

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 1

**ТЕМА: ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА
ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури (протокол №___ від «___» _____ 20___ року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Базові поняття ТiМФВ.
2. Джерела та етапи розвитку ТiМФВ. Зв'язок ТiМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.
3. Структура навчальної дисципліни ТiМФВ.
4. Методи дослідження в ТiМФВ.
5. Актуальні проблеми ТiМФВ.

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 / М. П. Козленко, 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.
6. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : ОВС, 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-39-1.
7. Ашмарін В. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособ. для студ. и преподав. ин-тов физ. культ. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

Вступ

„Теорія і методика фізичного виховання” (ТiМФВ) є профільною навчальною дисципліною у процесі підготовки фахівців для галузі фізичного виховання і спорту. ТiМФВ формує систему фундаментальних знань, які значною мірою обумовлюють успішність професійної діяльності педагога в галузі ФКіС.

На першому курсі вивчаються „Основи ТiМФВ”. Цей розділ навчальної дисципліни орієнтований на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки.

Формою підсумкового контролю є іспит.

1. Базові поняття ТiМФВ.

Одне з головних завдань курсу ТiМФВ – оволодіти вмінням інтегрувати знання та знаходити шляхи реалізації цих знань в практичній діяльності. Для цього у ТiМФВ використовують різні визначення і поняття.

Т е о р і я :

- 1) логічне узагальнення практичного досвіду людей;
- 2) сукупність узагальнених положень, які становлять певну науку чи розділ науки;
- 3) система вірогідних наукових знань про якусь сукупність об'єктів, яка описує, пояснює і передбачає явища певної предметної галузі.

Теорія – це логічне узагальнення досвіду суспільної практики, що відображає об'єктивні закономірності розвитку людини, суспільства.

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

Методика – це конкретні форми та засоби використання методів, за допомогою яких здійснюється глибше пізнання різноманітних проблем педагогіки. Методика вирішує тактичні питання. Її завдання: розробка певного алгоритму дослідницької діяльності в конкретних умовах, з конкретним об'єктом дійсності із використанням певної системи засобів тощо. Тобто, методика містить опис сукупності методів, системи прийомів і засобів, що застосовуються для дослідження різних явищ. Методика відповідає на запитання: як, яким способом організувати та проводити дослідження? Її основна функція – організація дослідної діяльності.

Методика – це сукупність методів, прийомів і засобів оптимального вирішення назрілої проблеми чи виконання певного виду діяльності.

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

Фізична культура (згідно Закону України „Про ФКіС”) – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини (Б. М. Шиян).

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 (Т. Ю. Круцевич).

Термін „фізична культура” використовується і у вузьких значеннях. А саме:

Фізична культура особистості – сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя (Б. М. Шиян).

Фізична культура людини (індивідуума) – 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 (Т. Ю. Круцевич).

„Фізичною культурою” називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та ін. аналогічних закладах, вона

широко використовується у виробничій сфері та ін. У таких випадках доцільно користуватися терміном, додаючи відповідні прикметники: „шкільна фізична культура”, „лікувальна фізична культура”, „виробнича фізична культура”.

Рівень розвитку фізичної культури залежить від рівня соціального і економічного розвитку суспільства, оскільки вона є частиною загальної культури.

Фізична культура має багато **функцій**: виховна, нормативна, інформаційна (розповсюдження і накопичення, передача від покоління в покоління), комунікативна (спілкування), естетична, біологічна (потреба в русі, покращення фізичного стану), гедоністична (задоволення від занять) та габітусна (зовнішній вигляд особи, що займається ФК).

Гедонізм (гр. *hendone* – „насолада”, „задоволення”)

Габітус (лат. *habitus*) – зовнішній вигляд людини, її тілобудова, осанка.

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 (згідно Закону України „Про ФКіС”) – органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Розрізняють **масовий спорт** та **спорт вищих досягнень**.

Масовий спорт – це регулярні заняття й участь у змаганнях представників різних вікових груп з метою зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і статури, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками, активного відпочинку, досягнення фізичної досконалості.

Спорт вищих досягнень – це систематична, планова багаторічна підготовка й участь у змаганнях у вибраному виді спорту з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, перемоги на найбільших спортивних змаганнях. Він включає спорт професіональний (приносить прибуток) та 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 вправи.

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 включена в сферу професійної діяльності та у

систему спеціальної підготовки в залежності від конкретних вимог і умов професії.

Оздоровча фізична культура – відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму.

Гігієнічна фізична культура – це „фоновий” вид ФК (умовний термін, який поєднує два підрозділи фізичної культури: гігієнічну та рекреативну фізичну культуру

Гігієнічна фізична культура включає такі типові елементи: ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки та різновиди фізичних вправ, які не пов’язані зі значними навантаженнями для покращення стану організму.

Рекреативна фізична культура представлена в режимі розширеного відпочинку-розваги (активний туризм і полювання з не строго нормованими і нефорсованими фізичними навантаженнями, фізкультурно-спортивні розваги як спосіб активного відпочинку і т. п.).

Фізичне виховання (згідно Закону України „Про ФКіС”) – головний напрям впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликано забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя (Б. М. Шиян).

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 покращення основних життєво-важливих рухових навичок, умінь та пов’язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті (Т. Ю. Круцевич).

Процес фізичного виховання не може бути відірваний від процесу фізичного розвитку. Коли ми чомусь навчаємось, то одночасно сприяємо і вихованню (розвитку) рухових якостей. Таким чином, управління фізичним розвитком і фізкультурна освіта разом становлять єдиний процес фізичного виховання.

Фізичний розвиток (Б. М. Шиян) :

1. процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя;
2. сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники „функціонального стану” організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія).

Зверніть увагу, що Т. Ю. Круцевич розділяє думку Б. М. Шияна щодо поняття „Фізичний розвиток” і також вживає його у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного навантаження, і як стан.

Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності (Т. Ю. Круцевич).

Ознаки фізичного розвитку Т. Ю. Круцевич поділяє на три групи:

- **соматометричні** (довжина і маса тіла; обхватні розміри грудної клітки, талії, стегон та ін.; довжина тулуба, кінцівок),
- **стоматоскопічні** (форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток),
- **фізіометричні** (рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей).

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

1. підвищення рівня;
2. відносна стабілізація;
3. поступове зниження фізичних можливостей (етап інволюції).

Передумовою фізичного розвитку є природні задатки дитини, які передаються по спадковості.

Різниця між задатками і здібностями: задатки є природною передумовою формування здібностей. Здібності – розвинені у процесі соціальної діяльності людини її природні задатки.

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 ФВ - це історично обумовлений тип соціальної практики ФВ, який включає в себе світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей.

Система фізичного виховання – це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання, а також організацій і установ здійснюючих і контролюючих його.

Мета системи фізичного виховання – задоволення певних потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих природних і соціальних факторів.

Здоров'я – існує майже 150 визначень.

За тлумаченням Всесвітньої Організації Здоров'я (ВОЗ) **здоров'я** – стан цілковитого соціального, фізичного і психічного здоров'я людини, а не лише відсутність хворіб.

Головними факторами, які впливають на здоров'я є: спосіб життя – 50%, середовище – 15-20%, генотип – 15-20%, інші фактори – 10%.

Здоров'я – це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства.

Здоров'я – процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя (В. П. Казначеев).

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

Кожен може розвинути себе фізично при умові добросовісних, систематичних занять.

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Поняття конституції ширше, ніж тип статури. Під **загальною конституцією** розуміють сукупність найбільш істотних індивідуальних особливостей і властивостей, закріплених спадково і визначають специфіку реакцій організму на вплив середовища. Окрім загальної конституції виділяють два класи приватних: морфологічні і функціональні.

Зв'язок між конституціональними особливостями і психікою людини була помічена ще Гіппократом, який описав два різко відрізняються типи людей: *habitus apoplecticus* – щільний, м'язовий, сильний і *habitus phthisicus* – тонкий, витончений, слабкий. В даний час налічується понад 20 класифікацій типів статури.

До числа найбільш відомих класифікацій типів статури відносяться ті, які описані Кречмер і Шелдоном. Кречмера, як психіатра і психолога, цікавила проблема схильності людей до різного типу психозів. Зіставляючи особливості статури і вид психічного розладу своїх пацієнтів, він виділив 3 типи конституції, кожному з яких відповідають певні риси темпераменту і схильність до конкретних видів психічних розладів. Кречмер виділив ще один тип статури – диспластичний, але для нього не вдалося виявити відповідного темпераменту.

Зв'язок між будовою тіла і темпераментом Кречмер пояснював особливостями хімічного складу крові і гормональних систем.

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

Фізична підготовка – це система занять фізичними вправами, спрямована на розвиток всіх фізичних якостей в їхньому гармонійному сполученні.

Фізична підготовка – це спеціалізований процес фізичного виховання спрямований 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 виокремилася лише у II половині XIX століття.

До джерел виникнення і розвитку ТіМФВ відносяться:

- Практика суспільного життя (потреба суспільства у добре фізично підготовлених людях);
- Практика фізичного виховання (теоретичні положення, зародження ідей);
- Прогресивні ідеї філософів, педагогів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно-розвинутої особистості, про зміст і шляхи виховання в людини потреби дотримуватися ЗСЖ;
- Результати наукових досліджень як у галузі ФВ, так і у суміжних галузях знань.

Аналіз історії виникнення ТіМФВ як науки дозволяє виділити кілька етапів (за Т. Ю. Круцевич):

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

II етап – створення перших методик фізичного виховання. Охоплює період рабовласницьких країн Стародавньої Греції та середні віки (VI-V ст. до н.е. – XI-XIV ст.). Створення методик відбувалося на основі досвіду, накопиченого педагогами, лікарями, філософами, але без урахування фізіологічного впливу фізичних вправ на організм людини.

Так, у Древній Греції розрізняли два методи використання вправ: гімнастику (спрямована на загальний фізичний розвиток) і агоністику - спеціальну підготовку до участі у різноманітних змаганнях. Антична гімнастика складалась з основних частин: рухливих ігор, палестри (біг, стрибки

у довжину, метання списа, метання диска, боротьба), орхестрики (мистецтво рухатися, що виникло із ритуальних танців).

У XI-XII ст. у всій Західній Європі був розповсюджений інститут лицарів. Характер озброєння (меч, спис, лати, бойовий кіннь закований у броню) визначали специфічні засоби і методи підготовки до бойових дій: фехтування на мечах і списах, лазіння по вертикальних жердинах та нахилених сходах (для подолання кріпосних стін).

III етап – інтеграція наукових знань у єдину теорію і методику фізичного виховання (охоплює період від епохи Відродження (XIV-XVI ст.) до кінця XIX ст.). На цьому етапі створені різні системи поглядів, а саме: Яна Амоса Каменського (1592-1670), Джона Локка (1632-1704), Жан Жака Руссо (1712-1778), Генріха Песталоцці (1746-1827).

У період Відродження ідеалом суспільства стала “томо універсале (всебічно розвинута людина)”.

Джон Локк довів необхідність вдосконалювати органи чуття (зір, слух, нюх, дотик), розвивати рухові органи (руки, ноги), загартовувати тіло, набувати корисні рухові навички (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвивати силу волі і здатність до максимальних напружень фізичних сил. На думку Локка, ФВ повинно здійснюватися змагально-ігровим методом.

Згідно поглядів Руссо, ФВ є основою формування “природно - вільної людини”, а змагальний метод - це природний шлях підвищення зацікавленості вихованців у вдосконаленні власних фізичних здібностей.

І.Песталоцці розробив елементарні методики фізичного виховання, в тому числі елементарну гімнастику суглобів. На його думку, ФВ дітей повинно включати дитячі ігри, участь у домашніх трудових процесах.

Ян Амос Коменський у роботі “Велика дидактика” у зв’язку із введенням у школах розкладу занять запропонував, щоби більш тривалі перерви і частина післяобіднього часу використовувались педагогами для занять фізичними вправами, тренувань і одночасно для виховної роботи. Таким чином, у навчальному плані школи Європи нового часу ФВ вперше стало органічною частиною навчання.

IV етап – створення ТіМФВ як самостійної наукової і навчальної дисципліни (охоплює період із кінця XIX ст. до 1917 р.). Великий внесок у розвиток ТФВ зробили вчені К. Ушинський, П. Лесгафт, Г. Демені.

На особливу увагу заслуговує діяльність Г. Демені (1850-1917) у створенні наукових основ ФВ. Було випущено чимало його книг: 1905 р. у Москві “Научные основы ФВ”, у 1912 р. була видана праця “Теоретичний курс ФВ” яку він підготував із помічниками; у 1915 р. була видана праця “Воспитание усилиями (физиология і психология)”. Після його смерті у 1929 р. побачили світ ще 2 його друковані роботи “Механизмы движения и общая педагогика ФВ”, “Курс гимнастики”. У своїх працях Г.Демені дав анатомо-фізіологічне обґрунтування деяких фізичних вправ.

На підставі аналізу, наукових досліджень паризького НДІФК, Демені дійшов до “висновку, що система рухів у німецький та шведський гімнастиці не узгоджується із закономірностями, виявленими у анатомії і фізіології.” Демені запропонував власну систему ФВ, яку демонстрував у Парижі в 1914 р. на конгресі з ФВ. Ним була запропонована класифікація фізичних вправ,

розроблені загальні принципи ФВ, розроблений власний план уроку гімнастики (з 7 частин) та методичні вказівки до нього. Необхідно вказати, що система Демені у Франції не отримала належної підтримки, оскільки Демені зовсім не орієнтувався на військову підготовку у короткий термін. За допомогою його гімнастики покращення фізичної підготовки молоді могло бути досягнуто лише внаслідок багаторічних занять.

П.Ф.Лесгафт (1837-1909рр.) є засновником наукової системи фізичної освіти.

Основні положення теорії фізичного виховання П.Ф.Лесгафта полягають у наступному:

1. Як розумова, так і фізична освіта повинні сприяти підготовці людини до високопродуктивної праці на користь суспільства. Не особисте благополуччя, а вміння приносити користь суспільству є метою будь-якої освіти.

2. Кожна активність як в розумовій так і фізичній діяльності людини можлива лише при свідомому виборі засобів для досягнення поставленої мети.

3. До найбільш високої продуктивності праці здатні лише гармонійно розвинуті люди (ті, що мають “ідеально-моральний організм”). Під гармонійним розвитком Лесгафт розумів правильне сполучення розумових і фізичних сил людини у їх нерозривній єдності.

4. Гармонійний розвиток можливий лише при дотриманні принципів поступовості і послідовності напружень у вправах із врахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей фізичного розвитку кожної людини.

5. Правильний фізичний розвиток може бути здійснений тільки за допомогою науково-обґрунтованої системи фізичної освіти. Емпірична система ФО може бути визнана правильною лише тоді, як вона буде перевірена досвідом багатьох поколінь.

6. Сама система ФО повинна складатися із невеликої кількості природніх рухів, що застосовуються у різних умовах і різних формах, які поступово ускладнюються в залежності від педагогічних завдань. Такими вправами Лесгафт вважав: ходьбу, біг, стрибки, метання, боротьбу, прості гімнастичні вправи, ігри та екскурсії.

Погляди П.Ф.Лесгафта на сутність ФО він виклав у праці “Отношение анатомии к физиологическому воспитанию и главная задача физического образования в школе” (1876р.), у двотомнику “Руководство по физическому образованию детей школьного возраста” (1 част. 1888, 2-1901). Ця праця була перевидана у 1909 і 1912 рр., в радянські часи у 1951-1955рр. було видано твори Лесгафта у 5-ти томах.

П.Ф.Лесгафт працював в галузі біології, антропології, анатомії, педагогіки, історії, теорії ФВ і завжди наукову діяльність пов’язував із практикою ФВ.

V етап – інтенсивний розвиток науки про ФВ. Праці фізіологів І. Сеченова, І. Павлова, М. Введенського, О. Ухтомського, М. Бернштейна, Г. Фольборта, Д. Ділла та ін. учених лягли в основу обґрунтування педагогічних закономірностей фізичного виховання, теорії навчання рухових дій, розвитку рухових якостей уже не тільки для їх гармонійного розвитку, а й для спортивного вдосконалення.

У 50–60-ті роки ХХ ст. особливо інтенсивно почали розвиватися спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, які обґрунтували систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія та ін). Виникла об'єктивна необхідність інтеграції знань, накопичених у різних галузях науки, які стосуються підготовки спортсменів. У результаті диференціації знань у теорії і методиці фізичного виховання відділилася наука про спорт. Каталізатором її прискореного розвитку виявився спорт вищих досягнень.

Першим навчальним посібником з „Теорії фізичної культури” був підручник, виданий Г. О. Дюпероном у 1926 р.

У 1925 р. теоретиками фізичної культури в основу фізично культурного індивіда було поставлено його фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Через 50 років Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як „стан повного фізичного, морального і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів”.

Наступний етап інтеграції знань у загальну теорію фізичної культури слід віднести до 70-х років ХХ ст. Формування узагальненої теорії фізичної культури відбувається в умовах активної розробки теорії культури в цілому низкою учених, таких, як В. Видрін, Б. Євстаф'єв, Ю. Ніколаєв М. Пономарьов, В. Столярів та ін. Суттєвий вплив і формування теорії фізичної культури робить розвиток соціології, антропології, соціальної психології, загальної теорії виховання та інших наук. Провідним теоретиком та інтегратором наукових знань у галузі фізичної культури є професор Л. Матвеев.

Вплив соціальних, політичних та ідеологічних умов 70–80-х років ХХ ст. привів до розвитку й трактування теорії фізичної культури як одного з дійових способів виховання „будівника комунізму” – гармонійно розвиненої та соціально активної особистості, яка готова до праці й оборони суспільства комуністичного типу. На першому місці розглядалися завдання тоталітарної держави. Нехтування пріоритетами інтересів особистості не привело до загального здоров'я нації.

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

VI етап (від 90-их років ХХ ст. – до нашого часу) – сучасний етап поглибленого розвитку ТiМФВ.

На початку 1990-х років на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності: аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка та ін. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їх види: аква-аеробіка, роуп-скіпінг та ін.

Необхідно вказати, що ФВіС в Україні відокремлено в самостійну галузь наукових знань. Так, ВАК України присвоює вчені ступені кандидата і доктора наук з ФВіС (раніше у СРСР дисертаційні дослідження з питань ТiМФВ представлялися на співшукачів вченої ступені кандидата або доктора педагогічних наук). Захисти відбуваються за трьома спеціальностями: 24.00.01 - олімпійській і професійний спорт; 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 24.00.03 – фізична реабілітація.

За роки незалежності в Україні державною мовою видано ряд навчальних посібників з теорії і методики ФВ (автори: В.Г. Арєф'єв, Г.А.Єдинак, 2001; В.Г. Арєф'єв, В.В.Столітенко, 1997; Є.С.Вільчковський, 1988; Є.С.Вільчковський, М.П.Козленко, С.Ф.Цвек, 1998; Б.М.Шиян, 2001, 2002; Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, 2000; Т. Ю. Круцевич, 2008 та ін.).

Зв'язок ТiМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами

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 фізичного виховання як наука розкриває суть завдань, які повинні бути вирішеними у процесі фізичного виховання, визначає принципові 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.

Місце науки у системі знань визначається, насамперед, її **предметом**.

Предметом ТФВ є загальні закономірності функціонування і розвитку ФВ. Процес ФВ (за Б. М. Шияном) трактується з 2-х сторін:

1. невідкладне формування організму.
2. формування особи в напрямку піклування про свій організм.

ТФВ є інтегральною наукою, оскільки вивчає процес формування організму і вплив на нього рухової активності та процес формування свідомості і вплив на неї соціального середовища.

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

Об'єкт дослідження – певний педагогічний фактор, що вивчається.

Суб'єкт дослідження – людина, в якій вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться до навчального процесу.

Крім теорії, процес ФВ вивчають інші науки, які можна поділити на дві групи:

1. Суспільні дисципліни (дисципліни гуманітарного характеру): соціологія, історія і організація фізичної культури, психологія і педагогіка, управління і економіка фізичного виховання.

2. Природничі дисципліни (біологічні): анатомія, фізіологія, біохімія, медицина і гігієна, біомеханіка, лікарський контроль та ін.

Особливо тісні контакти теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами.

Методика фізичного виховання – спеціальна галузь педагогіки; упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

Отже, **ТiМФВ як наукова дисципліна** – наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно-організованого процесу у системі виховання людини.

ТіМФВ як навчальна дисципліна – основний загальнотеоретичний профілюючий предмет професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту.

Знання 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 ФВ 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 навчальна 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.

Зміст сучасної теорії і методики фізичного виховання як навчальної дисципліни можна подати у вигляді трьох розділів (за Т. Ю. Круцевич): „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 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 елемента знань може негативно позначитися на практичній діяльності фахівця.

4. Методи дослідження в ТіМФВ.

Як і будь яка інша наука ТіМФВ користується науковими дослідженнями. За їх допомогою можна виявити як впливають на людину засоби фізичного виховання, яку методику 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. 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 – це педагогічний процес. Тому ми більшу увагу будемо приділяти педагогічним методам. Їх є 4 групи:

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 контент-аналізу (аналіз змісту досліджуваного тексту).

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).

Теоретичний аналіз (дослідження) – заключна, підсумкова стадія дослідження. Провідний пізнавальний метод який пронизує собою всі етапи наукового вивчення проблеми виховання, освіти і навчання.

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 ТіМФВ.

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;

- ✓ 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.