



Предмет і зміст
теорії і методики фізичного виховання
Методичні вказівки до лекційних занять для студентів
спеціальності: середня освіта (фізична культура)
денної та заочної форми навчання

Луцьк 2017

УДК 796.42.001.76(07)
Б 19

До друку _____ Голова навчально-методичної ради Луцького
(підпис) НТУ.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в
репозитарій Луцького НТУ _____ директор бібліотеки.
(підпис)

Затверджено Навчально-методичною радою Луцького НТУ,
протокол № __ від «__» _____ 2017 року.

Рекомендовано до видання навчально-методичною радою
технологічного факультету Луцького НТУ, протокол № __ від «__»
_____ 2017 року.

_____ Голова навчально-методичної ради технологічного
(підпис) факультету.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
Луцького НТУ, протокол № __ від «__» _____ 2017 року.

Укладач: _____ І.В. Бакіко, к.фіз.вих., доцент
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ,

Рецензент: _____ С.А. Савчук, к.фіз.вих., доцент
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ.

Відповідальний
за випуск: _____ С.А. Савчук, к.фіз.вих., доцент
(підпис) кафедри фізичного виховання Луцького НТУ.

Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання:
методичні вказівки до лекційних занять для студентів
спеціальності: середня освіта (фізична культура) денної та
заочної форми навчання / уклад.

Б 19 І.В. Бакіко – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 32 с.

Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання:
методичні вказівки до лекційних занять для студентів
спеціальності: середня освіта (фізична культура) денної та
заочної форми навчання / уклад.

Б 19 І.В. Бакіко – Луцьк : Луцький НТУ, 2017. – 32 с.

Комп'ютерний набір
Редактор

В.М. Маркевич
О.С. Гордіюк

Підп. до друку 2017 р.
Формат 60х84/17. Папір офс. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 2,5. Обл.-вид. арк. 2,0.
Тираж ____ прим. Зам. 122.

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – РВВ Луцького НТУ

© І.В. Бакіко, 2017

ЗМІСТ

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.....	4
1.1. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання	5
1.2. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання	10
1.3. Структура навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання”	16
1.4. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання	18
КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ.....	27
ЛІТЕРАТУРА	28

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Теорія і методика фізичного виховання – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування й розвитку.

Об'єктом вивчення цієї дисципліни є фізичні можливості та здібності людини, які змінюються під час цілеспрямованої дії засобами фізичного виховання.

Предметом дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини. В теорії і методиці фізичного виховання можна виділити три напрями: соціологічний, педагогічний та біологічний.

Соціологічний напрям включає питання про причини виникнення фізичного виховання, його роль та місце як соціальної підсистеми в житті людини та суспільства на сьогодні, співвідношення фізичного виховання з іншими соціальними явищами (навчання, виховання, трудова діяльність), перспективи розвитку у зв'язку з матеріальними, духовними та соціальними умовами життя людини та суспільства, що змінюються, оптимальні форми спеціальної організації населення відповідно до цілей фізичного виховання.

У педагогічному напрямі теорії і методики фізичного виховання вивчаються загальні закономірності управління процесом фізичного виховання та його різновидів (професійно-прикладна фізична культура, рекреація, реабілітація).

У біологічному напрямі вивчаються вплив рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норми рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів і систем; адаптація організму до рухової активності, різної за обсягом та інтенсивністю; умови, в яких рухова активність позитивно діє на організм людини, підвищує її життєдіяльність та рівень здоров'я (фактори здорового способу життя).

Основними завданнями теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислення сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

1.1. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання

Кожна наука має свій об'єкт і предмет вивчення та понятійний апарат, який усуває різне розуміння й тлумачення професійних термінів під час спілкування фахівців, а також викладачів з учнями. У теорії і методиці фізичного виховання використовуються такі поняття, як “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізичне здоров'я”, “фізичний розвиток”, “фізична підготовленість”, “фізичний стан”, “фізичні якості”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”, “рухова активність”, “норма” та ін. Поняття виступають як категорії, в яких закріплюються досягнення в різних галузях науки і практики, їх розуміння, вільне володіння та реалізація у практичній діяльності – основа успіху в роботі фахівця у галузі фізичної культури. Стосовно визначення категорії “фізична культура” існує декілька десятків визначень: “Соціальна діяльність та її результати у створенні фізичної готовності людей до життя”; “Свідоме цілеспрямоване формування та підтримування фізичних, тілесно-рухових якостей, необхідних для здорової повнокровної життєдіяльності людини”; “Творча діяльність у засвоєнні й створенні цінностей у сфері фізичного вдосконалення народу, а також її соціально значущі результати” та ін.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної,

оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращання основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.

Фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Поняття “фізичний розвиток” вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного виховання, і як стан. Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності.

Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні.

До соматометричних ознак належать довжина і маса тіла, обхватні розміри грудної клітки, талії, стегон і т. ін., довжина тулуба, кінцівок; до соматоскопічних – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень

розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Фізичний стан – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4 – 5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і об'єму роботи (Дж).

Фізична працездатність – комплексне поняття. Воно визначається значною кількістю факторів: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією та ін., тому висновок про її величину можна скласти тільки на основі комплексної оцінки.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого

процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів, льотчиків та ін.).

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці. Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми. У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки розповсюдженим є термін "фітнес", який поки що не має строго наукового обґрунтування (Левицький, 2001).

Це поняття використовується досить широко в різних випадках:

1) *загальний фітнес* – оптимальна якість життя, до якої входять соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. У цьому випадку загальний фітнес більш за все асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я та здоровий спосіб життя. Так, в одній із фундаментальних праць з фітнесу – "Комплексне керівництво з фітнесу та доброго самопочуття". До поняття "фітнес" входять: планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя;

2) *фізичний фітнес* – оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Вдосконалення фізичного фітнесу пов'язане з позитивним здоров'ям, у той час як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу збільшує ризик розвитку основних проблем здоров'я. В загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. В такому випадку наводяться наступні похідні цього поняття:

- *оздоровчий фітнес* спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін);

- *спортивно-орієнтовний або руховий фітнес* спрямований на розвиток здатностей вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

- *атлетичний фітнес* спрямований на досягнення спеціальної фізичної підготовленості для успішного виступу на змаганнях;

3) *фітнес як рухова активність*, спеціально організована в рамках фітнес-програм заняття бігом, аеробікою, танцями, аква-аеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін.;

4) *фітнес як оптимальний фізичний стан*, до якого включено досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому плані фітнес виступає як **критерій ефективності занять руховою активністю**.

Рухова активність складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність.

До звичної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи (на роботу).

Норма – це зона оптимального функціонування системи. Під оптимальним функціонуванням розуміється робота з максимально можливою злагодженостю, надійністю, економічністю. Оптимальний режим роботи організму і є його нормальним режимом.

Нормою у спортивній метрології називають граничну величину результату тесту, на основі якої проводиться класифікація спортсменів.

Існують три види норм: порівняльні, індивідуальні та належні. *Порівняльні норми* встановлюються після порівняння досягнень людей, що належать до однієї сукупності. Визначення таких норм міститься в знаходженні середніх величин і стандартних (середньоквадратичних) відхилень певної групи людей.

Індивідуальні норми засновані на порівнянні показників однієї і тієї самої особи в різних станах.

Належні норми встановлюються на підставі вимог, які висуваються людині умовами життя, професією, побутовими умовами і т. ін.

До різновидів належних норм відносять “мінімальні” (визначають межу норм і патології у функціонуванні організму, у руховій активності), норми “ідеальні” (характеризують оптимальні рівні фізичного стану організму), “спеціальні” норми (застосовуються за необхідності вирішення спеціальних завдань).

1.2. Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання

Кожна галузь науки, яка щойно виникла, починала свій розвиток із накопичення фактичного матеріалу, опису й класифікації явищ, наприклад хімія – з відкриття хімічних елементів і опису їхніх властивостей, біологія – з вивчення окремих організмів та їхніх видів, їх класифікації та систематизації. На більш високому рівні розвитку знань, коли було накопичено достатньо матеріалу, наука отримала можливість відкривати закони та формулювати узагальнюючі теорії. Яскравим прикладом подібного шляху, що пройшла наука у процесі її розвитку, є теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ). Аналіз історії виникнення ТМФВ як науки дозволяє виділити кілька етапів.

Перший етап – емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, отримані людиною у результаті повсякденної діяльності. Накопичення

емпіричних знань привело до усвідомлення “ефекту вправління” та до пізнання способів передавання досвіду. Це стало однією із передумов виникнення фізичних вправ і разом з тим усієї системи фізичного виховання.

Другий етап – створення перших методик із фізичного виховання – охоплює періоди рабовласницьких країн Стародавньої Греції та середні віки. Створення тих методик відбувалося на основі досвіду, накопиченого педагогами, лікарями, філософами, “ефекту вправління”, але без урахування фізіологічного впливу фізичних вправ на організм людини. Прикладом цього можуть бути системи виховання молоді у стародавніх містах Греції, Спарті та Афінах, стародавній Персії, Єгипті. Спершу розвивалися окремі методики – оптимальні засоби навчання конкретних дій: володіння знаряддями праці, полювання, війни, виконання окремих вправ – плавання, фехтування, метання списа, боротьба і т. ін. По мірі накопичення досвіду та усвідомлення значення виховання для духовного й фізичного формування людини виникла наука педагогіка, яка на перших порах свого розвитку займалася питаннями розумового й фізичного (тілесного) виховання.

Розвиток знань та з’ясування специфіки процесу фізичного виховання визначили суттєву відмінність його цілей, принципів, засобів, методів від розумового виховання, що спонукало його відокремлення у самостійну галузь знань – науку про власне фізичне (тілесне) виховання. Розвиток окремих методик виявив, що в основі їх здійснення лежать загальні фундаментальні закономірності. Так, методика навчання гімнастики, легкоатлетичних та інших вправ має у своїй основі загальні закономірності формування рухових навичок, розвиток рухових якостей та загальні закономірності управління цими процесами. Отже, здійснилася інтеграція наукових знань у єдину теорію і методику фізичного виховання, що можна визначити як **третій етап** розвитку, який охоплює період від епохи Відродження до кінця XIX ст.

Теорія і методика фізичного виховання могла з'явитися тільки тоді, коли людством було накопичено достатньо досвіду в цій галузі. Початкові відомості вже з'явилися у Стародавній Греції та в інших країнах, коли лікарі, педагоги, філософи робили узагальнюючі висновки про засоби і методи фізичного виховання.

У XVI – XVII ст. їхнє прагнення пізнати природу людини, її соціальну роль у суспільстві, проблеми виховання особистості приводять до усвідомлення важливості фізичного виховання. Створюються різні системи поглядів (теорії), які стосуються педагогічних і соціальних аспектів фізичного виховання.

Теорія Яна Амоса Коменського (1592 – 1670) базувалася на переконанні, що заняття фізичними вправами повинні проводитися на основі трудових умінь дитини та сприяти її підготовці до життя, забезпечуючи фізичне й моральне виховання.

Погляди Джона Локка (1632 – 1704), викладені у книзі “Думки про виховання дітей” (1693), зводилися до виховання здорового джентльмена, здатного досягти особистого благополуччя.

Система фізичного виховання Жана Жака Руссо (1712 – 1778) відрізнялася вже диференційованим вихованням хлопчиків і дівчаток. Він вважав, що хлопчиків із малих років слід загартовувати, купати у холодній воді, привчати до фізичних вправ для розвитку сили й виховання волі. Фізичне виховання дівчаток повинне обмежуватися розвитком легкості, витонченості, грації рухів.

Генріх Песталоцці (1746 – 1827) намагався за допомогою гармонійного розвитку фізичних, розумових і моральних здібностей покращити положення трудящих, особливо селян.

Німецькі вчені К. Маркс та Ф. Енгельс звертають увагу на фізичне виховання як частину всебічного гармонійного виховання особистості та визначають його місце у комуністичному вихованні. Це на довгі роки, аж до

90-х років XX ст. визначило методологічні дослідження багатьох учених у різних країнах.

Четвертий етап – створення теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової й навчальної дисципліни – охоплює період із кінця XIX ст. до 1917 р. Великий внесок у розвиток ТФВ зробили вчені К. Ушинський (1824 – 1871), П.Ф. Лесгафт (1837 – 1909), Г. Демєні (1850 – 1917) та ін. У працях П.Ф. Лесгафта теорія фізичного виховання базувалася на процесі навчання фізичних вправ, що дозволило розробити “Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку”. Він прагнув обґрунтувати систему фізичного виховання згідно з фізіологічними закономірностями і віковими особливостями учнів, що стало підставою для формування педагогічних принципів послідовності, поступовості, гармонійності фізичного розвитку. Г. Демєні, розробляючи систему навчання рухів, звертав увагу на послідовність переходу від простих вправ до складних, від більш легких до більш важких, від відомих до невідомих. Ним була запропонована класифікація фізичних вправ за координаційною структурою і т. ін. Природно, що ці теорії як у педагогічному, так і у соціологічному аспекті відображали економічні, політичні, культурні умови життя суспільства та певні філософські й наукові концепції.

П’ятий етап інтенсивного розвитку науки про фізичне виховання почався після 1917 р., у напрямі біологічного обґрунтування рухової активності, педагогічних принципів її використання та соціальної обумовленості фізичного виховання як складової частини виховання будівників комунізму.

Праці фізіологів І.М. Сеченова (фізіологія нервової системи, дихання, стомлення, природа довільних рухів і психічних явищ), І.П. Павлова (фізіологія вищої нервової діяльності, життєдіяльності єдиного організму у взаємозв’язку із зовнішнім середовищем), М.Є. Введенського та О.О. Ухтомського (процеси збудження та гальмування нервової і м’язової тканини), М.О. Бернштейна (фізіологія побудови рухів), Г.В. Фольборта, Д.В.

Ділла (розвиток процесів стомлення і відновлення) та інших учених лягли в основу економічних умов держави та життєвих умов населення відбувається зниження рівня фізичного і психічного здоров'я суспільств! в цілому.

Прогресивні вчені в галузі медицини починають звертати увагу на здоров'я людини не з боку наявності або відсутності в неї хвороби, а міри здоров'я, життєвих сил, які дозволяють їй забезпечувати свою життєдіяльність та чинити опір несприятливим умовам навколишнього середовища і виникненню захворювань. Основним засобом підвищення адаптаційних можливостей організму виступає рухова активність людини, що дозволяє підвищити енергопотенціал біосистеми до рівня, вище якого в індивідів практично не реєструються ані ендогенні фактори ризику, ані хронічні соматичні захворювання (Апанасенко, 1992).

Питаннями здорового способу життя, здоров'я і рухової активності починають займатися медики, що обумовило появу нової науки – валеології (valeo – бути живим і здоровим).

У міру того як зростали потреби у фізичному вихованні певних вікових груп людей, піднімалося його суспільне значення, відокремився ряд соціально важливих компонентів і форм використання фізичної культури. Це – поденні побутові форми самостійного заохочування людей до фізичної культури, виробнича фізична культура, рекреаційна, реабілітаційна та інші форми фізичної культури, що все більше заповнюють бюджет вільного часу, режим відпочинку та культурної діяльності населення.

Шостий етап розвитку ТМФВ можна віднести до 90-х років ХХ ст. Пріоритети особистісних потреб у галузі державної політики дали новий виток у розвитку фізичного виховання. Протягом століть засоби фізичного виховання в основному носили прикладний характер (трудовий, військовий), що обумовило виділення класичних видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, плавання, фехтування, стрільби, боротьби та ін.

Необхідність проведення активного розважального дозвілля привела до розвитку ігрових видів, які приваблюють людей ситуацією, що постійно

змінюється. ігровою інтригою – ігри з м'ячем: волейбол, баскетбол, футбол, теніс та ін.

До 1990-х років ці традиційні види широко впроваджувалися у фізичному вихованні всіх вікових груп населення в обов'язкові та добровільні форми занять.

На початку 1990-х років на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності. Попит населення на рекреаційні розваги й оздоровлення з використанням рухової активності розвиває пропозиції. Відкриття фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній основі викликає природну конкуренцію та бажання запропонувати щось нове, відмінне від того, що вже є. Заняття фізичними вправами певних верств суспільства переходять з розряду нудних і обов'язкових до розряду модних, елітарних. Таким чином, інтенсивно розвивається методика використання традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики в рекреаційно-оздоровчих цілях, що веде до залучення з-за кордону нових технологій у вигляді сучасних тренажерних пристосувань, нових видів рухової активності – аеробіки, шейпінгу, степ-аеробіки, слайд-аеробіки та ін. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їх види: поєднання аеробіки і плавання – аква-аеробіка, велосипеда і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг та ін. Інтенсивний розвиток методики фізичного виховання випереджає теорію, яка повинна підвести наукову базу, виявити загальні та специфічні закономірності дії нових видів рухової активності на організм людини, визначити можливість їх застосування в різні вікові періоди, способи дозування навантажень, норми. Такий стан науки теорії і методики фізичного виховання характеризується інтенсивним шляхом розвитку.

Теорія і методика фізичного виховання тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін. Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежуючись тільки результатами власного предмета дослідження. Теорія і

методика фізичного виховання вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику кількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією. Філософія лає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі загальної фізичної культури, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати та відкривати нові закономірності її функціонування й перспективи розвитку у суспільстві.

Зв'язок із біологічними науками, продиктований необхідністю вивчення реакцій організму тих, хто займається, на дію засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки враховуючи анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання.

Особливо тісні контакти теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами, окремі дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією і методикою фізичного виховання, а конкретні дані, що отримуються ними, є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку із загальної теорії вилучалися окремі закономірності, які ставали предметом спеціальних наук – науки про гімнастику, легку атлетику, плавання та ін. Проте найбільш загальні закономірності, що діють не тільки в цих видах вправ, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом певної окремої дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей і становить основу сучасної теорії і методики фізичного виховання.

1.3. Структура навчальної дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання”

Система знань у галузі теорії і методики фізичного виховання постійно розвивається, доповнюється, диференціюється та інтегрує. Розглядаючи диференціацію науки з виділенням самостійних дисциплін

теорії спорту, лікувальної фізкультури, фізичної реабілітації, можна говорити також про інтеграцію знань із суміжних дисциплін того самого порядку: фізичної реабілітації, валеології, теорії спорту та інших загальнонаукових дисциплін, які функціонально доповнюють теорію і методику фізичного виховання і відбиваючись у ній, стимулюють подальший розвиток відповідних суміжних наук.

Зміст сучасної теорії і методики фізичного виховання як навчальної дисципліни можна подати у вигляді трьох розділів: “Загальні основи”, “Методика фізичного виховання в різні періоди життя” та “Окремі методики використання засобів фізичного виховання”. Кожний розділ диференційований на підрозділи, які у подальшому конкретизуються темами, а теми, у свою чергу, – елементами знань.

Логічна послідовність розділів і підрозділів ґрунтується на послідовності знань, їх органічному взаємозв’язку та створенні фундаменту для засвоєння наступного. Перший розділ подає загальні положення теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп). Це визначення предмета і змісту теорії і методики фізичного виховання, наукові напрями якої обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров’ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання: різні форми засобів і методів фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими контингентами; загальні закономірності навчання рухових дій, розвиток фізичних якостей і побудова та управління процесом фізичного виховання; основні напрями використання засобів фізичного виховання в рекреаційних, профілактико-оздоровчих цілях; основи професійної діяльності педагога у сфері фізичного виховання.

Другий розділ конкретизує використання основних положень теорії і методики в різні вікові періоди з урахуванням відвідування навчальних закладів, військової та професійної діяльності.

У третьому розділі подано матеріал, який сприяє вирішенню конкретних завдань: корекції маси тіла, фігури, постави, профілактики ризику розвитку серцево-судинних захворювань, а також адаптує методику фізичного виховання до осіб з обмеженою дієздатністю, у зв'язку з порушенням слухових і зорових аналізаторів, опорно-рухового апарату, розумовими порушеннями. Новими підрозділами є нетрадиційні види фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури (боулінг, роуп-скіпінг та ін.), а також сучасні технології використання вже відомих видів, наприклад в оздоровчої гімнастики, степ-аеробіка, калонетика, фітбол та ін.

Структура дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” може змінюватися, доповнюватися, але принципово важливим є наявність повного обсягу органічно пов'язаних між собою і систематизованих знань, що необхідні викладачу фізичного виховання, тренеру, інструктору-методисту. Відсутність будь-якого елементу знань може негативно позначитися на практичній діяльності фахівця.

1.4. Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання

Широкий розвиток масових форм фізичної культури вимагає залучення усе більшої кількості фахівців у цю галузь. У своїй роботі викладачі, тренери, вчителі шкіл вже не обмежуються тільки тими знаннями, які вони отримують у навчальному закладі. Їхня робота – це творчість, пошук нових шляхів вирішення насущних проблем, пошук нових засобів і методів підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Дослідження, як правило, розпочинається з пошуку та виявлення проблемної ситуації – протиріччя, що об'єктивно існує між потребами (запитами) суспільства або особистості та існуючими на даний конкретний час способами їх задоволення.

Проблемна ситуація може бути використана як утруднення, що виникає через необхідність пояснити або передбачити те чи інше явище при гострому дефіциті інформації, або можливість досягти мети за допомогою відомих, традиційних засобів і методів. Іншими словами, проблемна ситуація – це протиріччя між потребами і способами їх задоволення (наприклад, сучасний стан фізичного виховання у школі), протиріччя між знанням про потреби людей та незнанням шляхів, засобів, методів, способів їх задоволення.

Проблема (буквально – задача) – це складна пізнавальна задача, вирішення якої являє собою суттєву теоретичну або практичну зацікавленість, ситуація, що потребує вирішення. Вона являє собою необхідність пошуку нової інформації, що найбільш повно й об'єктивно відображає конкретне явище та способи його вдосконалення. Проблема характеризується недостатністю інформації, що є, для вирішення конкретних завдань.

У процесі попереднього осмислення та аналізу проблеми визначається тема дослідження, що відображає його конкретний напрям (наприклад, формування мотивації до занять різними видами рухової активності). Вона повинна відповідати вимогам актуальності, новизни, мати теоретичне і практичне значення. Робота над темою зрештою веде до поглиблення наукових знань. У цьому полягає теоретичне значення дослідження. Актуальність означає важливість, необхідність вирішення проблеми для нинішнього часу; новизна – це відсутність у літературі повністю аналогічних праць, оригінальність узагальнень, висновків дослідження.

У процесі розробки теми необхідно визначити об'єкт і предмет дослідження та виробити робочу гіпотезу. Під *об'єктом дослідження* розуміється те, на що спрямована пізнавальна діяльність вченого. Це можуть бути люди (групи людей), явища, події, процеси, наприклад нові технології використання засобів фізичного виховання, рухова активність школярів, фізичний стан та ін. Іншими словами – все те, що явно або опосередковано містить протиріччя, породжує проблемну ситуацію та створює проблему.

Предмет дослідження – це відношення об'єкта, одна з його властивостей, сторона, які підлягають безпосередньому вивченню, наприклад оздоровчий ефект при заняттях плаванням; специфіка розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт і предмет – прохідні категорії. Вони можуть мінятися місцями залежно від рівня підходів до них та їх розгляду.

Робоча гіпотеза (обґрунтоване припущення) – це "знання про незнання". Наукове припущення про можливі причинні зв'язки явищ, котрі поки що не доведені і їх необхідно довести, спираючись на добути у процесі дослідження об'єктивну інформацію, аргументи та факти.

Гіпотеза – “науково обґрунтовані висловлювання імовірного характеру про сутності, взаємозв'язки і причини явищ об'єктивної реальності” (Курамшин, 1999), іншими словами – це науково обґрунтована здогадка. Перехід від проблеми до гіпотези – це перехід від питань до пояснення і подальшої рекомендації до практики. До основних видів робочих (дослідницьких) гіпотез можна віднести такі: описова, в основі якої лежить приблизний опис причин, що являють собою основу будь-якого явища, процесу (об'єкта дослідження); пояснювальна, що допускає пояснення причин і наслідків, яка характеризує об'єкт дослідження, його зв'язки, відношення.

Одним із важливих етапів початку дослідження є аналіз літератури. Перш ніж досліджувати те чи інше явище, процес, діяльність, необхідно дізнатися, що про це вже відомо, хто та в яких аспектах досліджував проблему та які висновки зробив. Для цього необхідно вивчити літературу. При цьому дослідник виходить з тієї попередньої інформації, яку він має на основі знань, отриманих із підручників, навчально-методичної літератури та власного практичного досвіду. Як правило, майже з будь-якого питання, що цікавить дослідника, існує велика кількість літературних джерел. У пошуку та відборі необхідних у першу чергу джерел допомагають каталоги у бібліотеках, книжкові літописи й літописи журнальних статей, реферативні

журнали та бюлетені, книжкові й журнальні огляди, в яких подаються широкі відомості про наукову літературу з різних проблем. У процесі вивчення літератури необхідно її згрупувати за ступенем важливості та за напрямками, наприклад, досліджуючи фізичну культуру як вид культури особистості й суспільства, необхідно ознайомитися з працями з теорії культури, виявити групи авторів, які дотримуються однієї й тієї самої концепції, слід уявити і те загальне, що об'єднує ці групи. Після виявлення існуючих нині основних концепцій теорії культури слід ознайомитися з сучасними концепціями теорії фізичної культури як виду культури. І тут також необхідно визначити групи авторів-однодумців і групи авторів, у яких підходи до визначення даного феномену не співпадають. Нарешті, необхідно з'ясувати, знайти “білу пляму”, тобто проблемну ситуацію та розпочати її вирішення. Підсумком усієї цієї праці буде та частина дослідження, котра носить одну з таких назв: “Історіографія проблеми”, “Літературний огляд”, “Стан проблеми за літературними джерелами та на практиці”. В цій частині свого дослідження автор демонструє знання літератури з проблеми, вміння згрупувати джерела за концепціями їхніх авторів (або за іншими ознаками), що збігаються, здатність знайти проблему та готовність її вирішити.

У процесі роботи над джерелами доцільно вести картотеку. Кожне джерело акуратно, грамотно, відповідно до вимог бібліографії, заноситься до каталожної картки, щоб під час складання списку літератури можна було просто переписати ці картки за алфавітом. Доцільно також на кожній картці писати коротку анотацію джерела та своє особисте ставлення до нього або свою оцінку, характер його використання (виписки, цитування, огляд та ін.). Якщо дослідження має відбуватися тривалий час (наприклад, робота над дисертацією або книгою), тоді можна скласти дві власні картотеки – одну алфавітну, іншу предметну. Це полегшить пошук матеріалу та роботу з ним. Якщо дослідник уже має план (структуру) своєї роботи, тоді доцільно приготувати папки за кількістю розділів роботи. Усередині кожної папки можна зробити додаткові відділення за кількістю параграфів у кожному

розділі. У міру накопичення матеріал (виписки, заготовки, думки та ін.) складається у відповідні папки. Це дозволяє скоротити час на його систематизацію та обробку.

Аналіз – це розкладання предмета дослідження на складові частини, властивості, ознаки. Дослідник, як правило, ставить перед собою завдання проникнути у суть процесу або явища. Для цього він у думках (або практично) розкладає предмет на складові частини, виділяє властивості, ознаки, зв'язки, відношення.

Синтез (з'єднання) – узагальнення, інтеграція отриманої інформації, передумови, перший етап узагальнень та висновків. Узагальнення – прийом розумової діяльності, який дозволяє встановлювати загальні якості, сторони, властивості предметів. Узагальнення отриманої у процесі вивчення літератури з проблеми дає можливість уточнити мету та завдання дослідження.

Мета – передбачуваний кінцевий результат, усвідомлений образ майбутнього результату. В ній повинні знайти відображення проблема, об'єкт і предмет дослідження, робоча гіпотеза. Мета розпадається на конкретні завдання, організована послідовність яких становить програму дослідження.

Для вирішення завдань необхідно визначити **методи** (шляхи, способи) дослідження, які мають бути цілком адекватні цим завданням. Це означає, що вони дають можливість отримати об'єктивну інформацію саме про даний предмет. Інакше може статися так, що методи, придатні для вивчення одних об'єктів дослідження, можуть надавати хибну інформацію при вивченні інших об'єктів. Наприклад, методи визначення біологічного віку дошкільнят не можна використати для дітей підліткового віку, оскільки ознаки, що характеризують формування функцій організму у віковому аспекті, різні.

У науково-дослідній роботі в сфері фізичного виховання використовується велика кількість різних методів і методик (груп методів). Серед них можна виділити такі: загальнонаукові, власне педагогічні,

психологічні, біологічні, соціологічні. Усі вони тісно пов'язані між собою, іноді між ними немає чіткої грані, але є своя специфіка. Найбільш загальним методом, який використовується як у теоретичних, так і в експериментальних працях, є теоретичний аналіз і узагальнення. Він стосується літературних даних, документів, матеріалів, емпіричних даних та іншої інформації. До власне педагогічних можна віднести **педагогічне спостереження** (включено і невключено), **педагогічний експеримент**, складовою частиною якого є контрольні випробування (тести). У процесі дослідження також використовуються методи безпосереднього збору та реєстрації інформації і методи її обробки. Методом збору ретроспективної (минулої) інформації є вивчення джерел – літературних, статистичних, програмно-методичних, інструктивних та узагальнення цих матеріалів. Може також використовуватись опитування в різних його формах (анкети, бесіди, інтерв'ю). Поточна інформація може збиратися методом спостереження, який являє собою аналіз і оцінку предмета дослідження без втручання у його функціонування спостерігача.

Педагогічне цілеспрямоване спостереження передбачає чітку постановку його цілі й завдань, визначення конкретного об'єкта, використання способів реєстрування процесів і явищ, які спостерігаються, планованість, а також дозволяє бачити процес (явище) “миттєво” та у динаміці, фіксувати його фази, етапи безпосередньо “з натури”, що дає можливість отримати досить об'єктивну інформацію про об'єкт спостереження. Цей метод доцільно використовувати у 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 у процесі занять, техніка виконання вправ, тактичні дії та інші процеси і явища. Спостереження може бути викритим, коли об'єкт знає, що за ним спостерігають, і приховане, коли особи, за якими спостерігають, не підозрюють, що вони знаходяться в зоні уваги дослідника. Матеріали

спостереження повинні бути зафіксовані у запису (протоколи спостережень, фото-, кіно- та звукозаписи).

Наукове спостереження – це спосіб отримання інформації без втручання дослідника у природу процесу або явища, що вивчається, та умови його існування.

Одним з основних методів наукового дослідження є **експеримент** – науково поставлений дослід. Це спостереження досліджуваного процесу, явища в точно організованих та врахованих умовах, які дозволяють стежити за процесом та відтворювати його кожного разу в аналогічних умовах. Він відрізняється від педагогічного спостереження активним втручанням дослідника до процесу або явища. В педагогічних експериментах, в яких досліджуються навчально-виховний або тренувальний процеси, як правило, створюються експериментальні й контрольні групи. Для перших забезпечуються спеціальні, створені дослідником умови, другі займаються у звичайних, загальноприйнятих, традиційних умовах. Різниця у результатах, отриманих наприкінці експерименту, свідчить про ступінь вирішення проблеми. Педагогічний експеримент може бути *природним*, коли під час його проведення допускаються незначні відступи від традиційних, загальноприйнятих умов і способів діяльності (наприклад, тренувальний); *модельним*, в якому ці умови і способи різко змінюються, виходячи з інтересів дослідника, і лабораторним, який проводиться у спеціально створених умовах.

Експеримент – це спосіб отримання наукової інформації з активним втручанням дослідника у процес або явище.

Оцінювання отриманого емпіричного й теоретичного матеріалу може бути проведене за якісним (тобто таким, що не має певних одиниць виміру) і кількісним показниками у процесі контрольних випробувань (тестів). В останньому випадку використовуються методи, засновані на ідеях кваліметрії – частини метрології, котра вивчає та розробляє кількісні методи оцінювання якісних показників. Ступінь співпадіння результатів тестування при

повторному його проведенні на одних і тих самих об'єктах та в однакових умовах має назву надійність тесту. Можливість повністю відтворити результати тесту при його повторенні через певний час та в однакових умовах має назву стабільність (або відтворення) тесту. Ступінь точності, з якою вимірюється об'єкт (або його сторона, властивості, якість), буде характеризувати інформативність тесту.

У процесі контрольних випробувань є можливість співвіднести попередні припущення, гіпотези з реальним положенням речей або отримати зовсім нову, непередбачувану інформацію. Зокрема, залежно від мети і завдань експерименту можна визначити позитивні якості або недоліки методів, змісту навчання, форм організації занять, перевірити критерії прогнозування й відбору дітей для занять даним видом спорту. Тести дозволяють визначити об'єктивні результати експерименту. Результати тестування можуть бути отримані у процесі наперед відомих стандартних тестів, таких, як Гарвардський степ-тест та його варіанти. Результати експериментальних робіт можуть перевірятися антропометричними вимірюваннями зросту, окружності та екскурсії грудної клітки, реєстрацією частоти серцевих скорочень (ЧСС), максимального споживання кисню (МСК), динамометрією, вимірюванням свободи рухів у суглобах за допомогою гоніометра та ін. З урахуванням своїх цілей, завдань, робочої гіпотези дослідник може розробляти спеціальні контрольні вправи та їх комплекси.

Незамінним методом отримання інформації у теоретичних дослідженнях є опитування, яке проводиться у вигляді анкетування, інтерв'ю та бесід. Воно дозволяє судити про досвід людини, мотиви її діяльності і поведінки, ціннісні орієнтації ставлення до фізичних вправ, ефективності їх використання та про багато інших проблем. Для анкетування необхідно розробити зміст анкети, до якої включити весь комплекс питань, який дозволить отримати вичерпну інформацію про проблему, що цікавить дослідника. У вступній її частині міститься звернення до респондентів, назва

закладу, від імені якого веде роботу дослідник, завдання дослідження та його призначення, вказівка на анонімність анкети та рекомендації щодо її заповнення. В основній частині подаються запитання або групи запитань, відповіді на які дозволяють досліднику отримати об'єктивно уявлення про досліджувану проблему. У демографічній частині анкети вміщено запитання, що стосуються паспортних характеристик респондента (стать, вік, спеціальність, спортивна кваліфікація, педагогічний стаж та ін.).

Інтерв'ю – заздалегідь спланована за інформативним напрямом бесіда, що передбачає прямий контакт дослідника з респондентами, яких опитують. Воно може проводитися за жорстким планом, у певній послідовності та межах інформації.

Бесіда – спілкування дослідника з респондентом або їх групою у формі питання–відповідь, яка хоча і проводиться за планом, але припускає різні варіації її напрямів і часу проведення. Матеріал опитування протоколюється дослідником. Обробка результатів – дуже відповідальний етап дослідження. Оцінювання може проводитись як у якісному (на основі теоретичних, логічних висновків та узагальнень), так і кількісному аспектах. Кількісна обробка матеріалів здійснюється методами математичної статистики – науки, що вивчає кількісні показники тих або інших явищ.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання?
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики фізичного виховання – фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізична працездатність, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, норма.
3. Який зміст вкладається у поняття «фітнес».
4. Охарактеризувати етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
5. Назвати структуру дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».
6. Надати характеристику основним методам дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ-ра, 2012. – 392 с.

ДЛЯ ПОДАТОК

ДЛЯ ПОДАТОК