

РОЗДІЛ Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи

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

Мета вивчення теми: засвоїти основні поняття ТМФВ, предмет ТМФВ, природничо-наукову основу ТМФВ, методи дослідження.

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.

 **Перелік ключових термінів і понять:** теорія і методика фізичного виховання, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичне виховання, рухова активність, фізична культура, фізична освіта, фізична досконалість, методи дослідження.

Теоретичні відомості

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:

1. фізичний розвиток;
2. фізичне виховання;
3. фізична підготовка;
4. фізична підготовленість;
5. фізична освіта;
6. фізична досконалість;
7. рухова активність;
8. фізична культура.

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

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

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

Основними показниками фізичного розвитку є антропометричні дані (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки), а також результати фізіометричних вимірів (ЖЄЛ, сила кисті рук, станова сила) і 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.

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

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).

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований 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.

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).

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 підготовленість – 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.

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

Рівень рухової підготовленості школярів оцінюють за допомогою контрольних випробувань або тестів: 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.

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 сприяємо 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;
- усебічним 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.

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. Можна 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.

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

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.

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

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

3 Природничо-наукова основа теорії фізичного виховання

У 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): **теоретичний аналіз та узагальнення** (він стосується літературних даних, документів, матеріалів, емпіричних даних та іншої інформації); **педагогічні спостереження**;

педагогічний експеримент; контрольні випробування (тести) або тестування; **опитування** в різних його формах (анкети, бесіди, інтерв'ю).

Педагогічне спостереження передбачає чітку постановку його мети й завдань, визначення конкретного об'єкта, використання способів реєстрації спостережуваних процесів та явищ, планомірність. 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. 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.

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.

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.).

◆ Питання для самоконтролю

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.