

Тема 1. Педагогіка фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

План лекції

1. базові поняття курсу;
2. предмет і об'єкт навчальної дисципліни педагогіка фізичного виховання та спорту;
3. джерела та зв'язок педагогіки спорту з іншими науками і дисциплінами;
4. значення педагогіки спорту в системі підготовки спеціалістів галузі фізичного виховання і спорту;
5. педагогіка спорту як наукова дисципліна;
6. актуальні проблеми педагогіки спорту;
7. методологія досліджень в педагогіці спорту.

1. Базові поняття курсу.

В педагогіці 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.

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

Фізична культура особистості розглядається як процес оволодіння знаннями, уміннями і навиками виховної, учбової, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в 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.

Про рівень розвитку фізичної культури можна судити за такими показниками:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи,

гігієнічними факторами з метою укріплення здоров'я, розвитку фізичних якостей, вдосконалення морфофункціональних можливостей, формування та покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному житті, виробничому та культурному житті.

Мета фізичного виховання – полягає в тому, щоб кожна людина засвоїла доступний їй зміст і обсяг фізичної культури.

Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь і навиків, а також передачі спеціальних знань в галузі фізичної культури.

Фізичний розвиток – природній процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковістю та конкретними умовами зовнішнього середовища.

„**Фізичний розвиток**” використовується в двох значеннях:

1) як процес зміни форм і функцій (морфофункціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя;

2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники „фізичного стану” організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо).

Показники фізичного розвитку можна поділити на три групи: **соматометричні, стоматоскопічні та фізіометричні.**

До **соматометричних** показників відносяться - довжина і маса тіла, окружності грудної клітки, талії, стегон і т.д., довжина тулуба, кінцівок;

до **соматоскопічних** - форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф та пружність м'язів, статевий розвиток;

до **фізіометричних** – рівень розвитку скелетної мускулатури фізична працездатність, рівень розвитку фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів).

Протягом життя в розвитку людини чітко виділяються три етапи:

- етап бурхливого розвитку, або становлення організму,

- етап відносної стабілізації, коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані,

- та етап інволюції, що полягає у поступовому зниженні можливостей функціональних систем організму.

Перший етап триває у жінок до 18-20 років, у чоловіків до 23-25 років і включає: внутріутробний період – до 9 місяців; грудний – до одного року; дитячі періоди (ранній, перший, другий) – до 11 років (дівчатка) і 12 років (хлопчики); юнацький період — до 20 (21) років.

Протягом першого року життя довжина тіла дитини збільшується приблизно на половину від початкової, відповідно збільшується маса внутрішніх органів, головного і спинного мозку. У віці від трьох до трьох з половиною років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, що пов'язано з розширенням обсягу рухової діяльності. Це перший критичний період у розвитку рухової функції.

Від 5 до 7 років різко збільшується темп росту тіла в довжину. За один рік дитина виростає на 7-10 см. Цей вік вважається другим критичним періодом у розвитку рухової функції.

Настання статевого дозрівання (11-12 років) супроводжується прискоренням росту тіла в довжину і розвитком репродуктивної функції з усіма найскладнішими, так званими пубертатними перебудовами. Це третій критичний період, який продовжується до 15-16 років. Після 15-16 років темпи розвитку зменшуються.

Отже, значніші прогресивні зміни форм і функціональних можливостей організму відбуваються в перші періоди. Зокрема, ріст від народження до вікового дозрівання збільшується у 3-4 рази, вага та ударний об'єм серця – у 20-30 разів, життєва ємкість легень (ЖЄЛ) – у 5-10 разів, показники силових можливостей – у 50 разів і більше. Потім настає період відносної стабілізації форм і функцій, який триває до 40-50 років. На зміну йому, в міру старіння організму, приходять вікова інволюція (зворотний розвиток), коли певні морфо-функціональні властивості поступово регресують. Цей життєвий цикл фізичного розвитку відтворюється від покоління до покоління, повторюючись у певних рисах і разом з тим набуваючи нових рис залежно від всієї сукупності природних і суспільних умов життя. Нові покоління суттєво відрізняються від попередніх не тільки функціональними можливостями, але й морфологічними показниками.

Залежно від умов і факторів, що впливають на **фізичний розвиток**, він може бути всебічним і гармонійним, або обмеженим і дисгармонійним.

Спорт – є органічною частиною фізичної культури, має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне значення, та займає важливе місце як у фізичній культурі, так і духовній культурі суспільства.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. (стаття І Закону України «Про фізичну культуру і спорт»).

Для спорту характерні різноманітні соціальні функції:

- **Змагальна функція**
- **Виховна функція**
- **Функція підвищення фізичної активності**
- **Оздоровча і рекреаційно-культурна функції**
- **Виробнича функція**
- **Пізнавальна функція**
- **Видовищна функція**
- **Економічна функція**
- **Функція поліпшення взаємо порозуміння між народами і державами**
- **Престижна функція**

Велика кількість видів спорту вимагає їх класифікації. За НСК України всі види спорту поділяються на **олімпійські, не олімпійські, нетрадиційні, види спорту для осіб з вадами слуху, мови й опорно-рухового апарату, олімпійські види спорту для спортсменів – інвалідів з порушеннями зору, військово-технічні та військово-прикладні види спорту, професійно-прикладні види спорту.**

В основі класифікації може лежати будь-яка з ознак видів спорту. Важливою є класифікація залежно від того, за рахунок чого досягають результату в тому чи іншому виді спорту. За цією ознакою розрізняють:

1. види спорту, досягнення в яких залежить переважно від рухових можливостей учасників змагань;
2. види, в яких результат залежить переважно від уміння користуватися спеціальними технічними засобами;
3. види, в яких результат залежить переважно від уміння користуватися спеціальною зброєю;
4. види, в яких співставляють результати модельно-конструкторської діяльності;
5. види, в яких досягають результату за рахунок абстрактно-логічного мислення.

2. Предмет і об'єкт навчальної дисципліни педагогіка спорту.

Педагогіка фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Теорія і методика фізичного виховання – це наукова і навчальна дисципліна, що представляє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливостях та загальних закономірностях його функціонування та розвитку.

Предмет вивчення теорії у практиці наукових досліджень представлений у вигляді об'єкта і суб'єкта.

Об'єктом вивчення цієї дисципліни являються фізичні можливості і здібності людини, які змінюються при цілеспрямованому впливі засобами фізичного виховання.

Предметом дослідження виступають загальні закономірності керівництва процесом фізичного виховання людини. В теорії та методиці фізичного виховання можна виділити три напрямки: *соціологічний, педагогічний, біологічний.*

Соціологічний напрямок включає питання про причини виникнення фізичного виховання, його ролі та місці в житті людини та суспільства в даний час, співвідношення фізичного виховання з іншими соціальними явищами (навчанням, вихованням, трудовою діяльністю), перспективах розвитку в зв'язку із матеріальними, духовними та соціальними змінами в житті людини та суспільства.

В педагогічному напрямку теорії і методиці фізичного виховання вивчаються загальні закономірності управління процесом фізичного виховання і його різновидів (професійно-прикладна фізична культура, рекреація, реабілітація).

В біологічному напрямку вивчається вплив рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норми рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів і систем; адаптацію організму людини до рухової активності різною за об'ємом та інтенсивністю; умови, в яких рухова активність здійснює позитивний вплив на організм людини, підвищує його життєздатність та рівень здоров'я (фактори здорового способу життя).

Основними завданнями теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислення суті фізичного

виховання, закономірностей розвитку і функціонування, формування цілей, задач, принципів, оптимальних способів управління процесом.

3. Джерела та зв'язок педагогіка спорту з іншими науками і дисциплінами.

Першим джерелом є – практика фізичного виховання в історичному аспекті вона з'явилась першою.

Практика життя була та є **головним джерелом** виникнення наукових знань про процес фізичного виховання. Саме **практика є джерелом розвитку і критерієм ефективності теорії, що визначає та обумовлює форми, зміст та методи фізичного виховання.** Українські національні традиції, практика вітчизняних та зарубіжних шкіл фізичного виховання – є головними силами на сучасному етапі розвитку теорії фізичного виховання.

Другим джерелом теорії фізичного виховання є **практика суспільного життя.** Саме з практики ми отримуємо інформацію про потреби, завдання, ефективність методів, засобів і форм фізичного виховання на кожному конкретному етапі розвитку суспільства.

Третім джерелом розвитку теорії фізичного виховання є **прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів** про зміст і шляхи виховання гармонійно розвинутої особистості, про зміст і шляхи виховання в людини потреби дотримуватись здорового способу життя.

Четвертим джерелом теорії фізичного виховання є **результати досліджень інших галузях наукових знань.** Теорія і методика фізичного виховання тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін. Будь-яка наука не може розвиватись, обмежившись результатами тільки власного предмету досліджень. Теорія і методика фізичного виховання вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із **загальною педагогікою, загальною та віковою психологією. Філософія** дає можливість пізнати та об'єктивно оцінити дію соціальних законів у галузі фізичної культури, відкривати нові закономірності її функціонування та перспективи розвитку у суспільстві. На основі теорії пізнання розробляються нові методи навчання рухових дій.

Зв'язок з **біологічними** науками продиктована необхідністю вивчення реакцій організму людини на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації на фізичні навантаження. Тільки враховуючи анатомічні, фізіологічні та біологічні особливості її функціонування, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання.

Особливо тісні контакти теорії і методики фізичного виховання з усіма **спортивно-педагогічними дисциплінами.** В процесі свого розвитку із загальної теорії виділились та розвинулись спеціальні спортивні науки – науки про гімнастику, легку атлетику, плавання та ін.

В свою чергу теорія та методика фізичного виховання має вплив на суміжні науки, та вносить нові корективи в уявлення психологів, філософів, фізіологів про потенційні можливості організму людини.

4. Значення педагогіки спорту в системі підготовки спеціалістів галузі фізичного виховання і спорту.

Педагогіка фізичного виховання є основним з профілюючих предметів професійної освіти та підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Цей предмет має головне значення у формуванні професійних поглядів майбутнього фахівця, його професійних поглядів і переконань.

Знання предмета викладання (фізична культура) та його методик лежить в основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання, тому для студентів факультетів фізичного виховання оволодіння методикою є головною ланкою їх професійної майстерності. Засвоєння ними засобів, методів і форм організації фізичного виховання дає можливість зрозуміти суть майбутньої роботи в школі. Важливим є те, щоб кожен студент усвідомив, що головним в методиці є рівень індивідуальної майстерності вчителя фізичної культури. Методика реалізується через діяльність педагога і знаходить відображення в конкретних досягненнях учнів.

У методиці фізичного виховання можна виділити:

1. **методику навчання,**
2. **методику виховання певних фізичних якостей,**
3. **методику фізичного виховання дітей дошкільного віку,**
4. **молодшого шкільного віку,**
5. **середнього і старшого шкільного віку,**
6. **методику фізичного виховання чоловіків і жінок.**

Відповідні методики має кожен напрямок системи фізичного виховання:

- **методика фізичного виховання з професійною спрямованістю,**
- **методика фізичного виховання зі спортивною спрямованістю,**
- **методика загального фізичного виховання.**

Зміст підготовки фахівців визначається, насамперед, **характером і особливостями** їх майбутньої професійної діяльності. Тому необхідно враховувати передумови і перспективи становлення національної системи фізичного виховання школярів, що значною мірою визначають зміст навчально-виховного процесу в школі і методику фізичного виховання, якою повинні оволодіти майбутні вчителі.

„Зміст професії визначається, перш за все вимогами суспільства. Для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл ці вимоги визначені в меті і завданнях фізичного виховання школярів”.

„Не знаючи достатньо точно „кого готувати”, ми на зможемо аргументовано обґрунтувати зміст освіти („чого навчати”), тому що вона повинна бути спрямована на забезпечення майбутньої професійної діяльності”.

„Тобто структура професії буде виступати як „замовник”, а викладання дисципліни – як „постачальник”.

5. Педагогіка спорту як наукова дисципліна.

Теорія і методика фізичного виховання – це **наукова і навчальна дисципліна**, що представляє собою систему знань про роль та місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливостях та закономірностях.

Головними завданнями теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислення суті фізичного виховання, закономірностей його розвитку і функціонування, формування цілей, задач, принципів, оптимальних способів управління процесом.

Базуючись на загальних закономірностях, які розробляє теорія, методики відкривають окремі закономірності, створюючи базу для теоретичних узагальнень, а реалізуючи загальні закономірності у вигляді систем педагогічних рекомендацій, трансформують загальні теоретичні положення в опис конкретних дій учителя та учнів у процесі фізичного виховання.

Обидва предмети (**теорія і методика**) не можуть існувати один без одного і розвиватись окремо, бо теорія без методики втрачає сенс, не знаходячи реалізації в практичній діяльності, а методика без теорії втрачає наукову базу.

Нагромаджені в результаті досліджень дані формуються в певну систему і утворюють навчальну дисципліну, яка і є предметом викладання.

6. Актуальні проблеми педагогіки спорту.

В своїй роботі викладачі, тренери, вчителі шкіл не обмежуються тільки тими знаннями, що вони отримали у навчальному закладі. Їх робота – це творчість, пошук нових шляхів насущних проблем, пошук нових засобів і методів підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

*Дослідження, як правило, починається з пошуку та визначення **проблемної ситуації** – об'єктивно існуючого протиріччя між потребами суспільства або особистості та існуючими в даний час способами їх задоволення.*

***Проблема** – це складна пізнавальна задача, вирішення якої представляє суттєвий теоретичний або практичний інтерес, ситуація, що потребує вирішення.*

Вона представляє собою необхідність пошуку нової інформації, найбільш повно та об'єктивно відображає конкретне явище і способи його вдосконалення. Проблема характеризується недостатністю наявної інформації для вирішення конкретних задач.

В процесі розробки теми необхідно визначити об'єкт і предмет дослідження та виробити робочу гіпотезу. Під **об'єктом дослідження** розуміють те, на що направлена пізнавальна діяльність вченого. Це можуть бути люди (групи людей), явища, процеси, ситуації. *Наприклад, нові технології використання засобів фізичного виховання, рухова активність школярів, фізичний стан і т.д.* Іншими словами – це все те, що має в собі протиріччя, породжує проблемну ситуацію і створює проблему.

В процесі попереднього осмислення та аналізу проблеми визначається **тема дослідження**. Вона повинна відповідати вимогам актуальності, новизни, мати практичне та теоретичне значення.

В процесі розробки теми необхідно визначити об'єкт і предмет дослідження та виробити **робочу гіпотезу**. Під об'єктом дослідження розуміють те, на що направлена пізнавальна діяльність ученого. Це можуть бути люди (групи людей), явища, процеси. *Наприклад: нові технології використання засобів фізичного виховання, рухова активність школярів, фізичний стан.*

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

Робоча гіпотеза – (передбачення результату) це науково обґрунтована здогадка вона розробляється на основі узагальнення досвіду, інтуїції та аналізу існуючих наукових фактів, описаних в літературі.

Одним із важливих етапів початку дослідження є – **аналіз літератури**. Як правило, майже по кожному питанню, який інтересує дослідника, існує велика кількість літературних джерел. В пошуку та відборі необхідних в першу чергу джерел допомагають каталоги в бібліотеках. В процесі вивчення літератури необхідно її згрупувати за ступенем важливості та по напрямкам. Нарешті необхідно вияснити, знайти „білу пляму”, тобто проблемну ситуацію та приступити до її вирішення.

7. Методологія досліджень педагогіки спорту.

У науково-дослідній роботі в сфері фізичного виховання використовується велика кількість методів та методик. Серед них можна виділити такі: загальнонаукові, власне педагогічні, психологічні, біологічні, соціологічні. Всі вони тісно пов'язані між собою. Найбільш поширеним методом, що використовується, як в теоретичних, так і в експериментальних роботах, є **теоретичний аналіз та узагальнення**. До власне педагогічних можна віднести **педагогічне спостереження** (включене, або невключене), **педагогічний експеримент**, складовою частиною якого являються **контрольні випробування (тести)**. В процесі дослідження використовуються також методи безпосереднього збору інформації і методи її обробки. Можна також використовувати **опитування** в різноманітних формах (анкети, бесіди, інтерв'ю). Поточна інформація може також збиратися **методом спостереження**, який представляє собою аналіз та оцінку предмету дослідження без втручання в його функціонування спостерігача.

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

Одним із основних способів отримання інформації є **експеримент** – науково поставлений дослід. Він відрізняється від педагогічного спостереження активним втручанням дослідника в процес або явище. В експериментах, в яких досліджуються навчально-виховні або тренувальні процеси, як, правило, створюються експериментальні та контрольні групи. Для перших забезпечуються спеціально створені дослідником умови, другі займаються у звичних, традиційних умовах. **Експеримент** може бути: **природнім, модельним та лабораторним**.

Експеримент – це спосіб отримання наукової інформації з активним втручанням дослідника в процес або явище, що досліджується.

Оцінка отриманих результатів може бути проведена за якісними та кількісними показниками в процесі **контрольних випробувань (тестів)**. Тести дають можливість визначити об'єктивність результатів експерименту. Результати тестування можуть бути отримані в процесі використання відомих тестів, наприклад Гарвардський степ-тест та його варіантів.

Результати експериментальних робіт можуть бути перевіритись антропометричними замірами росту, окружності та екскурсії грудної клітки, ЧСС, МСК, динамометрією, замірами свободи рухів у суглобах, хронометрування. Дослідник також може розробляти спеціальні контрольні вправи та тести з урахуванням своїх цілей, задач, робочої гіпотези.

Обробка результатів – це відповідальний етап дослідження. Оцінка може проводитись як у якісних так і в кількісних аспектах. Кількісна обробка матеріалів здійснюється методами математичної статистики.

Рекомендована література:

Основна:

1. Физическое воспитание. Учебн. для студ. факульт. физ. культуры пед. ин-тов. Под общ ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова. - М: Висш. школа, 1983, - 391 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – с.14-39.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К. Вид. «Олімпійська література», 2008. за ред. Т.Ю. Круцевич.
4. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Навчальний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники», 2010.
5. Теорія і методика фізичного виховання : тестові завдання / укл. : Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011. – 126 С.

Додаткова:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Козлова К.П., Скібенко Н.В., Лезнік Н.В. Формування професійних умінь у майбутніх вчителів фізичної культури // Конференція: підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні // Упорядники: В.І.Завацький та ін. - Луцьк, 1994. - С. 99-100.

СЕМІНАР № 1

ТЕМА: Педагогіка фізичного виховання і спорту як наукова і навчальна дисципліна.

МЕТА: Перевірити і поглибити знання студентів з питань основних понять теорії і методики фізичного виховання.

Послідовність проведення заняття.

Викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

1. Що є предметом вивчення педагогіки спорту?
2. Назвіть науки які вивчають процес фізичного виховання.
3. Як педагогіка спорту взаємодіє з іншими науками, що вивчають цей процес?
4. Що вивчає педагогіка спорту як навчальна дисципліна?
5. Назвіть джерела виникнення і розвитку педагогіки спорту.
6. Дайте характеристику фізичної культури.
7. Дайте характеристику фізичного розвитку.
8. Дайте характеристику фізичного виховання.
9. Дайте характеристику спорту.
10. Дайте характеристику основним методам досліджень в педагогіці спорту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Физическое воспитание. Учебн. для студ. факульт. физ. культуры пед. ин-тов. Под общ ред. В.А.Головина, В.А.Маслякова, А.В.Коробкова. - М: Висш. школа, 1983, - 391 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – с.14-39.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К. Вид. «Олімпійська література», 2008. за ред. Т.Ю. Круцевич.
4. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Навчальний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники», 2010.
5. Теорія і методика фізичного виховання : тестові завдання / укл. : Ю. Б. Ячнюк, І. О. Ячнюк,. – Чернівці. : Чернівецький нац. ун-т 2011. – 126 С.