

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

## ЛЕКЦІЯ № 3

**ТЕМА: ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”

для студентів II курсу факультету фізичного виховання денної форми навчання

напрямок підготовки **0102 „Фізичне виховання і спорт”**

спеціальність **6.010201 „Фізичне виховання ”**

факультет **фізичного виховання**

**Виконавець:**

к.фіз.вих., доц. кафедри ТіМФВ

**М.Я. Ярошик**

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № \_\_\_\_ від „\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року).

Зав. кафедрою,  
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

## ЗМІСТ

1. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання.
2. Загальні, дидактичні (методичні) та специфічні принципи фізичного виховання.

## ЛІТЕРАТУРА.

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
2. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

## ВСТУП

Усі явища та процеси у природі та житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Процес фізичного виховання не є винятком. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання.

**Принципи** (від лат. *principium* – основа) – загальні теоретичні положення керівництва процесом фізичного виховання, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

### **1. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання.**

Реалізація принципів у організації навчально-виховного процесу значно підвищує ефективність усіх структурних компонентів фізичної культури (фізичного виховання, спорту та фізичної рекреації). Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи міру спільної діяльності педагога (суб'єкта педагогічної дії) та того, хто займається (об'єкта дії). Історично вони визначилися у складноорганізовану систему принципів шляхом

накопичення наукових знань про взаємодію соціального і природного у розвитку цінностей фізичної культури, науково-педагогічних і медико-біологічних основ формування фізичної культури суспільства і особистості. Емпірично у теорії фізичної культури склалися три **концептуальні підходи у визначенні цієї системи принципів**.

**Загальнопедагогічний підхід** передбачає використання класичних закономірностей навчання (сформульовані Я.А. Коменським у XVII ст.) як методологічних основ. Оскільки їх реалізація націлена, головним чином, на виховання та навчання особистості – це принципи свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності та міцності. Вони відображають загальний стан сучасної педагогічної технології та можуть бути використані у будь-якому педагогічному процесі.

Другий підхід, який отримав назву „**редукційний**”, передбачає узагальнення фактів, що набувають наукового знання у суміжних галузях при формуванні системи уніфікованих принципів у сфері фізичної культури. Вивчення закономірностей психофізичної адаптації до фізичних навантажень дозволяє суттєво розширити компоненти цієї системи, котрі б відповідали специфіці діяльності індивіда, особливостям його біологічного розвитку при виконанні фізичних навантажень. Активні процеси трансформування змісту принципів через парадигму сучасних природничо-наукових знань здійснюються за допомогою аналізу предикативних (від лат. praedicatum – предмет, судження про суб'єкт) ознак.

Проте проблема використання редукційного підходу обумовлена тим, що обмеження даного аналізу медико-біологічними і біохімічними галузями наукового знання не дозволяє повною мірою врахувати особистісні характеристики (ознаки) об'єкта у процесі формування його особистої фізичної культури, тому найбільш продуктивним у процесі визначення уніфікованої системи принципів є **інтеграційний підхід**, який передбачає реалізацію взаємопов'язаних та суттєво впливаючих на ефективність управління у сфері фізичної культури оптимального комплексу принципів. Він дозволяє структурувати цей комплекс принципів, виділених із ряду суміжних педагогічних дисциплін, і визначити сукупність домінуючих ознак, які вказують на зв'язок кожного принципу з основним предикатом (логікою) педагогічного впливу. Як правило, з урахуванням найбільш характерних

предикатів педагогічного впливу у системі інтегрується ряд принципів як із загальних, так і з окремих педагогічних дисциплін.

Відповідно до зазначених методологічних підходів у процесі формування уніфікованої системи педагогічних принципів Л.П. Матвеев (1991) виділяє її **тримодульну структуру**.

**Перша група** принципів відображає соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості та суспільства в цілому. Вона визначає генеральний напрям виховного процесу у суспільстві, виконуючи його соціальне замовлення. У сфері фізичної культури сукупність предикативних ознак інтегрує у систему принципів оздоровчої спрямованості виховного процесу, гармонійного розвитку особистості (його зв'язок з розумовим, моральним та естетичним розвитком індивіда), принципи цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності.

**Друга група** так званих методичних принципів фізичного виховання відображає загальні закономірності навчально-виховної діяльності у процесі занять фізичними вправами. Вона включає сукупність принципів навчання, розвитку фізичних якостей та загальнодидактичних принципів. Дидактичні принципи виховання конкретизуються відповідно до специфіки педагогічного процесу у сфері фізичної культури. Вони детермінують методологію і особливості навчання рухових дій, засвоєння парадигми специфічних знань, а також передбачають оптимізацію процесів цілеспрямованого розвитку фізичних якостей. Структуру цієї групи принципів визначає сукупність нерозривно пов'язаних принципів свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності.

**Третя група** принципів відображає специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу. Основні вимоги цієї групи передбачають його алгоритмізацію на основі технологічних підходів. До цієї групи входять принципи безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності та вікової адекватності впливу. Реалізація вимог цієї групи принципів на практиці передбачає врахування закономірностей біологічного розвитку об'єкта виховання (стрибокподібний характер моторних функцій і вегетативних систем організму, нерівномірність темпів розвитку фізичних якостей та ін.), а також генетично обумовлену здатність індивіда до саморегулювання і самоуправління.

Отже, уніфікована система принципів фізичної культури інтегрує усі три зазначені групи принципів у цілісний процес формування фізичної культури суспільства й особистості.

## **2. Загальні, дидактичні та специфічні принципи фізичного виховання.**

**Загальні принципи формування фізичної культури людини** – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані.

### **До загальних (соціальних) принципів відносять:**

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю або зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП);
- принцип оздоровчої спрямованості.

Окрім загальних ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

### **За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють:**

- принципи навчання рухових дій;
- принципи розвитку фізичних здатностей;
- принципи виховання особистісних якостей.

Змістовно кожний із загальних принципів розкривається через деякі вимоги, які належать до основних напрямлень у формуванні фізичної культури особистості та пов'язані з ними особливості педагогічного процесу і педагогічних впливів.

*Принцип гармонійного розвитку особистості* полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості.

Суспільство на кожному історичному етапі розвитку ставить перед людиною комплекс вимог, серед яких значуще місце посідають міцне здоров'я і володіння вмінням його формувати та підтримувати. Проте ці моменти повинні органічно доповнювати інші сторони життєдіяльності, оскільки інакше (якщо уявити, що це стало предметом основної діяльності усіх членів

суспільства) відбудеться занепад виробництва матеріальних і духовних цінностей.

Окрема людина, виходячи зі своїх інтересів, іноді відходить від домінуючого уявлення про усереднений (типовий) індивід і гранично збільшує місце процесу фізичного вдосконалення у своєму житті (це характерно для спортсменів високої кваліфікації). Проте повністю ігнорувати потреби суспільства можуть лише деякі – це соціальна патологія.

### **Вимоги принципу гармонійного розвитку особистості:**

1.Формування фізичної культури особистості повинне йти у порівнянні з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних основ особистості. Неприпустимий однобічний розвиток фізичних основ людини на шкоду її духовним якостям.

2.Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Звідси випливає, що у процесі фізичного виховання слід використовувати такі педагогічні впливи, які б гарантували цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних якостей і формували найважливіші рухові вміння і навички. Переважно це проявляється в органічній єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

3.Впродовж усього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів. Така вимога ґрунтується на врахуванні об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини та проявляється у певній послідовності вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання, що визначається статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими факторами.

*Принцип зв'язку із життєдіяльністю* визначає прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

### **Вимоги принципу зв'язку із життєдіяльністю:**

1.Формування фізичної культури особистості повинне спрямовуватись на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. З цього виходить, що під час розробки і реалізації програм фізичного виховання необхідно основну увагу приділяти становленню та вдосконаленню життєво

важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних якостей.

2. Педагогічний процес повинен сприяти засвоєнню нових форм рухової активності. Ця вимога встановлена в силу того, що всі можливі умови життєдіяльності передбачити неможливо. Тому раціональніше на основі всебічної фізичної освіти, розвитку координаційних та інших рухових здатностей, розширення функціональних спроможностей організму створювати передумови для засвоєння нових видів діяльності.

3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект. У зв'язку з цим необхідно використовувати засоби, які співвідносяться (медико-біологічні, біомеханічні, психічні та ін.) з основною (нинішньою або майбутньою) діяльністю людини.

**Принцип оздоровчої спрямованості** відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

#### **Вимоги принципу оздоровчої спрямованості:**

1. Формування фізичної культури людини повинне співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статево-вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку та підготовленості людини.

2. Педагогічний процес повинен плануватися і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму. При цьому першочергове значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного та ін.), які описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на „належні” норми).

3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю.

Усі означені принципи формування фізичної культури людини органічно взаємопов'язані та змістовно перегукуються один з одним, їх реалізація відбувається паралельно, незалежно від контингенту тих, хто займається.

#### **Методичні (дидактичні) принципи фізичного виховання:**

- |                              |                |
|------------------------------|----------------|
| а) виховуючого характеру;    | в) науковості; |
| б) свідомості та активності; | г) наочності;  |

- д) доступності та індивідуалізації; ж) міцності і прогресування;  
є) систематичності та послідовності;

**Принцип виховуючого характеру навчання** відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки людини.

Специфіка впливу різноманітних організаційних форм фізичної культури на виховання моральних та вольових якостей полягає в тому, що для досягнення певного успіху у виконанні фізичних вправ необхідно проявити наполегливість, дисциплінованість, вміння мобілізувати свої фізичні та духовні сили.

У процесі навчання руховим діям переважає колективна діяльність. У цій спільній практичній діяльності учень виявляє почуття дружби та товариськості до своїх однолітків, привчаючись до дотримання правил поведінки відповідно до моральних норм.

При виконанні різноманітних вправ особа, що займається проявляє вольові зусилля, щоб долати почуття невпевненості, іноді страху (виконуючи стрибки, вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.). Внаслідок багаторазових повторень названих вправ виховуються сміливість, рішучість, наполегливість.

**Принципи свідомості й активності** передбачають визначення шляхів творчої співпраці викладача та того, хто займається, при досягненні цілей навчально-виховної діяльності. Їхня суть полягає у формуванні в індивіда стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, у стимулюванні його прагнення до самопізнання та самовдосконалення.

У зв'язку з цим однією з важливих вимог даних принципів є визначення адекватних цілей і поточних педагогічних завдань, а також роз'яснення їхньої суті тим, хто займається.

З практики фізичного виховання і спорту відомо: якщо ті, хто займається, володіють високим рівнем мотивації, що визначає їхні потреби та інтереси у навчально-виховному процесі, то його ефективність буде високою. Тому вивчення мотиваційної сфери індивіда, його інтересів у сфері фізичної культури є важливим аспектом формування свідомості та активності. Сучасні дослідження показують, що у процесі формування потреб індивіда у високій руховій активності суттєву роль відіграють три основні фактори. У **першому**

**факторі**, найбільш сильному за своїм впливом, відображено вплив спортивних традицій у сім'ї (активні заняття фізичними вправами членами сім'ї, особистий приклад батьків, а також вплив особистості викладача, його авторитету і рівня професійної компетенції). **Другий фактор** відображає взаємозв'язок мотиваційної сфери та очікуваних результатів від занять фізичними вправами (зниження жирової маси і підвищення м'язового компоненту складу тіла, гармонійна статура, що відповідає сучасним естетичним вимогам). Отже, дія другого фактору на мотиваційну сферу окрім біологічних потреб у руховій активності індивіда, обумовлена динамікою результатів, які визначають довготривалі цілі занять. **Третій фактор** відображає загальні закономірності розвитку та самоорганізації живих систем, які визначають синергізм культурних, соціальних факторів та біологічних потреб індивіда у процесі формування свідомості та активності.

Перед колективом і конкретною особистістю можуть ставитися перспективні (лонгітудинальні) та поточні (найближчі) цілі. Перспективними цілями для контингенту учнів можуть бути виконання норм спортивного розряду, включення до складу збірних команд. Поточними цілями можуть бути оволодіння технікою вправи, досягнення певного рівня розвитку фізичних якостей. Разом з тим важливо розкрити суть пропонованих завдань, довести до свідомості тих, хто займається, відповіді на запитання: „чому?“, „яким чином?“, „в якому обсязі?“. Осмислене виконання фізичних вправ, безумовно, сприяє мобілізації індивіда, тим самим підвищуючи ефективність освітнього аспекту занять та сприяючи зростанню духовності тих, хто займається. При цьому педагогу необхідно враховувати стан тих, хто займається. Стан чекання на нову інформацію, інтерес до неї, безумовно, сприяє підвищенню продуктивності занять. У той самий час інформаційна перенасиченість індивіда може стати серйозною перешкодою у навчально-виховному процесі.

Для формування свідомого ставлення індивіда до занять необхідно стимулювати його потребу у самооцінці, самоаналізі і самоконтролі рухової діяльності. Для цього необхідно планувати у навчально-виховному процесі цілеспрямовані завдання з розвитку здатності до оперативного аналізу стану (з використанням методик експрес-контролю), вміння знаходити помилки у техніці рухів, причини їх виникнення та шляхи ліквідації. У процесі вдосконалення цих здатностей ті, хто займається, повинні зіставляти суб'єктивні відчуття за силою, швидкістю, часом та іншими параметрами руху і

стану організму з оцінкою, отриманою від викладача. В цих заняттях доцільне використання прийомів ідеомоторного тренування, а також тренажерів із зворотним зв'язком, які забезпечують отримання оперативної інформації про якісні і кількісні параметри виконуваних фізичних вправ.

Активізація діяльності індивіда пропонує цілеспрямоване формування його індивідуальної позиції у процесі освоєння цінностей фізичної культури. Найважливішими ознаками активності є ініціатива, самостійність та творчість. Суттєву роль у розвитку тих, хто займається, відіграє спонукання у них інтересу до занять, систематична оцінка та підохочення досягнутих результатів, організація індивідуальних самостійних занять. У цьому процесі важливо визначити оптимальну міру балансу взаємодії викладача та учня, оскільки два крайні прояви управлінської ролі викладача – надмірне домінування і недостатня вимогливість – пов'язані з проявом активності індивіда. Неабияку роль тут відіграє авторитет викладача, рівень його професійної компетенції. Досвід показує, що високий авторитет викладача забезпечує віру учнів у його професійні знання та сприяє підвищенню темпів освоєння завдань. І, нарешті, велику стимулюючу дію на активність учнів справляє виконання завдань творчого характеру, пов'язаних з елементами пошуку нових форм техніки рухів і тактики, нових засобів і методичних прийомів. У різних сучасних формах активного дозвілля (шейпінг, степ-аеробіка, аква-аеробіка) для підвищення емоційності, а також регулювання вегетативних функцій організму широко використовуються методичні прийоми, що передбачають підбирання музичного супроводу різного цільового спрямування. Композиція, темп, потужність звуку фонограм у сукупності визначають ступінь психофізіологічного впливу на тих, хто займається. Темпова ритмічна музика сучасних танцювальних напрямів значно підвищує активність тих, хто займається, мобілізує їхні моторну та вегетативну функції до інтенсивної діяльності, а також визначає ритм рухової дії.

**Принцип наочності** реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчаються, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у тих, хто займається, точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних можливостей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а головним чином, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання у реалізації принципу

наочності є чуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, повільно, слабо та ін.). У результаті багаторічних тренувань кваліфіковані спортсмени набувають здатності до тонких диференційованих відчуттів під час виконання спеціалізованих рухових дій. Під сприйняттям розуміємо процес цілісного відображення рухової дії, що вивчається (наприклад, біг, стрибки, плавання). І, нарешті, уявлення характеризується мисленевим відтворенням рухової діяльності. В практиці спорту уявлення фізичних вправ, їх багаторазове мисленнєве повторення використовують як методичний прийом ідеомоторного тренування.

У процесі побудови концептуального образу дії, що розучується, важливу роль відіграє обсяг сенсомоторної інформації, що зберігається у пам'яті індивіда. Він є передумовою до формування таких складнодиференційованих тактильних сприймань, як „відчуття води”, „відчуття весла”, „відчуття м'яча” та ін. Чим багатший чуттєвий образ, тим вищий інтерес тих, хто займається, до дії, яка вивчається, тим швидше формуються на його основі рухові вміння і навички. Без практики занять фізичними вправами реалізація принципу наочності передбачає комплексне використання прямої та опосередкованої форм наочності. Поруч із загальнопедагогічними засобами (живий показ рухової дії, імітаційний показ його частин і руху в цілому, його образний опис, демонстрація та розбір помилок – форми прямої наочності), доцільне використання кінограм та відеозаписів, таблиць, діаграм (опосередковані форми наочності), а також спеціалізованих засобів спрямованої дії на функції сенсорних систем (технічні засоби навчання, світло-, звуколідери, тренажери зі зворотним зв'язком). їх комплексне використання у навчально-виховному процесі забезпечує якісний перехід від чуттєвого пізнання до зрозуміння суті матеріалу, який вивчається.

При використанні комплексних форм наочності необхідно враховувати ряд положень. Ефективність застосування тих або інших засобів обумовлена індивідуальними особливостями сприйняття (домінування функцій зорового, слухового, тактильного аналізаторів), а також балансом взаємодії першої та другої сигнальних систем вищої нервової діяльності індивіда (перевага предметно-чуттєвого або словесно-логічного сприйняття). Ступінь і характер застосування наочності різні залежно від етапу навчання, віку, статі, підготовленості та типологічних особливостей нервової системи тих, хто

займається. Цілеспрямоване використання комплексних форм наочності суттєво підвищує ефективність навчально-виховного процесу.

**Принципи доступності та індивідуалізації** передбачають визначення стимулюючої міри важкості педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості.

Доступність залежить як від можливостей тих, хто займається, так і об'єктивних труднощів, які виникають під час виконання завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії.

Досягнення у занятті повної, з педагогічних позицій, відповідності між труднощами і можливостями тих, хто займається, характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання буде значно перевищувати можливості тих, хто займається, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональних перенапружень. І, навпаки, надто легкі завдання будуть малоефективними у підвищенні підготовленості тих, хто займається. Тому правильне визначення оптимальної міри доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності педагога у навчально-виховному процесі. У регулюванні міри складності завдання викладач (тренер) повинен керуватися програмними вимогами і нормами навантажень, розробленими для кожної вікової групи тих, хто займається, а також результатами поточної та оперативної діагностики їхнього стану та підготовленості.

Оскільки організм індивіда володіє властивою тільки йому якісною визначеністю у реакції на фізичне навантаження, надзвичайно важливо визначити індивідуально припустимий поріг потужності та енергоємності виконуваних завдань. Ігнорування принципу індивідуалізації в управлінні навчально-виховним процесом закономірно викликає ефект „ретроінгібування” (гальмування темпів адаптації накопиченими в організмі продуктами робочого розпаду) навіть при використанні помірних фізичних навантажень. Отже, використання індивідуалізованих підходів доцільне при вирішенні різних педагогічних завдань. Безперечно, що сутність принципу індивідуалізації полягає в алгоритмізації, прийнятті адекватних управлінських рішень стосовно фізичного виховання конкретної особистості, а не групи. Тим

не менш, індивідуальний підхід не можна протиставляти методам групового управління, оскільки можливості саморегулювання організму тих, хто займається, завжди будуть забезпечувати виражену індивідуальну компенсаторну реакцію на стандартне за змістом для групи педагогічне завдання. Безперечно, що ефективна реалізація принципу індивідуалізації обумовлена його предикативними зв'язками з принципом доступності та загальними закономірностями управління навчально-виховним процесом.

**Принцип систематичності** передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилося до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалося безперервно і послідовно. **Послідовність** у заняттях фізичними вправами забезпечується при виконанні ряду умов. Перш за все це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних якостей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості фізичних навантажень, які застосовуються. В цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку рухових здатностей, а також перенесення рухових навичок і фізичних якостей. Визначаючи послідовність освоєння вправ, а також різних за характером фізичних навантажень в окремому занятті та у системі занять, необхідно використовувати ефект позитивного перенесення і за можливості виключити гальмуючий вплив негативного перенесення. Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечують закріплення досягнутого рівня підготовленості, є багатократне повторення одних і тих самих завдань в окремому занятті, а також самих занять протягом відносно тривалого часу. Разом із цим принцип, який розглядається, передбачає оптимальну варіативність засобів, методів, навантажень, форм організації занять, умов їх проведення, які використовуються, що є, безумовно, об'єктивною передумовою гармонійного розвитку індивіда.

**Принцип міцності і прогресування.** Добре засвоєною можна вважати таку вправу, при повторному виконанні якої, особа, що займається здатна показати **кращий результат**. Для міцного засвоєння фізичної вправи необхідно забезпечити достатню кількість повторень та варіативність їх виконання. При повторенні не варто відтворювати матеріал лише в попередній формі, а необхідно вносити в нього кожного разу щось нове, сприяючи як

закріпленню, так і усвідомленню його учнями. Реалізація принципу передбачає також постійне підвищення вимог до осіб, що займаються. Це здійснюється шляхом постановки нових і нових завдань.

### **Специфічні принципи фізичного виховання**

До уніфікованої групи принципів, які відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами (у сфері фізичного виховання, спортивного тренування та фізичної рекреації), входять принципи безперервності, прогресування тренуючих дій, циклічності та вікової адекватності впливу. Їх характеристика передбачає розкриття змісту вимог принципів та їхнього взаємозв'язку з особливостями побудови і технологією управління (планування, прийняття управлінських рішень, контроль та облік, корекція педагогічного процесу).

**Принцип безперервності** передбачає неприпустимість перерв у педагогічному процесі, які призводять до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Цілісність навчально-виховного процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження і відпочинку, яка б сприяла реалізації закономірностей інтеграційної взаємодії термінового і відсунутого тренувального ефекту у кумулятивному процесі. Реалізуючи цей принцип, необхідно, щоб ефект кожного наступного заняття „нашаровувався” певним чином на „сліди” попереднього, закріплюючи і поглиблюючи їх. В основі управління процесом чергування навантаження і відпочинку лежать закономірності адаптації організму до фізичного навантаження, а також динаміка відновлювання після виконаної роботи. Залежно від того, в якій стадії відпочинку будуть виконуватись навантаження, виділяють чотири основні варіанти побудови занять.

**Перший варіант** використовується при дво- і триразових заняттях на день і передбачає виконання тренувальної роботи у фазі недовідновлення, чим забезпечуються компенсаторні передумови для сумарного тренувального ефекту. Його застосування доцільне, головним чином, при розвитку витривалості.

**Другий варіант** передбачає проведення наступного заняття у період повного відновлення організму тих, хто займається та забезпечує підтримання певного рівня фізичної працездатності.

У **третьому варіанті** передбачається використання суперкомпенсаторного інтервалу відпочинку, що забезпечує виконання наступного навантаження у стадії підвищеної працездатності.

**Четвертий варіант** передбачає проведення наступного заняття через тривалий інтервал відпочинку, коли структурні сліди попереднього заняття майже втрачені. Така форма організації занять використовується переважно у сфері активного дозвілля (фізичної рекреації), оскільки забезпечує стійкий рекреативно-оздоровчий ефект. Відмічені варіанти чергування роботи і відпочинку мають місце як в одному занятті, так і у системі занять.

При реалізації принципу безперервності важливого значення набуває об'єктивна інформація про стан тих, хто займається. Вона є ключовим аспектом у прийнятті управлінських рішень, які регламентують величину фізичного навантаження (за обсягом та інтенсивністю), а також міру й якість відпочинку. Враховуючи високу рухливість компенсаторних механізмів організму, визначальну варіативність оперативного і поточного стану об'єкта педагогічного впливу, процес управління будується на основі інформації, що постійно змінюється.

Реалізація принципу безперервності передбачає виконання певних правил. Необхідно забезпечувати регулярність завдань, не допускаючи невинуватених перерв. Плануючи вправи в занятті, слід враховувати спадкоємність і ступінь взаємозв'язку між ними. Важливо завчасно встановлювати послідовність вправ в одному занятті та в системі занять.

**Принцип прогресування тренуючих дій** передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності (за параметрами обсягу та інтенсивності) у процесі адаптації індивіда до фізичного навантаження.

Реалізація даного принципу забезпечує планомірний перехід об'єкта педагогічної дії з одного якісного рівня на більш високий, що практично виражається зростанням тренуваності, підвищенням функціональних можливостей організму та фізичних спроможностей. Він виражає необхідність неухильного підвищення вимог до тих, хто займається, сутність яких полягає у постійному оновленні й ускладненні вправ, що використовуються, методів, умов занять, а також величини фізичного навантаження, його обсягу та інтенсивності. Слід мати на увазі, що прогресування вимог лише тоді буде приводити до позитивних результатів, коли нове завдання та пов'язані з ним навантаження виявляться посильними для тих, хто займається. На початкових

етапах величина фізичного навантаження повинна викликати адекватні компенсаторні реакції. У слабо підготовлених індивідів навіть малі фізичні навантаження будуть викликати стрес-реакцію при значній мобілізації вегетативних і моторних функцій організму та, як наслідок, зростання працездатності. У підготовці новачків використовуються переважно прямолінійно висхідна та ступінчасто-зростаюча схеми планування навантаження. Слід зазначити, що форсування навантажень, використання високоінтенсивних вправ без проведення попередньої тренувальної роботи значно підвищує „ціну” адаптації, що закономірно призводить до перенапруження функціональних систем організму. При використанні великих енергоємних фізичних навантажень в організмі залишаються більш виражені структурні сліди, що визначають довготривалу форму адаптації. При її цілеспрямованому формуванні використовують хвилеподібний та ударний варіанти планування. Хвилеподібний характер регулювання фізичного навантаження є універсальною формою, що забезпечує ритмічне варіювання тренувальної дії для профілактики перевтомлення індивіда. Ударний характер регламентування фізичних навантажень доцільний у підготовці кваліфікованих спортсменів, добре адаптованих до об’ємних та високоінтенсивних навантажень.

**Принцип циклічності** визначає структурну упорядкованість навчально-виховного процесу. Його суть розкривається у композиційному повторенні окремих занять та їхніх серій.

Принцип циклічності у практиці реалізується повною мірою при дотриманні наступних правил. Процес фізичного виховання та спортивного тренування має бути побудований з використанням структурних одиниць, які відносно завершені та циклічно повторюються (мікро-, мезо- і макроцикли). Серії занять повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку при досягненні кумулятивного ефекту. Послідовність чергування мезо- і макроциклів у багатолітньому навчально-виховному процесі повинна забезпечувати неухильне підвищення спортивно-технічної майстерності індивіда.

**Принцип вікової адекватності педагогічного впливу** передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу.

Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст навчально-виховного процесу, реалізація розглядуваного принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування в різні вікові періоди. Предикати (властивості, функції) принципу вікової адекватності передбачають вирішення складних методологічних та технологічних проблем. Найбільш актуальними є визначення вікових періодів, сприятливих для початку спортивної діяльності та для спортивної спеціалізації; уточнювання змісту і переважної спрямованості базової підготовки. Технологічні труднощі реалізації цього принципу обумовлені складністю алгоритмізації багаторічного навчально-виховного процесу, що забезпечує спадкоємність цілей, поточних педагогічних завдань, засобів і методів фізичного виховання, які використовуються на кожному віковому етапі. Ефективність фізичного виховання дітей багато в чому обумовлена правильним підбором фізичних навантажень переважного спрямування в період сенситивного розвитку організму, що, безумовно, забезпечує сприятливі передумови для ефективного росту їхньої спортивно-технічної майстерності.

Характер занять фізичними вправами осіб середнього і похилого віку набуває рис фізичної рекреації оздоровчого спрямування. Отже, ефективна реалізація принципу вікової адекватності передбачає вирішення наступних питань: визначення стратегії та технології переважної спрямованості підготовки на окремих етапах багаторічних занять; забезпечення гармонійного розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму у процесі онтогенезу; забезпечення поступового збільшення фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей кожного вікового етапу.

Кожний із принципів було розглянуто окремо тільки для зручності викладення. Насправді усі вони синтезовані у систему єдиного педагогічного процесу і тільки відображають його окремі сторони. Так, свідомість та активність обов'язково передбачають доступність навчання і розвиток фізичних здібностей. Доступність та індивідуальність забезпечуються наочністю та систематичністю. Принцип систематичності у свою чергу сприяє поступовому підвищенню тренуючої дії. Враховуючи складність структури уніфікованої системи принципів, можна стверджувати, що жоден з них не може

бути реалізованим повною мірою у відриві від їх сукупності. Успішність навчально-виховного процесу буде забезпечена лише в тому випадку, якщо, приймаючи управлінські рішення, викладач (тренер) буде враховувати вимоги усіх принципів.