

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Лапчак І. Є., Боднарчук О. М.

Лекція з навчальної дисципліни

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів спеціальності 014 Середня освіта

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри теорії та
методики фізичної культури

«30» серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Боднар І. Р.

ТІМФВ, ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

1. Базові поняття ТіМФВ.
2. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими науками та Навчальними дисциплінами.
3. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ.
4. Методи дослідження в ТіМФВ.
5. Актуальні проблеми ТіМФВ.

В с т у п.

Навчальний предмет “Теорія і методика фізичного виховання” (ТіМФВ) є профільною дисципліною, вона вивчається впродовж 4 років навчання (з 3 по 9 семестр) і входить у перелік державних іспитів. ТіМФВ (теорія і методика викладання фізичного виховання) формує систему фундаментальних знань, які в значній мірі обумовлюють успішність професійної діяльності педагога в галузі ФВіС.

На другому курсі вивчаються „Основи ТіМФВ” як складові загального курсу ТіМФВ. Форма підсумкового контролю у четвертому семестрі – залік.

1. Базові поняття ТіМФВ.

Одне з головних завдань курсу теорії і методики фізичного виховання - це оволодіння вмінням інтегрувати знання та знаходити шляхи реалізації цих знань в практичній діяльності. ТіМФВ користується різними визначеннями і поняттями які пов'язані з цим процесом.

Теорія - спостереження, дослідження, логічне узагальнення досвіду суспільної практики, що відображає об'єктивні закономірності розвитку людини, суспільства, (система узагальнюючих положень у тій чи іншій галузі знань).

Методика - сукупність способів проведення якоїсь роботи (у галузі педагогічної науки, у галузі фізичного виховання).

Визначень і понять є дуже багато, але для розуміння суті предмету достатньо знати наступні:

Фізична культура - це сукупність досягнень суспільства в справі створення і раціонального використання спеціальних засобів, методів і умов для ціленаправленого фізичного вдосконалення людини.

Фізична культура це частина загальної культури, тому рівень її розвитку залежить від рівня соціального і економічного розвитку суспільства. Фізична культура має багато функцій. Слід знати про такі як: нормативна, інформаційна (розповсюдження і накопичення, передача від покоління в покоління), комунікативна (спілкування), естетична, біологічна (потреба в русі, покращення фізичного стану).

Функції лежать в основі кваліфікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова фізична культура, спорт, прикладна і оздоровча фізична культура.

Базова фізична культура - забезпечує фізкультурну освіту і фізичну підготовку людини. Фундаментальною частиною базової фізичної культури є шкільна фізична культура. Базова фізична культура включає подальшу фізичну підготовку, що забезпечує більш високий рівень фізичної підготовленості.

Спорт - забезпечує найбільш значну степінь розвитку фізичних можливостей людини. Масовий спорт входить в склад базової фізичної культури. Спорт вищих досягнень являє собою особливу сферу фізичної культури.

Спорт вищих досягнень являє собою особливу сферу фізичної культури. Спорт професіональний (приносить прибуток). Спорт Олімпійський - перемога на Олімпійських іграх.

Аматорський спорт - задоволення природних потреб людини у рухах. Ґрунтується на потребі і мотивації.

Інвалідський спорт - параолімпійські ігри.

Заняття спортом - діяльність спрямована на вирішення задач фізичного виховання за рахунок впровадження в процес, головним чином, однієї спортивної справи.

Спортивне тренування - форма занять спортом, спрямованих на оволодіння технікою і тактикою обраного виду, на досягнення максимального рівня розвитку рухових здібностей, розвиток деяких сторін техніки з метою підготовки до участі в змаганнях (А.А.Тер-Ованесян).

Прикладна фізична культура поділяється на професійну, прикладну і військово-прикладну. Вона є включена в сферу професійної діяльності, а також в систему спеціальної підготовки в залежності від конкретних вимог і умов професії.

Оздоровча фізична культура - відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму. Гігієнічна фізична культура - покращення стану організму.

У фізичному вихованні є дві сторони: фізкультурна освіта і виховання фізичних якостей.

Фізкультурна освіта - оволодіння людиною певними знаннями, руховими вміннями і навичками (наприклад вміння плавати, ходити на лижах), а також вміння керувати рухами свого тіла, добре орієнтуватись в просторі і часі.

Виховання фізичних якостей включає: підвищення результативності в силових і швидкісних проявах, покращення витривалості, гнучкості і спритності. Ці сторони тісно пов'язані між собою (наприклад: якщо повторюються бігові справи то виховується сила і т.д. закріплюється і вдосконалюється техніка).

Фізичне виховання – організований педагогічний процес управління фізичним розвитком і фізичною освітою людини за допомогою фізичних вправ, гігієнічних міроприємств та деяких інших засобів з метою формування таких якостей і набуття знань, вимогам суспільства або інтересам особистості. Процес фізичного виховання не може бути відірваний від процесу фізичного розвитку. Коли ми чомусь навчаємось то ми одночасно сприяємо і вихованню (розвитку) рухових якостей, наприклад - так, під час пересування на лижах виховується витривалість, спритність, сила і швидкість. Коли мова йде про фізичне виховання, то мається на увазі: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних сил і виховання вольових якостей. Таким чином, управління фізичним розвитком і фізкультурна освіта разом становлять єдиний процес фізичного виховання.

Мета фізичного виховання - адекватний вплив на фізичний розвиток людини в залежності від періодів і етапів процесу. Фізичне виховання завжди здійснюється по визначеній системі в поняття якого входить не тільки педагогічний процес, але й спеціальні форми організації людей, програми, нормативні вимоги. Фізичне виховання завжди становить основу системи.

Система фізичного виховання - це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання, а також організацій і установ здійснюючих і контролюючих його. Кожна система фізичного виховання має певну ідейну направленість, а також вона направлена на підготовку людини до певної діяльності, або на конкретне призначення, тому так і називається "фізична підготовка".

Фізичний розвиток - це природний процес поступового становлення і зміни форм і функцій організму людини. В ході розвитку можна виділити 3 фази:

1. підвищення рівня;
2. відносна стабілізація;

3. поступове зниження фізичних можливостей людей, найбільш бурний розвиток в дошкільному і молодшому шкільному віці, але він продовжується протягом всього періоду навчання в школі.

Передумовою фізичного розвитку є природні задатки дитини. Ці задатки передаються по спадковості, тому високих спортивних результатів досягне не кожен учень. Передумовою фізичного розвитку є природні задатки дитини. Ці задатки передаються по спадковості, тому високих спортивних результатів досягає не кожен. Вимірюється степінь розвитку форм і функцій організму (вага, довжина тіла, ЖЕЛ, ЧСС, артеріальний тиск тощо).

Здоров'я - існує майже 150 визначень. Всесвітня Організація Здоров'я (ВОЗ) визначає стан цілковитого соціального, фізичного і психічного здоров'я людини. Головними факторами, які впливають на здоров'я є: спосіб життя - 50%, середовище - 15-20%, генотип - 15-20%, інші фактори - 10%.

Але кожен може розвинути себе фізично при умові добросовісних, систематичних занять.

Фізична підготовка - це спеціалізований процес фізичного виховання направлений на вирішення будь-якого практичного завдання (наприклад - фізична підготовка спортсменів).

Фізична підготовка спортсменів - це розвиток фізичних сил і підвищення спортивної майстерності. Стан людини досягнутий в результаті фізичної підготовки називають фізичною підготовленістю - це оптимальний стан організму для виконання будь-якої роботи. Вимірюється ступенем розвитку фізичних якостей, оволодіння технікою фізичних вправ.

Фізичне вдосконалення - це ознака всебічно розвиненої людини. Під цим терміном слід розуміти найкращий фізичний стан і найкращу фізичну підготовленість.

2. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.

Фізичне виховання за свідченням науковців, що вивчають історію суспільства, виникло на основі трудової діяльності – первісні форми праці (добування засобів існування шляхом полювання на тварин) вимагали від людини високо розвинутих фізичних здібностей. Усвідомивши потребу фізичного загартування своїх нащадків у жорстоких умовах боротьби за виживання первісні люди почали здійснювати фізичні вправи. Прообразом засобів ФВ були вправи з бігу, стрибків, метань списа та ін., які були засобом підготовки дітей, підлітків, юнаків до праці. З появою і розвитком військової справи ФВ стало невід'ємною частиною підготовки воїнів (Н.І.Пономарьов, 1970).

В рабовласницьких державах Стародавньої Греції вже існували методики ФВ. В середні віки з'являються посібники з гімнастики, плавання, верхової їзди. В епоху Відродження педагоги-гуманісти вважали ФВ обов'язковою частиною педагогічного процесу. Однак, як самостійна галузь знань ТіМФВ оформилась лише у II половині XIX століття.

До джерел виникнення і розвитку ТіМФВ відносяться:

- Практика суспільного життя;
- Практика фізичного виховання;
- Прогресивні ідеї філософів, педагогів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно-розвинутої особистості;
- Результати наукових досліджень як у галузі ФВ, так і у суміжних галузях знань.

Першою в історичному плані була практика ФВ. Основні етапи виникнення ТіМФВ як науки і навчальної дисципліни:

- I етап – створення перших методик фізичного виховання.
- II етап – інтенсивного накопичення теоретичних знань про ФВ.
- III етап – створення наукових основ ФВ, становлення Тімів як наукової і навчальної дисципліни.
- IV етап – сучасний етап поглибленого розвитку наукових знань про ФВ, вдосконалення змісту ТіМФВ як навчальної дисципліни.

Хронологічні історичні рамки цих етапів дещо умовні. *I етап* починається з Античної Греції (VI-V до н.е.) і триває до XI-XV віків – тобто від розвитку рабовласницьких держав до розквіту феодалізму в Європі. *II етап* охоплює епоху Відродження (XIV-XVI віки) і період переходу від середньовіччя до нового часу (XVII-XVIII сторіччя та I половина IX ст.). *III етап* починається з другої половини XIX сторіччя, охоплює період між двома світовими війнами XX сторіччя, умовно закінчується у I половині минулого сторіччя.

В курсі „Історія ФК” вищенаведені етапи аргументуються великим фактичним матеріалом про розвиток як практики, так і ТіМФВ.

Теорія і методика фізичного виховання - наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно-організованого процесу у системі виховання людини.

Узагальнюючи наукові і практичні дані, теорія фізичного виховання розкриває суть завдань, які повинні бути вирішеними у процесі фізичного виховання, визначає принципів підходи, ефективні засоби і методи реалізації цих завдань, з'ясовує і розробляє оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання з врахуванням етапу вікового розвитку людини, умов життєдіяльності.

ТіМФВ має зв'язок з іншими дисциплінами. Їх можна поділити на дві групи:

1. Дисципліни гуманітарного характеру: соціологія, історія і організація фізичної культури, психологія і педагогіка.
2. Біологічні дисципліни: анатомія, фізіологія, біохімія, медицина і гігієна, біомеханіка, лікарський контроль та інші.

Теорія і методика фізичного виховання як профілююча і учбова дисципліна формує систему фундаментальних знань, яка визначає професійну діяльність в межах фізичного виховання. ТіМФВ є наукою про загальні закони управління процесом фізичного виховання.

Знання вчителем ТіМФВ є ведучою умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого вирішення проблем фізичного виховання на будь-яких його рівнях.

Предметом вивчення ТФВ є встановлення загальних закономірностей фізичного виховання як соціального явища.

Предметом вивчення методики фізичного виховання є встановлення закономірностей фізичного виховання і реалізація загальних закономірностей в педагогічному процесі, який має конкретну спрямованість.

Закономірності ФВ, які виражаються через спеціальні методи пізнання і перетворення фізичного стану людини складають одну з головних методологій - методологію ФВ. Теорія і методика фізичного виховання як учбова дисципліна забезпечує методологічну підготовку в сфері фізичного виховання. Все це обумовило створення двох навчальних дисциплін під одною назвою ТіМФВ. По характеру предметів вивчення вона входить в систему педагогічних наук.

3. Структура навчальної дисципліни ТіМФВ.

Теорія фізичного виховання покликана бути основним загальнопрофільюючим предметом професійної освіти фахівців з фізичної культури і спорту. В своєму сучасному виді ТФК як учбова дисципліна включає 4 розділи.

I. Вступ (введення) в ТФК. В ньому визначаються вихідні категорії (поняття) які становлять основний понятійний апарат ТФК її предмет і методи досліджень; характеристика основних соціальних функцій, форм фізичної культури.

II. Загальні основи ТФВ. Зміст цього розділу є традиційним. В цьому розділі розкриті загальні риси і закономірності фізичного виховання як педагогічно направленого процесу використання фізичної культури з освітньо-виховною метою, основні завдання, які вирішуються при цьому, засоби, методи що використовуються для їх вирішення, принципи побудови занять.

Особлива увага приділяється характеристиці рис навчальної і виховної діяльності в системі фізичного виховання.

III. Характеристика типових напрямлень і форм використання фізичної культури. В цьому розділі аналіз особливості різних напрямлень і форм, використання фізичної культури в суспільстві, в структурі способу життя людей. Особливості фізичної культури в системі освіти, профільюючої прикладної підготовки. Аналізується також спорт як один із основних компонентів фізичної культури і специфічні форми спортивної діяльності (спортивне тренування, змагання).

IV. Науково-прикладні основи використання фізичної культури в різні періоди життя людини. Вікова періодизація. Одночасно характеризуються особливості фізкультурних занять пов'язані із зміною конкретних умов життєдіяльності в процесі життя.

Таким чином курс ТФК включає в себе об'ємний комплекс знань які входять в теоретичний фундамент професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту.

4. Методи дослідження в ТiМФВ.

Як і будь яка інша наука ТiМФВ користується науковими дослідженнями. За їх допомогою можна в'яснити як впливають на людину засоби фізичного виховання, яку методіку слід застосовувати для досягнення очікуваних результатів, як виявити обдарованих людей, як правильно побудувати процес спортивного тренування, як краще організувати колектив займаючихся.

Для успішного проведення наукового дослідження чітко визначаються загальні і спеціальні завдання (загальні, часткові). Вибираються найбільш необхідні методи дослідження. Всі методи дослідження можна поділити на 2 групи:

1 група методів отримання матеріалів для дослідження;

2 група методів обробки одержаного матеріалу.

До першої групи відносяться:

1. Методи спостереження.
2. Методи експерименту.
3. Методи вивчення документів і матеріалів.
4. Методи опитування (бесіда, вивчення анкетних даних, думка людей та ін.)

Метод спостереження - дослідник спостерігає за ходом навчального процесу і його результатами. Цей метод застосовують коли необхідно вивчити процес фізичного виховання в тому вигляді в якому він проводиться.

Метод експерименту - для такого методу навчального процесу спеціально організовується. 4-д дослідник створює певні умови, вплив яких на займаючих хоче вивчити.

Метод вивчення документу і матеріалу - застосовується коли необхідно узагальнити досвід минулого, або коли педагогічний процес не піддається спостереженню.

Методи опитування (можна записати розмову, заповнити анкету і т.д.).

Методи обробки отриманих матеріалів (результат):

а) метод логічних закінчень;

б) метод математичної обробки матеріалів (результат).

Ці методи можуть доповнювати один одного.

Завершує кожне наукове дослідження теоретичний аналіз одержаних результатів і висновки для практики або подальшого розвитку ТiМФВ.

Фізичне виховання є педагогічний процес. Тому ми більшу увагу будемо приділяти педагогічним методам. Є 4 групи методів:

1. Соціологічні (анкетування, соціометрія).

2. Педагогічні.

3. Медико - біологічні.

4. Фізіологічні.

Педагогічні: бесіда, аналіз документів, моделювання, спостереження, експеримент.

Бесіда - метод отримання інформації на основі комунікації.

Аналіз документів - метод збору даних при якому документи використовуються в якості головного джерела інформації. Документи можна групувати по різним основам:

1) по способу фіксування інформації (письмові, друковані);

2) безособисті і особисті документи (персонофікація);

3) в залежності від статусу джерела (офіційні і неофіційні);

4) по джерелам інформації (первинні - пряме спостереження, вторинні - узагальнюючі).

Розроблені методи якісного і кількісного аналізу документів серед яких слід відмітити біографічний метод (метод аналізу особистих документів) і контингент аналізу (аналіз змісту досліджуемого тексту).

Кожна наука є по суті системою понять про ту чи іншу галузь об'єктивної реальності. Педагогіка як наука концентрує в собі величезну кількість понять про найрізноманітніші аспекти виховання, освіти і навчання дітей і дорослих.

Результативність педагогічного процесу зумовлюється безмежною кількістю обставин часу і місця.

Суспільство зацікавлене в тому щоб в будь якій галузі навчально-виховної діяльності досягати найкращих результатів при можливо найменших затратах. Це зумовлює життєву потребу в педагогічних пошуках і дослідженнях.

Науково-дослідна робота є творчою роботою. Це значить, що і педагогічні дослідження обов'язково мають на увазі створення нового, винайдення нових форм, засобів, прийомів навчально-виховної роботи. Узагальнюючи надбання практичного досвіду педагогічна наука повинна випереджати практику, дивитися в майбутнє, бачити перспективу. Необхідною передумовою проведення наукових досліджень є достатня теоретична озброєність дослідника, широка обізнаність його з літературою з обраної теми.

Процес дослідження в галузі педагогіки передбачає здійснення таких основних етапів:

Моделювання - дослідження психічних процесів і стану особистості, міжособистісних і міжгрупових відносин за допомогою їх реальних і ідеальних математичних моделей. (Модель спеціальної підготовки, профілю фахівця, модель формування різних управлінських ланок).

Спостереження - систематичне і ціленаправлене сприйняття психічних і соціальних проявів з метою вивчення специфічних змін в певних умовах і пошуках змісту цих проявів.

Тестування - метод психологічної діагностики який має певну шкалу значень. Процес тестування може бути поділений на 3 етапи:

1. вибір тесту;
2. його проведення;
3. підсумок результатів.

Розрізняють тести досягнень, інтелекту, особистісні, проєктивні та тести міжособистісних відношень.

Експеримент - один із основних методів. Являє собою дослідження явищ виховання і навчання в спеціально організованих і строго контрольованих дослідником умовах. При проведенні експерименту навчальний процес дещо змінюється. Правильно організований експеримент дає можливість точно і об'єктивно розкрити зв'язки в залежності між певними педагогічними явищами, факторами, засобами.

Залежно від мети і характеру дослідження експеримент може бути констатуючим (попереднє вивчення стану справи) і перетворюючим (створення нових умов для розв'язання поставленого завдання), природнім (у звичайних умовах) і лабораторним (у спеціально-створених обставинах), тривалим і короткочасним.

Дані експерименту точно фіксуються, піддаються в багатьох випадках кількісній, математичній обробці, перевіряються результатами спостережень.

Метод вивчення педагогічної документації (плани, звіти, конспекти, щоденники). Ефективність цього методу залежить від уміння дослідника знаходити в документах головне, типове, характерне, глибоко аналізувати матеріали і бачити за ними реальні факти й справжні дії людей.

Дослідна бесіда (тема підбирається).

Теоретичного аналізу (дослідження) - заключна, підсумкова стадія дослідження. Провідний пізнавальний метод який пронизує собою всі етапи наукового вивчення проблеми виховання, освіти і навчання.

Разом з тим є багато педагогічних проблем, що потребують комплексної розробки - спільного і різностороннього вивчення різних галузей науки. Особливо це стосується проблем, що виникають на стиках педагогіки з соціологією, загальної і вікової психології, фізіології, етикою, правознавством та інше.

Таким чином, через поєднання різних методів наукового дослідження, а також через комплексну розробку силових проблем можна зробити справді наукові узагальнення і дати обґрунтовані вказівки і рекомендації для практики.

5. Актуальні проблеми ТiМФВ.

Професор Б.М.Шиян наводить актуальні проблеми фізичного виховання школярів, які потребують свого наукового вирішення. Що стосується актуальної проблематики наукових досліджень стосовно усіх вікових груп населення, то вони наведені у Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації”, а саме:

- ✓ визначення та запровадження наукових принципів, засоби формування мотиваційних стимулів у різних верств населення до зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту (ФКіС);
- ✓ розробка фізкультурно-оздоровчих програм для різних вікових груп населення;
- ✓ запровадження системи соціологічних досліджень серед різних верств населення, особливо молоді, з метою виявлення їх ставлення до занять ФКіС.

Рекомендована література

Основна:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

Допоміжна:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.
2. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.