

## **Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна**

### **План**

1. Основні поняття теорії і методики фізичного виховання.
2. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
3. Природничо-наукова основа теорії і методики фізичного виховання.
4. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

### *Література*

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : за станом на 20 січня 2010 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парламентське вид-во, 2010. – С. 1-7.
2. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80. – К., 1996. – 31 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / [Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – С. 6-16.
4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – С. 8-12, 24-29.
5. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. училищ по спец. № 2115 "Нач. воен. подгот. и физ. воспитание" и № 1910 "Физ. культура" / Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др. ; под ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – С. 4-11.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. : Т. 1: Общие основы теории и методики физ. воспитания / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 5-27.
7. Основы теории и методики физической культуры : [учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин, А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж и др.] ; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 5-15.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1 / Богдан Михайлович Шиян ; голов. ред. Б. Є. Будний. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001. – С. 14-40.

9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Academia, 2001. – С. 4-10.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. – 276 с.

11. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003.

Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 9-27.

12. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибр. лекції / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – С. 10-28.

### **1. Основні поняття теорії і методики фізичного виховання**

Теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ), як і кожна спеціальна галузь знань, має свої специфічні терміни та поняття, без засвоєння яких неможливо успішно опанувати цей навчальний предмет. Саме тому знайомство з дисципліною ТМФВ починається зі з'ясування сутності та змісту її основних понять.

Насамперед ґрунтовного розуміння та вивчення потребують такі поняття, як:

- фізичний розвиток;
- фізична підготовленість;
- фізичне виховання;
- фізична підготовка;
- фізична освіта;
- фізична досконалість;
- рухова активність;
- фізична культура.

Обсяг і зміст цих понять постійно змінюються, вони уточнюються в міру розширення та поглиблення знань про фізичне виховання.

У перелічених вище поняттях у найбільш загальному вигляді відображені головні, істотні ознаки фізичного виховання.

**Фізичний розвиток** – процес зміни форм і функцій організму людини під впливом умов життя та виховання.

Фізичний розвиток відбувається за біологічними законами і є віддзеркаленням результатів організованого фізичного виховання та змін, що відбуваються в організмі внаслідок його природного розвитку.

Отже, поняття „фізичний розвиток” використовується у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини в ході природного розвитку та під впливом фізичного виховання, а також як стан. Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних здібностей, необхідних для життєдіяльності організму.

Основними показниками фізичного розвитку є довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки, тобто антропометричні показники.

Однак оцінюючи фізичний розвиток людини, необхідно керуватися не тільки цими величинами (соматичними), а й враховувати результати фізіометричних вимірів (ЖЄЛ, сила кисті рук, станова сила), а також соматоскопічні показники (розвиток кістково-м'язової системи, жировідкладення, кровонаповнення, статевий розвиток).

Оцінку фізичного розвитку здійснюють за допомогою місцевих або регіональних таблиць – стандартів фізичного розвитку або за спеціально складеними оціночними таблицями.

Відповідно до даних оціночних таблиць рівень фізичного розвитку може бути – низьким, середнім, вищим за середній, нижчим за середній, високим.

Фізичний розвиток як процес зміни форм і функцій організму відбувається поступово і нерівномірно.

Перший стрибок росту припадає на період від 4 до 7 років; другий – на більш пізній період: у дівчат – 10,5-13,5 років, у хлопців – 13-15,5 років. Неабияку роль у визначенні рівня фізичного розвитку відіграє динаміка зміни антропометричних показників. Так, якщо протягом 3-4 місяців зріст дитини не збільшується, то цей факт свідчить про затримку розвитку через захворювання, перевтому чи неповноцінне харчування. Але якщо зріст дитини збільшується кожного місяця на 1 см і більше, це означає, що обмінні процеси в організмі відбувається дуже інтенсивно, і дитина потребує додаткового відпочинку (сну), уваги та заохочень з боку батьків.

Перше прискорення швидкості росту вчені називають напівростовим стрибком, друге – пубертатним стрибком (період статевого дозрівання). Пубертатні періоди пов'язані з інтенсивним розвитком репродуктивної системи.

У пубертатному періоді відбувається стрибкоподібна зміна як структури, так і функцій окремих органів і систем організму.

Максимальний стрибок росту в хлопців у цей період становить близько 10 см, у дівчат – 8-9 см. Збільшення росту відбувається в основному за рахунок зміни довжини тулуба. Через три місяці після цього спостерігається різке збільшення м'язової маси, а ще через півроку – збільшення маси тіла. Стрибкоподібні зміни відзначаються й у розмірах внутрішніх органів – серця, печінки, шлунка.

Із завершенням періоду статевого дозрівання процеси росту й розвитку не закінчуються. У юнацькому віці (юнаки – 17-21 років, дівчата – 16-20 років) триває збільшення довжини тіла (на 1-2 см на рік).

На фізичний розвиток впливають різні чинники: спадкоємні, конституційні, соціальні, економічні, матеріально-побутові, кліматичні та інші, а особливо, – правильно організований процес фізичного виховання.

Відповідно до схеми вікової періодизації у життєвому циклі людини до досягнення нею зрілого віку виділяють такі періоди:

- I - немовля (1-10 днів);
- II - грудний вік (10 днів-1 рік);
- III - раннє дитинство (1-3 роки);

- IV - перше дитинство (4-7 років);
- V - друге дитинство (хлопчики – 8-12 років, дівчатка – 8-11 років);
- VI - підлітковий вік (хлопці – 13-16 років, дівчата – 12-15 років);
- VII - юнацький вік (юнаки – 17-21 років, дівчата – 16-20 років).

У період зрілості виділяють два періоди:

I період – розквіт і стійкість функцій організму (чоловіки – 22-35 років, жінки – 21-35 років).

II період – початок інволюції (чоловіки – 36-60 років, жінки – 36-55 років). Відзначається поступове зниження можливостей функціональних систем організму (зворотний розвиток), тобто певні морфофункціональні показники поступово регресують. Цей життєвий цикл фізичного розвитку йде від покоління до покоління, повторюючись у певних рисах, і водночас набуває нових ознак залежно від природних і суспільних умов життя. Тому нові покоління людей істотно відрізняються від попередніх не тільки функціональними можливостями, але й морфологічними показниками.

Літній вік – від 60 до 75 (чоловіки), від 55 до 75 (жінки).

Старість – після 75 років (різко знижується рівень фізіологічних функцій та опірність організму, розвиваються старечі хвороби – гіпертонія, ішемічна хвороба, атеросклероз).

Довгожителство – після 90 років.

Критерії такої періодизації включають цілий комплекс ознак, які є показниками біологічного віку: розміри тіла й органів, маса, окостеніння кістяка, прорізування зубів, розвиток залоз внутрішньої секреції, ступінь статевого дозрівання, м'язова сила.

Кожен віковий період характеризується своїми специфічними особливостями. Перехід від одного вікового періоду до іншого являє собою переломний етап індивідуального розвитку або критичний період. Критичний тому, що він відіграє особливу роль у житті організму (неповноцінне харчуванні дітей віком 8-9 та 12-13 років призводить до значної затримки їх фізичного розвитку, оскільки гальмується ріст тканин трубчастих кісток).

Тривалість окремих вікових періодів піддається змінам, які залежать від соціальних чинників.

Існує календарний (паспортний) і біологічний (фізіологічний) вік. Біологічний вік характеризується рівнем фізичного розвитку, функціональними можливостями дітей, ступенем їхнього статевого дозрівання.

Паспортний вік у дітей за рівнем їх фізичного розвитку може не збігатися з біологічним. Біологічний вік у підлітків може відставати від паспортного на 1-2 роки і, навпаки, у деяких підлітків з високим фізичним розвитком біологічний вік може випереджати паспортний також на 1-2 роки.

Ретарданти – діти, які тимчасово відстають у розвитку (потребують уважного до себе ставлення та індивідуального підходу у фізичному вихованні).

Таким чином, фізичний розвиток у дітей є критерієм правильності їхнього розвитку. Діти дисгармонійного фізичного розвитку з надлишковою вагою тіла (за рахунок жировідкладення), як і діти, які суттєво відстають у рості та вазі тіла

від середніх для даного віку і статі величин, потребують лікарського нагляду та проведення лікувально-оздоровчих заходів.

**Фізична підготовленість** тлумачиться як результат фізичної підготовки, що виражається в певному рівні розвитку фізичних якостей, сформованості набутих рухових умінь і навичок, необхідних для успішного виконання тієї чи іншої діяльності.

Головним компонентом, що характеризує рівень фізичної підготовленості людини, є ступінь розвитку її фізичних (рухових) якостей, які становлять основу для формування життєво важливих умінь і навичок, необхідних як для занять фізичною культурою, так і для успішної трудової діяльності.

Основу нормативної оцінки фізичної підготовленості становлять:

1. Програми з фізичного виховання (дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні школи, ПТУ, ВНЗ).

2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996 р.).

3. Єдина спортивна класифікація України.

Рівень фізичної підготовленості може бути різний: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній або високий.

Низький рівень фізичної підготовленості негативно впливає на стан здоров'я: учні легко піддаються різним захворюванням, швидко стомлюються, у них відзначається низький рівень функціональних можливостей організму. Такі діти повільно засвоюють навчальну програму, особливу складність для них становлять силові вправи.

Рівень рухової підготовленості школярів оцінюють за допомогою контрольних випробувань або тестів. Тестами слугують прості за технікою виконання вправи і такі, що не потребують спеціального розучування, як-от:

- біг 30 м з високого старту;
- підтягування на високій (хлопчики) та низькій перекладині (дівчата);
- стрибок у довжину з місця;
- нахил уперед з положення сидячи;
- човниковий біг 4x9 м.
- біг від 500 м до 3 км.

Для успішного керування процесом фізичного виховання велике значення має комплексна оцінка розвитку фізичних якостей.

**Фізичне виховання** як педагогічне явище – це діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань шляхом застосування системи фізичних вправ.

До *оздоровчих завдань* фізичного виховання належать: поліпшення фізичного розвитку, виховання правильної постави, профілактика плоскостопості; до *освітніх завдань* – удосконалення рухових здібностей, набуття спеціальних знань; до *виховних завдань* – формування особистості в цілому.

У процесі фізичного виховання необхідно вирішувати й завдання розумового, морального, трудового, естетичного виховання. Ці завдання не повинні бути випадковими, вони органічно мають бути включені у процес

фізичного виховання. Це обов'язкова умова виховання всебічно розвиненої особистості.

*Розумове виховання* у процесі фізичного виховання передбачає розвиток мислення (творчого, продуктивного); надання дітям спеціальних знаннями у сфері фізичної культури (правила ігор; зміст вправ, ігор); стимулювання розумової активності в руховій діяльності. Засоби: домашні завдання, самостійні ігри, теоретичні відомості.

*Трудове виховання* націлене на елементарні трудові процеси у формі самообслуговування на заняттях із фізичної культури: підготовка місць занять, благоустрій спортивного майданчика, ремонт спортивного інвентарю.

*Моральне виховання* у процесі фізичного виховання спрямоване насамперед на розвиток волевих якостей, що дозволяють долати різноманітні перешкоди, страх; проявляти сміливість, рішучість. Не менш важливо виховувати колективізм, взаємодопомогу, самовладання, дисциплінованість, відповідальність за власні дії та вчинки.

*Естетичне виховання* орієнтоване на красу форм тіла, спортивну майстерність, виразність рухів. Засоби: фізичні вправи, музика, танці, масові змагання, місце занять, якість навчання, форма одягу.

Конкретний зміст і спрямованість фізичного виховання обумовлюються інтересами та потребами суспільства.

Завдання фізичного виховання вирішуються за допомогою двох форм організації педагогічного процесу – заняття фізичною культурою та заняття спортом.

**Фізична підготовка** – професійна спрямованість фізичного виховання (фізична підготовка актора, спортсмена, солдата, космонавта, пожежника тощо), тобто процес розвитку фізичних якостей і рухових навичок з урахуванням вимог конкретного виду професійної діяльності.

Розрізняють загальну фізичну підготовку – ЗФП (до праці в цілому) і спеціальну фізичну підготовку – СФП (до конкретного виду діяльності).

Фізична підготовка характеризується специфікою завдань, засобів, методики проведення фізичних вправ залежно від особливостей конкретної професії.

Кожна професія висуває певні вимоги не тільки до рівня розвитку розумових здібностей, але й до рівня фізичних якостей, які впливають на якість трудової діяльності.

**Фізична освіта** – оволодіння спеціальними знаннями з фізичного виховання, руховими й гігієнічними вміннями та навичками.

Фізична освіта невіддільна від процесу фізичного розвитку. Навчаючи чогось, ми одночасно спряємо й вихованню рухових якостей.

Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта.

**Фізична досконалість** – це оптимальний рівень фізичної підготовки людини до праці та захисту держави.

Зміст поняття „фізична досконалість” змінюється під впливом зростання суспільних потреб, зокрема потреб виробництва й інтересів людини. У людей

різних професій, різного віку та різної статі фізична досконалість має свої особливості.

Поняття фізичної досконалості включає і здоров'я, що визначається такими показниками:

- відсутністю захворювань;
- відсутністю схильності до захворювань;
- оптимальним рівнем функціонування організму;
- всебічним розвитком.

**Рухова (фізична) активність** – сумарна кількість рухових дій, які виконує людина у процесі свого повсякденного життя.

Норма рухової активності виражається загальною кількістю добових локомоцій та загальною тривалістю рухового компонента в режимі дня.

Сумарна величина локомоцій з віком зростає, а тривалість рухового компонента зменшується. Наприклад, у 3-4 роки величина локомоцій становить 9-12 тисяч кроків; у 7-10 років – 15-20 тисяч кроків; у дівчат і юнаків – 20-25 тисяч кроків. А тривалість, тобто кількість годин на добу, зменшується: у 3-4 роки – до 5,5-6 год; у 7-10 років – до 4-5 год; у юнаків і дівчат – до 3-4 год.

Рухова активність на тиждень має становити: у дошкільників – 27-28 год; у школярів – 14-21 год; у студентів – 10-14 год; у працівників – 6-10 годин.

Щоб не хворіти, людині необхідно жити на певній межі рухової активності. Краще рухову активність виражати в кілокалоріях (ккал). Середній обсяг рухової активності дорівнює 2 тисячі ккал (оптимальний показник); 1 тисяча 200 ккал – нижня межа і 4 тисячі 800 ккал – верхня межа затрат на добу.

Треба знати енергозатрати залежно від виду діяльності та праці. Так, добові енергозатрати залежно від виду діяльності становлять:

- на фізичне тренування – 300 ккал;
- на волейбол – 250-300 ккал;
- на футбол – 450-500 ккал.

Розподіл енергозатрат залежно від виду праці:

- розумова праця – 600 ккал;
- конвеєрна праця – 800-1000 ккал;
- механічна праця – 2000 ккал;
- важка праця – 3000-4000 ккал.

Аналіз добової, тижневої, сезонної рухової активності людей показав, що наявна організація навчального процесу в школі та сформований уклад життя в родині не забезпечують біологічної потреби організму в русі. Два уроки фізичної культури не можуть заповнити дефіцит рухової активності. Введення в режим дня школи масових форм фізичного виховання (сумарний час на малі форми фізичного виховання становить 2 години 45 хвилин на добу) забезпечує школярам 6-11 років від 43 до 60% необхідного для їх віку обсягу рухів.

**Фізична культура** – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура – важливий засіб для підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих потреб.

Поняття „фізична культура” включає в себе все, що належить до фізичного виховання, освіти, розвитку як у системі фізичного виховання, так і поза нею.

Це поняття найширше та найбільш змістовне з усіх вказаних вище.

Показниками досягнень у галузі фізичної культури є:

- рівень здоров'я;
- рівень спортивної майстерності;
- система фізичного виховання;
- розвиток науки з питань фізичного виховання;
- здобутки мистецтва, які пов'язані з фізичним вихованням;
- матеріальні, технічні цінності, спортивні споруди, устаткування,

інвентар.

## **2. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна**

В історичному плані першою з'явилася практика фізичного виховання.

У первіснообщинному суспільстві, в жорстких умовах існування люди усвідомили потребу у фізичному вихованні та необхідність загальної фізичної підготовки всіх без виключення членів суспільства.

Передача досвіду від покоління до покоління, його повідомлення у вигляді систематизованих знань свідчать про те, що практика обумовила появу теорії, яка була здатна відображати сутність практики фізичного виховання та способи її застосування.

Як інтегральна наука ТФВ пройшла найдовший шлях розвитку, перш ніж стала самостійною наукою.

1-й період – первісні люди володіли досить широкими знаннями, без яких боротьба за життя була б неможливою.

У рабовласницькому суспільстві Древньої Греції вже були розроблені методики фізичного виховання, з'явилися підручники з гімнастики, плавання, верхової їзди.

В епоху Відродження педагоги-гуманісти вважали фізичне виховання обов'язковою частиною педагогічного процесу.

Однак як самостійна галузь знань теорія сформувалася тільки на початку ХІХ століття.

ТФВ є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, визначає його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку фізичного виховання, обґрунтовує педагогічні положення соціальними, психологічними, біологічними закономірностями.

Теорія як наука розробляє лише ті закономірності, які є однаковими для всієї багатогранної практики фізичного виховання та поширюються на всі



основні напрямки й вікові ланки його системи. На цій основі фахівці розробляють різні методики фізичного виховання.

**Теорія фізичного виховання** – наука про загальні закони керування процесом фізичної досконалості людини. Теорія фізичного виховання – науково-практична дисципліна.

Теорія і методика не можуть існувати одна без одної та розвиватися окремо, оскільки теорія без методики втрачає свою сутність, не знаходячи реалізації в практичній діяльності, а методика без теорії позбавляється своєї наукової бази.

Отримані в результаті дослідження дані формують певну систему й обумовлюють появу навчальної дисципліни, що і становить предмет викладання.

Навчальна дисципліна ТФВ має свій зміст, мету, завдання. Всі теми курсу тісно пов'язані між собою й утворюють єдину логічно побудовану систему. Тому вивчити який-небудь розділ ізольовано, без засвоєння інших, неможливо.

Предметом теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ) є вивчення загальних закономірностей фізичного виховання.

ТМФВ тісно пов'язана із широким колом суспільних (історія фізичної культури, педагогіка, теорія і методика окремих видів спорту, організація масової фізичної культури) і природничих наук (фізіологія, біологія, біохімія фізичного виховання, анатомія, лікувальна фізична культура, гігієна фізичних вправ, біомеханіка, спортивна метрологія). Так, природничі науки вивчають процеси біологічного розвитку людини, закономірності вікових змін, а також змін, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ, умов зовнішнього середовища, прояву фізичних і біологічних законів у рухах людського тіла.

ТМФВ синтезує всі здобутки та напрацювання інших наук, які мають відношення до фізичного виховання, зберігаючи при цьому свою специфіку й предмет.

Джерела предмета:

- 1) наукові дослідження в галузі фізичного виховання;
- 2) передова практика України й країн колишнього Радянського Союзу, зарубіжжя;
- 3) дані суміжних наук;
- 4) вивчення спеціальних документів.

#### **4. Природничо-наукова основа теорії фізичного виховання**

Природничо-наукову основу теорії фізичного виховання становить комплекс наукових дисциплін, завданням яких є вивчення процесів біологічного розвитку людини.

У цьому комплексі наукових знань центральне місце належить вченням І.П. Павлова про вищу нервову діяльність: про єдність організму і середовища; про умовно-рефлекторні часові зв'язки і формування динамічного стереотипу; про типи вищої нервової діяльності.

#### **Вчення про єдність організму і середовища**

Одним із головних проявів єдності організму та середовища є пристосування організму до умов свого існування, яке І.П. Павлов пояснював як рівновагу між організмом і середовищем.

І.П. Павлов розглядав рівновагу як „основний закон життя”.

Організм людини від самого її народження відчуває на собі істотний вплив зовнішнього середовища. Із цього моменту починається його взаємодія із цим середовищем, виникає здатність до пристосування.

Індивідуальне пристосування людини в процесі суспільно-трудової діяльності відбувається за принципом умовно-рефлекторних часових зв'язків, через другу сигнальну систему у взаємодії з першою.

Проявами індивідуального пристосування є:

- 1) відновлення рухових функцій (при травмі кінцівок);
- 2) відновлення імунітету після інфекційних захворювань;
- 3) пристосування до навчання та громадського життя осіб з обмеженими можливостями (глухонімих від народження або сліпих).

### **Вчення про умовно-рефлекторні часові зв'язки і формування динамічного стереотипу**

Уся діяльність людини в процесі фізичного виховання (гімнастика, ігри, спорт тощо) залежить від вищої нервової діяльності.

Оволодіння елементарними руховими навичками та в кінцевому підсумку складними спортивними навичками визначається утворенням нової системи діяльності кори великих півкуль головного мозку.

Вчення І.П. Павлова про динамічний стереотип пояснює процес формування та вдосконалення рухових і спортивних навичок, допомагає усвідомити його закономірності.

### **Вчення про типи вищої нервової діяльності**

І.П. Павлов виділив чотири типи вищої нервової діяльності:

- 1-й тип – сангвінічний;
- 2-й тип – флегматичний;
- 3-й тип – холеричний;
- 4-й тип – меланхолічний.

У процесі фізичного виховання дітей диференціація типів вищої нервової діяльності повинна обов'язково враховуватися педагогом з метою забезпечення індивідуального підходу, оптимальних умов режиму загартування, рухової діяльності тощо.

Фізіологи на основі досліджень засвідчують можливість зміни типу вищої нервової діяльності під впливом навколишнього виховного середовища.

## **4. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання**

У науково-дослідній роботі з теорії фізичного виховання застосовується велика кількість різних методів і методик (груп методів). Серед них виділяються загальнонаукові, власне педагогічні, психологічні, біологічні та соціологічні групи методів. Усі вони тісно пов'язані між собою, іноді між ними відсутня чітка грань, але зберігається певна специфіка. Найбільш загальним методом, що

застосовується як у теоретичних, так і в експериментальних роботах, є **теоретичний аналіз та узагальнення**. Він стосується літературних даних, документів, матеріалів, емпіричних даних та іншої інформації. До власне педагогічних можна віднести **педагогічне спостереження** (приховане і відкрите), **педагогічний експеримент**, складовою частиною якого є **контрольні випробування** (тести). У процесі дослідження застосовуються також методи безпосереднього збору й реєстрації інформації та методи її обробки. **Методом збору ретроспективної (минулої) інформації** є вивчення різноманітних джерел (літературних, статистичних, програмно-методичних, інструктивних) та узагальнення цих матеріалів. Може також використовуватися **опитування** в різних його формах (анкети, бесіди, інтерв'ю). Поточна інформація може збиратися за допомогою методу спостереження, що являє собою аналіз та оцінку предмета дослідження без втручання в його функціонування спостерігача.

**Педагогічне спостереження** передбачає чітку постановку його мети й завдань, визначення конкретного об'єкта, використання способів реєстрації спостережуваних процесів та явищ, планомірність. Воно дозволяє побачити процес (явище) в конкретний момент і в динаміці, зафіксувати його фази й етапи безпосередньо „з природи”, а отже, дає можливість одержати досить об'єктивну інформацію про об'єкт спостереження. Цей метод, як і інші, доцільно використовувати в комплексі з іншими, оскільки він не забезпечує всебічної характеристики об'єкта. Об'єктами спостереження можуть бути зміст навчально-тренувального процесу, методи навчання, тренування, співвідношення обсягу й інтенсивності навантаження в процесі занять, техніка виконання вправ і тактичні дії, а також інші процеси та явища. Спостереження може бути відкритим, коли об'єкт поінформований стосовно того, що за ним спостерігають, і закритим, коли спостережувані не підозрюють, що вони перебувають у зоні пильної уваги. Матеріали спостереження повинні бути ретельно зафіксовані (у протоколах, у фото-, кіно- і звукозаписах).

Одним із основних методів наукового дослідження є **експеримент** – науково поставлений дослід. Це спостереження досліджуваного процесу, явища в точно організованих і врахованих умовах, що дозволяє не тільки стежити за процесом, а й відтворювати його щоразу в аналогічних умовах. Він відрізняється від педагогічного спостереження активним втручанням дослідника в процес та явище. В експериментах, в яких досліджуються навчально-виховний або тренувальний процеси, як правило, створюються експериментальні й контрольні групи. Для учасників експериментальних груп створюються спеціальні умови; контрольні групи досліджуються у звичайних, традиційних умовах. Різниця в результатах, отриманих наприкінці експерименту, свідчить про ступінь вирішення проблеми. Експеримент може бути природним, коли в ході його допускаються незначні відхилення від загальноприйнятих умов і способів діяльності (наприклад, тренувальний); модельним, у якому ці умови та способи різко змінюються, виходячи з інтересів дослідника; лабораторним, проведеним у спеціально створених умовах.

Оцінка отриманого емпіричного та теоретичного матеріалу може бути проведена за якісними (якщо немає певних одиниць виміру) і кількісними

показниками у процесі **контрольних випробувань** (тестів). В останньому випадку застосовуються методи, що ґрунтуються на принципах кваліметрії – розділу метрології, що вивчає й розробляє кількісні методи оцінки якісних показників. Ступінь збігу результатів тестування при повторному його проведенні на тих самих об'єктах і за однакових умов називається «надійністю» тесту. Можливість повністю відтворити результати тесту при його повторенні через певний проміжок часу та в однакових умовах називається стабільністю (або відтворюваністю) тесту. Ступінь точності, з якою вимірюється об'єкт (або певна його сторона, властивості, якості), буде характеризувати інформативність тесту.

У процесі контрольних випробувань можливо співвіднести попередні припущення, гіпотези з реальним станом речей або одержати зовсім нову, непередбачену інформацію. Залежно від мети й завдань експерименту можна визначити переваги й недоліки певних методів, змісту навчання, форм організації заняття; перевірити критерії прогнозування й відбору молоді для занять даним видом спорту. Контрольні випробування або тести дозволяють визначити об'єктивні результати експерименту.

В експериментальних роботах можна використати антропометричні виміри зросту, окружності грудної клітки, реєстрацію частоти серцевих скорочень (ЧСС), максимальне споживання кисню (МСК), динамометрію. Комплексна оцінка здоров'я може визначатися за методикою Г.Л. Апанасенка (1998 р.), Т.Ю. Круцевич (1999 р.). Відповідно до мети, завдань, робочої гіпотези дослідник може розробляти спеціальні контрольні вправи, тести й цілі комплекси.

Незамінним методом одержання інформації в теоретичних дослідженнях є **опитування**, що проводиться у формі анкетування, інтерв'ю та бесіди (методи соціологічних досліджень). Воно дозволяє зробити висновок про досвід людини, мотиви її діяльності й поведінки, ціннісні орієнтації, ставлення до фізичних вправ, ефективність їхнього використання, а також проаналізувати багато інших проблем. Для анкетування необхідно розробити зміст анкети, включивши весь комплекс питань, що забезпечать одержання вичерпної інформації стосовно проблеми, яка цікавить дослідника.

**Інтерв'ю** – заздалегідь спланована за інформативним напрямком бесіда, що передбачає прямий контакт дослідника з респондент-опитуваними. Воно може проводитися за чітким планом, у певній послідовності та визначених межах інформації.

**Бесіда** – запитально-відповідна форма спілкування дослідника з окремим респондентом або їх групою, що хоч і проводиться за планом, але допускає різні варіації щодо напрямків і часу проведення. Результати опитування протоколюються дослідником.

**Обробка результатів** – дуже відповідальний етап дослідження. Оцінка може проводитися як у якісному (на основі теоретичних, логічних висновків та узагальнень), так і кількісному аспектах. Кількісна обробка матеріалів дослідження може здійснюватися із застосуванням методів математичної статистики - науки, що вивчає кількісні показники тих або інших явищ (В.М.

Видрін, Б.А. Ашмарін, 1990 р.; Ю.Ф. Курамшин, В.П. Попов, 1999 р.; В.М.  
Шамардін, Г.М. Шамардіна, Н.В. Москаленко, 2003 р.; Б.М. Шиян, О.М.  
Вацеба, 2008 р.).

### ◆ Контрольні питання

1. Дайте визначення основних понять теорії фізичного виховання.
2. Що є предметом вивчення теорії фізичного виховання?
3. Охарактеризуйте природничо-наукову основу теорії фізичного виховання.
4. Перелічіть методи педагогічних досліджень, застосовуваних у теорії та методиці фізичного виховання. Розкрийте сутність кожного з них.

## СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНІ СХЕМИ

### *Теорія фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна*

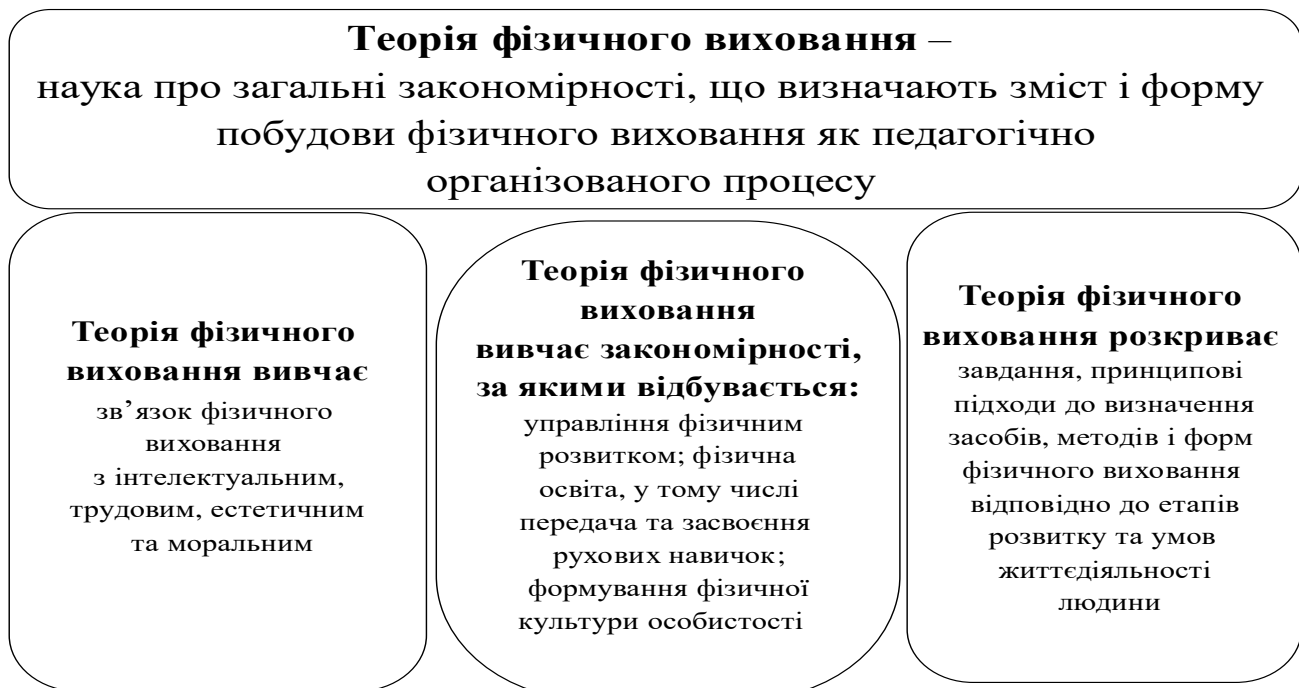
#### **План**

1. Теорія фізичного виховання та її місце в системі наукових знань.
2. Теорія фізичного виховання як наука.
3. Теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна.
4. Зміст основних понять теорії фізичного виховання: фізичний розвиток; фізична підготовленість; фізичне виховання; фізична підготовка; фізична освіта; фізична досконалість; рухова активність; фізична культура.
5. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні.

## Питання 1. Теорія фізичного виховання та її місце в системі наукових знань



## Питання 2. Теорія фізичного виховання як наука



### Питання 3. Теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна

Теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна є основним загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту

Теорія фізичного виховання вивчає:

- сутність мети і завдань, які вирішуються у процесі фізичного виховання;
- принципи підходи до досягнення мети і вирішення завдань;
- ефективні засоби вирішення завдань;
- методи спільної роботи вчителя й учнів у процесі фізичного виховання;
- оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання;
- закономірності управління процесом навчання і виховання фізичних якостей

Основними завданнями теорії фізичного виховання як навчальної дисципліни є:

- формування системи знань з фізичного виховання;
- розвиток здатностей орієнтуватися у складних взаємозв'язках і взаємовідносинах у сфері фізичного виховання;
- формування професійного кредо майбутнього фахівця із фізичного виховання та спорту

### Питання 4. Зміст основних понять теорії фізичного виховання





## Питання 5. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні

### Методи наукового дослідження у фізичному вихованні

#### Методи теоретичного аналізу та узагальнення

(аналіз літературних джерел, аналіз документів, аналіз анкет, опитувальних листів)

#### Методи збору фактичного матеріалу

(педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, хронометрування, пульсометрія, опитування – бесіда, інтерв'ю, реєстрація параметрів рухів – відеозапис, кіно та фотозйомка)

#### Методи обробки фактичного матеріалу

(методи визначення середньої арифметичної величини, похибки середньої арифметичної величини, середнього квадратичного відхилення, коефіцієнт варіації, методи кореляційного аналізу, методи регресійного аналізу)

### Педагогічний експеримент –

заплановане втручання дослідника в навчально-виховний процес з метою вивчення предметів і явищ об'єктивної діяльності

### Педагогічне

### спостереження –

планомірний аналіз та оцінка організації навчально-виховного процесу без втручання в його хід

### Види експерименту:

- природний експеримент (проводиться у звичайних умовах навчання);
- модельний експеримент (характеризується значною зміною типових умов, що дозволяє ізолювати явище від побічних впливів);
- лабораторний експеримент (стандартні умови з метою повного ізолювання сторонніх впливів);
- абсолютний експеримент (вивчення стану досліджуваних у даний момент без простеження динаміки);
- порівняльний експеримент (оцінюються ефективні шляхи досягнення найвищого результату)

### Об'єкти педагогічного спостереження:

- завдання навчання і виховання;
- засоби фізичного виховання, їх місце в занятті;
- методи навчання і виховання;
- поведінка учнів і викладача;
- характер та обсяг навчального чи тренувальних навантажень;
- елементи техніки рухів і тактичні варіанти виконання фізичних вправ

