warszawa, s. 124. / Wolanski N., Parizkova J. (2005): Fitness and development czlowieka. PWN Warszawa, p. 124. *[in Polish]*

16. Woynarowska W., Edukacja prozdrowotna w szkole, «Lider», 2000, Nr. 4, s. 11-22. / Woynarowska W., Health education at school, «Leader», 2000, no. 4, pp. 11-22. *[in Polish]*

17. Zob. M. Demei i W. Humen (1970): Wprowadzenie do rekreacji fizycznej, Warszawa, ss. 23-31. / See. Demei M. and W. Humen (1970): Introduction to physical recreation, Warsaw, pp. 23-31. *[in Polish]*

Дата надходження статті: «3» серпня 2015 р.

Стаття прийнята до друку: «4» вересня 2015 р.

**Рецензенти:**

Діденко О. – доктор педагогічних наук, професор

Гасюк І. – доктор наук з державного управління, професор

**Кошура Андрій** – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, e-mail: koshyura@gmail.com

**Koshura Andrii** – postgraduate student of the department of theory and methods of physical education of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, e-mail: koshyura@gmail.com