

*Лекція № 1.  
«Предмет теорії та  
методики фізичного  
виховання»*



# План

1. Предмет теорії і методики фізичного виховання, його основні поняття.
2. Наукові основи теорії і методики фізичного виховання.
3. Фізична культура в Україні.
4. Основні принципи та ланки системи фізичного виховання.
5. Перспективи подальшого розвитку системи фізичного виховання.



# I. Предмет теорії і методики фізичного виховання, його основні поняття

Теорія і методика фізичного виховання, як наукова та навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначає професійну діяльність педагога в галузі фізичного виховання підростаючих поколінь.

Знання з теорії і методики фізичного виховання є необхідною умовою творчого розв'язання завдання фізичної культури дітей дошкільного віку у різноманітних організаційних формах, вони створюють основу для особистої творчості дошкільного працівника.

**Теорія фізичного виховання** - наука про загальні закони керування процесом фізичного вдосконалення людини.

**Вона вивчає:** мету, завдання, принципи системи фізичного виховання, розкриває зв'язок з іншими сторонами всебічного розвитку людини.

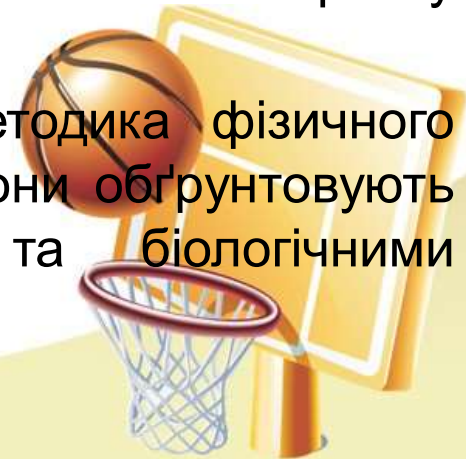


# Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання

Предметом вивчення теорії фізичного виховання є визначення загальних закономірностей фізичного виховання людини як соціального явища. Під загальними закономірностями розуміють ті, які однаковою мірою властиві будь-яким контингентам населення: дітям, підліткам, юнакам та дорослим; тим, хто тільки починає займатися фізкультурою, і кваліфікованим спортсменам.

Предметом вивчення методик фізичного виховання є виявлення окремих закономірностей фізичного виховання та врахування загальних закономірностей в педагогічному процесі, який має конкретну спрямованість.

За своєю науковою спрямованістю теорія і методика фізичного виховання належать до системи педагогічних наук, вони обґрунтовують свої положення соціальними, психологічними та біологічними закономірностями.



# Основні поняття:

**I. Фізична культура** - частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини.



## Фізична культура має багато функцій:

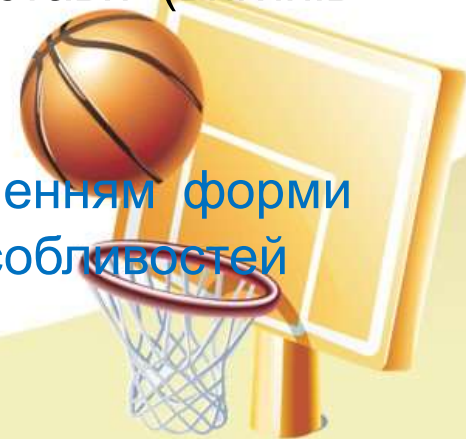
- ✓ **нормативну**, яка полягає у закріпленні раціональних норм рухової діяльності;
- ✓ **інформаційну**, яка відображує властивості накопичувати культурну інформацію, бути засобом її розповсюдження та передачі їх від одного покоління до іншого;
- ✓ **комунікативну**, яка характеризується властивістю сприяти спілкуванню, встановленню міжособистісних контактів;
- ✓ **естетичну** – задоволення естетичних потреб особистості у своєму гармонійному фізичному розвитку та ін.;
- ✓ **біологічну**, яка пов'язана з задоволенням природної потреби людини (особливо дітей) у русі, покращання її фізичного стану та забезпечення високої працездатності організму.



**Фізичне виховання** - це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Фізичне виховання в дитячому садку як цілеспрямований педагогічний процес здійснюється всією системою організаційних форм, які передбачено програмою (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.).

**Фізичний розвиток** - це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

**Морфологія**- розділ біології, що займається вивченням форми та будови організмів та їх специфічних структурних особливостей



# Основні поняття:

**Фізична підготовка** – цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта та ін.).

**Загальна фізична підготовка** - це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини.

**Спеціальна фізична підготовка** спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності.





**Фізкультурна освіта** – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Цей термін запровадив П. Ф. Лесгафт, вважаючи, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, вмінь та навичок.

**Фізична досконалість** – передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини. У людей різних професій, статі, віку фізична досконалість має свої специфічні особливості.

**Фізичні вправи** – це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які підібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання. Термін «вправа» застосовується також для визначення процесу багаторазового повторення рухових дій.



**Спорт** – це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у якому-небудь виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються у процесі змагань. Спорт не може існувати без інтенсивної підготовки. Характер її визначається видом спортивної спеціалізації, яка здійснюється на базі загальної фізичної підготовки. У дитячому спорті ця властивість реалізується з акцентом на більш широку та тривалу підготовку.



## II. Наукові основи теорії і методики фізичного виховання

Теорія і методика фізичного виховання спираються на широкий комплекс наукових даних фундаментальних соціальних та біологічних наук.

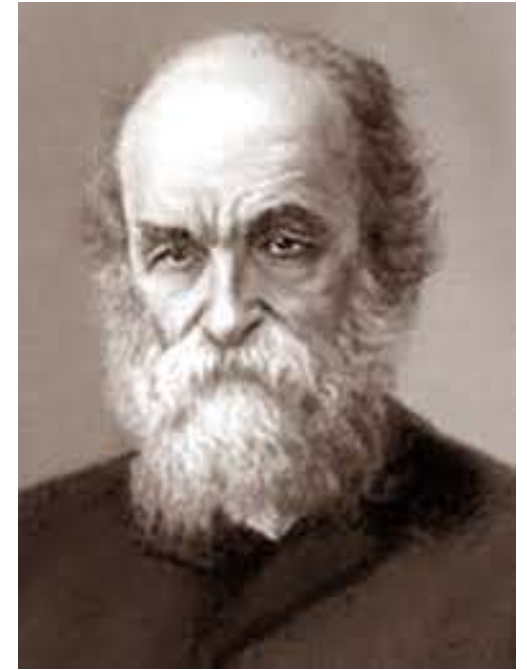
Період з другої половини XIX століття до 1917 року характеризується створенням теорії і методики фізичного виховання, як самостійної наукової та навчальної дисципліни.

Велике значення для розвитку наукової думки про роль фізичного виховання у всебічному розвитку підростаючих поколінь мали праці з анатомії, біології, педагогіки, астрогеології Петра Францевича Лесгафта.



# Петро Францевич Лєсгафт

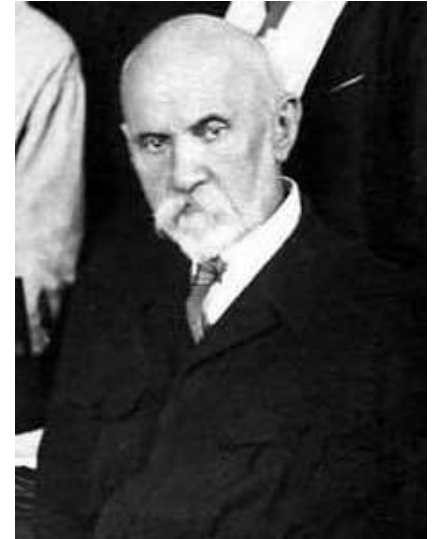
— біолог, анатом, антрополог, лікар, педагог. Також відомий як творець теоретичної функціональної анатомії в палеонтології, наукової системи фізичного виховання, і прогресивний громадський діяч.



**Велику роботу у розробці науково-практичних основ теорії і методики фізичного виховання зробили:**

**Валентин Владиславович Гориневський**, який був радянським гігієністом і педіатром. Послідовник П.Ф.Лесгафта. Займався дослідженнями в області загартовування організму, питаннями теорії і методики фізичного виховання. Автор багатьох наукових праць з теорії та практики фізичної культури.

Та **Микола Олександрович Семашко** - радянський партійний і державний діяч, лікар, академік, один з організаторів системи охорони здоров'я (часто званою моделлю або системою Семашко).



**В 1940 році зусиллями провідних спеціалістів вперше було підготовлено навчальний посібник -**

**«Методика фізичного виховання» за редакцією І.М. Короновського.**

**В Україні в 1967 році видається перший навчальний посібник «Основи теорії і методики фізичного виховання» за редакцією М. Е. Догадіна.**



### III. Фізична культура в Україні

З давніх часів у побуті українського народу були популярні боротьба, плавання, кулачний бій, різноманітні рухливі ігри, верхова їзда. Це було обумовлено постійними набігами татар, турків та інших іноземних загарбників.

Складна специфічна військова ситуація тодішньої України вимагала практично від усього населення обізнаності з військовим ремеслом і також сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу. Ця підготовка починалась з дитинства.



### III. Фізична культура в Україні

Особливо показовою була військово-фізична підготовка козаків. Значне місце у військовому навчанні або вихованні козаків займали фізичні вправи, які спрямовувались на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, а також вольових якостей: сміливості, рішучості, настирливості, на формування навичок добре володіти шаблею, списом, вогнепальною зброєю. Майже всі козаки вміли добре плавати, їздити на конях, керувати човнами.





**Запорізькі козаки ефективно використовували народні засоби оздоровлення та загартування.**

Козацьке товариство ставилось з великою повагою та шанувало перш за все тих козаків, які були хоробрими воїнами, надійними товаришами, добре володіли військовою справою.

Після відміни кріпацького права була проведена шкільна реформа і фізична культура зайняла своє місце в системі народної освіти.



**1899 році у Львові створюється спортивна організація «Сокіл»,**

яка вважала головною метою фізичне удосконалення народу України.

У 1911 році на Галичині почали утворюватися скаутські гуртки, які відроджували козацькі традиції у військово-фізичній підготовці молоді.

У 1911 році спортивне товариство студентів «Україна» проводить Запорізькі ігрища, у яких брали участь кращі спортсмени Галичини.



## На початку ХХ століття у промислових центрах України -

Києві, Харкові, Одесі, Миколаєві та ін. створюються футбольні команди, проводяться масові змагання з легкої атлетики, гімнастики, фехтування, боротьби та інших видів спорту.

У 1923 році створена Вища рада з фізичної культури.

У 1931 році було затверджено комплекс ГПО(Готовий до праці і оборони СРСР), який вважався нормативною основою системи фізичного виховання різних вікових груп населення країни.



# Комплекс ГПО -

«ГОТОВИЙ ДО ПРАЦІ Й ОБОРОНИ СРСР» (ГПО) – комплекс фізичної культури, програмна і нормативна основа системи фізичного виховання в СРСР. Запроваджено радою фізичної культури СРСР від 11 березня 1931р. з метою сприяння зміцненню здоров'я, всебічному фіз. розвитку громадян, їх підготовці до труд. діяльності і захисту Вітчизни. У комплексі: гімнастичні вправи, легкоатлетичні дисципліни, плавання, [лижні гонки](#) (чи велоперегони), стрільба тощо. Був розрахов. на 3 вікових ступ. Так, 1982 норми ГПО в Україні склали близько 6,8 млн осіб.



# У 1935-1937рр.

була завершена робота по створенню Єдиної спортивної класифікації.

У 1930 р. в м. Харкові було засновано перший в Україні інститут фізичної культури.

З 1952 року спортсмени України беруть участь в Олімпійських іграх.



## IV. Основні принципи та ланки системи фізичного виховання.

Головне призначення фізичного виховання, як соціальної системи є реалізація мети суспільства в області формування всебічного розвиненої особистості. **В основу характеристики особистості покладено такі ознаки:**

- гармонійний розвиток (досягнення оптимального рівня розумового, фізичного, морального, трудового та естетичного розвитку в їх взаємозв'язку);
- соціальна активність (світогляд людини, її ставлення до суспільства, природи, до себе);
- готовність до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини (обсяг та рівень знань, умінь, навичок, психофункціональна та фізична готовність до праці та військової справи).



До основних принципів відносяться:



**1.ПРИНЦИП ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ**  
особистості впливає із  
закономірностей єдності фізичних та  
психічних властивостей людини і  
передбачає взаємозв'язок фізичного  
виховання з розумовим, моральним,  
трудовим та естетичним вихованням  
(П.Ф.Лесгафт, І.П.Павлов,  
О.В.Запорожець).

Засоби, методи та умови фізичного  
виховання мають значні можливості  
ефективного впливу на фізичний  
розвиток, зміцнення здоров'я та рухову  
підготовленість людини, а також  
морально-вольові якості, розумовий  
розвиток та естетичні смаки.



До основних принципів відносяться:



## **2.ПРИНЦИП ЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ТРУДОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ І ВІЙСЬКОВОЮ ПРАКТИКОЮ**

зумовлює ужиткову функцію фізичного виховання в суспільстві – підготовку підростаючих поколінь до високопродуктивної праці та виконання патріотичного обов'язку - захисту своєї Батьківщини.

## **3.ПРИНЦИП ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ**

забезпечується всім змістом та організацією роботи з фізичного виховання, зокрема обов'язковим лікарським та педагогічним контролем. Головна мета: збереження, покращення та зміцнення здоров'я людей.

Принципи системи фізичного виховання тісно взаємопов'язані. Саме цими положеннями керуються вихователі дошкільних навчальних закладів під час організації і проведення занять з фізичної культури та спорту.





## **VI. Перспективи подальшого розвитку системи фізичного виховання.**

Організаційні основи системи фізичного виховання складають дві форми керівництва, організації та контролю за фізичним вихованням населення України:

**1. Державна форма організації та контролю** здійснюється державними органами та установами на основі єдиних програм.

**Основними ланками державної форми керівництва та здійснення фізичного виховання є:**

- Міністерство освіти, молоді і спорту: дитячі садки, школи, школи-інтернати, вищі і середні спеціальні заклади, ПТУ;
- Міністерство оборони: військові частини та підрозділи, військові училища, інститути та академії;
- Міністерство охорони здоров'я: лікувальні установи, поліклініки, лікарсько-фізкультурні диспансери, медичні школи, училища, інститути, академії;



# Міністерство культури -

- клуби, будинки, палаци культури, парки культури та відпочинку, навчальні заклади.

Громадсько-самодіяльна форма організації та керівництва спрямована на масове охоплення фізичним вихованням на самодіяльних засадах всіх вікових контингентів населення України.

**До громадських фізкультурних організацій належать:**

- добровільні спортивні товариства, («Україна», «Колос», «Динамо», ЦСКА «Гарт»);
- дитячо-юнацькі спортивні школи, які створюються при спортивних товариствах та в системі Міністерства освіти і науки.



## **Система фізичного виховання організаційно побудована у відповідності з принципом єдності і наступності всіх її ланок:**

- фізичне виховання від народження до 6 років у сім'ї, дитячих садках та дитячих будинках;
- фізичне виховання у загальноосвітніх школах, школах-інтернатах, навчальних закладах профтехосвіти, спеціальних середніх навчальних закладах (від 6 до 18 років);
- фізичне виховання у вищих навчальних закладах;
- фізична підготовка в армії та морському флоті;
- фізичне виховання трудящих міст, сіл;
- фізичне виховання в лікувально-профілактичних і оздоровчих закладах.
- У кожній ланці вся діяльність з фізичної культури та спорту здійснюється за єдиними державними програмами, між якими існує тісний взаємозв'язок і наступність.

