

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 3

ТЕМА: СУЧАСНА СИСТЕМАТИКА ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ. АНАЛІЗ СУТНІСНОГО ЗМІСТУ ПРИНЦИПІВ, ЩО
РЕГЛАМЕНТУЮТЬ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

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. Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу.
2. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання.
3. Методи фізичного виховання як складові педагогічного процесу.
4. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання.
5. Характеристика принципів 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.

1. Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу.

Термін „засіб” походить від слова „середній”, „серединний”.

Засіб — це те, що створене людиною для досягнення певної мети.

До засобів фізичного виховання відносять:

- Основні (фізичні вправи),
- Допоміжні (природні сили і гігієнічні чинники).

***Фізичні вправи** - це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається.*

Фізичні вправи — рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку.

Багатократне виконання рухових дій складає фізичну діяльність.

Природні сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання

Природні сили природи (сонце, повітря, вода) є важливим засобом зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. Одне з головних завдань фізичного виховання — формування у школярів основних знань, про вплив на організм природних сил природи, а також практичних навиків їх використання в самостійних заняттях фізичними вправами і в повсякденному житті.

В процесі фізичного виховання природні сили природи застосовуються у поєднанні з рухами (заняття фізичними вправами на повітрі, при опромінюванні сонячними променями, у воді і т.п.), а також у вигляді спеціальних процедур (повітряні і сонячні ванни, купання і ін.). Вони можуть бути використані в двох напрямках: по-перше, для створення умов успішної організації і проведення занять фізичними вправами і, по-друге, для гартування організму тих, що займаються.

Сприятливі умови зовнішнього середовища підсилюють позитивний вплив фізичних вправ, дозволяють застосовувати значне навантаження, організувати раціональний відпочинок, викликають у тих, що займаються позитивні емоції, бадьорість і життєрадісність.

Методика використання природних сил природи повинна спиратися на дослідження єдності організму і середовища, впливу середовища на організм тих, що займаються.

Велике значення в процесі фізичного виховання, фізичної рекреації, занять спортом має гартування, тобто створення стійкості організму до дії несприятливих природних чинників: холоду, жару, підвищеної сонячної радіації (особливо при їх різких коливаннях). Гартування дає можливість зберігати здоров'я і працездатність. Тому його необхідно проводити з найбільш раннього віку.

До *гігієнічних* чинників відносять заходи щодо особистої і суспільної гігієни праці, побуту, відпочинку, харчування, навколишнього середовища і т.д. В процесі виконання фізичних вправ, що різносторонньо впливають на організм і особистість тих, що займаються, дотримання гігієнічних норм і правил є обов'язковим, оскільки це підвищує ефект дії вправ.

Велике значення в створенні необхідних гігієнічних умов має стан матеріально-технічної бази, спортивного устаткування, інвентаря і одягу.

Природні сили, чинники гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, що займаються, а також успішної організації і проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в єдності.

При виконанні окремо взятої фізичної вправи практично неможливо досягти педагогічних цілей і розвиваючого ефекту. Необхідне багатократне повторення вправи (наявність рухової діяльності) з тим, щоб удосконалити рух або розвинути фізичні якості. При цьому рухова діяльність супроводжується цілим рядом процесів, що відбуваються в організмі, і явищ (біохімічних, фізіологічних, психічних, інтелектуальних і ін.):

Рухова діяльність ⇒ Терміновий руховий ефект ⇒ Ефект сліду ⇒ Адаптаційний ефект

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій „слід” (ефект) в організмі людини. В процесі багатократного повторення дій рухові ефекти „слідів”, згідно теорії адаптації, накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму і соціально-психологічного розвитку особи тих, що займаються.

У *результаті застосування фізичних вправ* виділяють різні *види ефектів*, що виникають в організмі і психіці людини:

- 1) залежно від завдань, які вирішуються, розрізняють освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти;
- 2) залежно від характеру вправ, які використовуються, він може бути специфічним і неспецифічним (загальним);
- 3) залежно від переважної спрямованості на розвиток і вдосконалення якої-небудь здатності (функції) існує: силовий, швидкісний, швидкісний-силовий, аеробний, анаеробний і інші види ефектів;
- 4) залежно від досягнутих результатів ефект може бути позитивним, негативним або нейтральним;
- 5) залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні (приспосувальні) зміни в організмі, ефект може підрозділятися на **терміновий**, який виникає після виконання одного або серії вправ в одному занятті; що **відставлений** (поточний) з'являється після декількох занять, **кумулятивний** (сумарний), який виявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять.

2. Аналіз підходів до класифікації засобів фізичного виховання

Класифікація фізичних вправ – це розділення їх на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки.

За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які в більшій мірі відповідають вирішенню конкретних педагогічних задач, індивідуальним і віковим особливостям тих, що займаються, характеру фізкультурної діяльності і умовам проведення занять.

Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:

1. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.
2. Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.
3. Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.
4. Класифікація вправ за структурою рухів. В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані.
5. Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.
6. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.
7. Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.
8. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи
Розглянемо їх.

1. *Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.* За цією ознакою вправи підрозділяються на загально-розвивальні, професійно-прикладні, спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні і ін.

У свою чергу, залежно від значущості їх у відповідному виді фізкультурної діяльності, вони можуть мати різні різновиди. Наприклад, спортивні вправи підрозділяються на змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі.

2. *Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здібностей) людини.* За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісний-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних і вольових здібностей і т.д.

3. *Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.* Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові і інші вправи.

4. *Класифікація вправ за структурою рухів.* В цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні і змішані. До групи циклічних вправ входять ходьба, біг, плавання, веслування, пересування на велосипеді і на лижах, біг на ковзанах і ін. Їх характерними ознаками є закономірна послідовність, повторюваність і зв'язок самих циклів. До ациклічних вправ відносяться: метання диска і молота, штовхання ядра, стрибки з місця, гімнастичні вправи на снарядах, ривок і поштовх штанги і ін.

5. *Класифікація вправ, побудована за переважною дією на розвиток окремих м'язових груп.* Залежно від того, на які м'язові групи вони впливають, виділяють вправи для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, тазу, стегна, гомілки і стопи. Така класифікація широко застосовується при складанні комплексів силових вправ в процесі проведення занять по бодибілдингу, атлетичній гімнастиці, пауерліфтингу, гирьовому спорту і ін.

6. *Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.* При цьому виділяють динамічні вправи, якщо в процесі виконання якої-небудь дії м'язи скоротившись, коротшають або подовжуються; статичні (ізометричні), при виконанні яких довжина м'язів при скороченні залишається незмінною; комбіновані, тобто одночасно поєднуючі обидва режими роботи м'язів.

7. *Класифікація вправ за відмінностями механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь в роботі.* В цьому випадку розрізняють вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок процесів окислення за участю кисню; анаеробного характеру, виконання яких відбувається в безкисневих умовах; і анаеробно-аеробні вправи, тобто змішаного характеру.

8. *Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.* Існують різні способи оцінки інтенсивності, тому угруповання і рівні градації вправ за цією

ознакою в окремих видах фізичної культури може відбуватися по-різному. Як правило, вони підрозділяються на вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності.

3. Методи фізичного виховання як складові педагогічного процесу.

Метод – це:

- шлях досягнення поставленої педагогічної мети;
- певний спосіб застосування яких-небудь засобів з відомою, наперед наміченою метою;
- спосіб взаємної діяльності педагога і учня, за допомогою якого досягається виконання поставлених завдань;
- сукупність прийомів і правил діяльності педагога, вживана для вирішення певного кола завдань;
- як певним чином впорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що приводять до досягнення результату, відповідного наміченій меті;
- як форму освоєння навчального матеріалу і ін.

Не дивлячись на деякі відмінності в розумінні категорії "метод" можна виділити ряд загальних істотних ознак, властивих багатьом з цих визначень:

1. Будь-який метод припускає усвідомлену **мету**, без чого неможлива цілеспрямована діяльність суб'єкта.

2. Досягнення наміченої мети здійснюється в процесі **діяльності**, яка включає певну сукупність дій, порядок і послідовність яких визначається суб'єктом діяльності.

3. Метод має свій наочний зміст. Він включає інструмент, **засоби**, необхідні людині для досягнення мети. Ці засоби можуть бути інтелектуальні, практичні і упереджені (наочні) і ін.

4. Всякий метод призначений для дії на який-небудь об'єкт. Об'єктом і суб'єктом дій при заняттях фізичними вправами є особа учня, різні її сфери: емоції, воля, інтелект, статура фізичні якості і ін.

5. У методах виявляються закономірності навчання, виховання і розвитку особи. Оскільки вони діють об'єктивно, незалежно від волі людей, то метод, формуючись на основі цих пізнаних законів, виступає як конструктивний принцип побудови певних процедур, технологічних прийомів, способів дій.

6. Застосування методу повинне неминуче і закономірно вести до досягнення мети, тобто наміченому результату.

Якщо узагальнити всі вищевикладені міркування, то поняття "**метод**" в найзагальнішому вигляді можна визначити таким чином — це *спосіб виконання якої-небудь роботи, спосіб застосування якого-небудь засобу для досягнень поставленої мети.*

Вибір і застосування конкретного методу в практиці залежить від ряду чинників і умов. Зокрема, їх вибір визначається:

1. Закономірностями формування рухових навиків і розвитку фізичних

здібностей і витікаючими з них методичними принципами.

2. Поставленими цілями і завданнями навчання, виховання і розвитку організму осіб, що займаються.
3. Характером змісту учбового матеріалу, вживаних засобів.
4. Можливостями тих, що займаються — їх віком, станом здоров'я, статтю, рівнем підготовленості, моторною обдарованістю, фізичним і розумовим розвитком, психологічними особливостями і ін.

5. Можливостями самих викладачів — їх попереднім досвідом, рівнем теоретичної і практичної підготовленості, здібностями в застосуванні певних методів, засобів, стилем роботи і особистими якостями.

6. Часом, який має в своєму розпорядженні викладач. Наприклад, бесіда вимагає більше часу, чим опис.
7. Етапами навчання руховим діям, фазами розвитку фізичної працездатності (підвищення рівня розвитку якостей, їх стабілізація або відновлення).
8. Структурою окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів тренування.
9. Особливостями зовнішніх умов, в яких проводяться заняття (температура повітря, вологість, сила вітру, стан устаткування).

Під **методичним прийомом** розуміють способи реалізації того або іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

Усередині кожного методу використовуються різноманітні методичні прийоми. Тому не випадково іноді методи розглядають як певне поєднання, сукупність різних прийомів. З іншого боку — при одному і тому ж методі реалізація його може здійснюватися за рахунок різних прийомів.

Поняття **методика** уживається в теорії фізичного виховання в двох розуміннях:

у вузькому - як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазіння, плавання і т.д.);

у широкому — як сукупність не тільки методів, прийомів, але і форм організації занять (методики фізичного виховання - в дошкільних установах, школі, вузі і ін.).

Методичний підхід є сукупність способів дії педагога на осіб, що займаються, вибір яких обумовлений певною науковою концепцією, логікою організації і здійсненню процесу навчання, виховання і розвитку.

Наприклад, при навчанні рухам можна використовувати традиційні і нетрадиційні підходи (алгоритмічний, адаптивно-програмованого навчання); при розучуванні рухових дій і розвитку фізичних здібностей (якостей) можливі два протилежні підходи: аналітичний (вибірковий) і цілісний (інтегральний).

Методичний напрям — це один з шляхів в методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей, що орієнтує на використання

однорідних, однотипних завдань, методів і методичних прийомів, що дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок дії якогось одного домінуючого чинника.

4. Аналіз підходів до класифікації методів фізичного виховання.

В даний час в теорії фізичного виховання існують декілька класифікацій методів навчання, виховання і розвитку особи. Ми розглядаємо класифікацію, в основі якої лежить спрямованість методів на рішення специфічних педагогічних задач, пов'язаних з фізичним вихованням. Користуючись нею, із загального набору методів можна вибрати ті, які повно сприяють рішенню конкретної задачі: освітньої, виховної або фізичного розвитку.

У запропонованій класифікації методи поділяються на три великі групи:

1. спрямовані на оволодіння знаннями
2. спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навиками.
3. спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, здібностей.

Методи, спрямовані на отримання знань. *Знання* — один з провідних компонентів змісту фізичної освіти особи.

Групу методів, спрямованих на отримання знань, складають методи, що передбачають усну передачу і засвоєння інформації. Усний виклад здійснюється у вигляді розповіді, бесіди, пояснення, опису і інших форм мовної дії.

Методи, спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навиками. Залежно від способу освоєнь структури рухової дії в процесі розучування їх підрозділяють на:

- методи розчленованої вправи;
- методи цілісної вправи.

Методи розчленованого навчання припускають розділення вправи по частинах з послідовним їх об'єднанням у міру освоєння в цілісну дію.

Цей метод застосовується в таких випадках:

- при навчанні складно-координаційним руховим діям, коли немає можливості вивчити їх цілісно;
- якщо вправа складається з великого числа елементів, органічно мало взаємозв'язаних між собою;
- якщо вправа виконується так швидко, що не можна вивчити і удосконалити його окремі частини;
- коли цілісне виконання вправи може бути небезпечним; якщо заздалегідь не вивчити його елементи;
- коли необхідно забезпечити швидкий успіх в навчанні з тим, щоб підтримати інтерес до учбової діяльності, особливо в роботі з дітьми і підлітками, сформувати упевненість в своїх силах.

Методи цілісного навчання ґрунтуються на тому, що з самого початку руху освоюються такими, що займаються у складі тієї цілісної структури, яка типова для даної дії (стрибки, метання і ін.).

Вони переважно використовуються при:

- розучуванні простіших вправ;
- вивченні деяких складних дій, які, з методичної точки зору, недоцільно вивчати по частинах;
- закріпленні і вдосконаленні рухових умінь і навиків.

Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навиків і розвиток фізичних якостей.

Рівномірний метод характеризується тим, що при його застосуванні ті, що займаються виконують фізичну вправу безперервне щодо постійною інтенсивністю, прагнучи, наприклад, зберегти незмінну швидкість пересування, темп роботи, величину і амплітуду рухів. Розрізняють два варіанти цього методу:

- метод тривалого рівномірного тренування;
- метод короткочасного рівномірного тренування.

Змінний метод характеризується послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ, шляхом направленої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів і т.д.

Завдання, що вирішуються за допомогою змінного методу, різноманітні: розвиток швидкісних можливостей і витривалості (загальною і спеціальною), розширення діапазону рухового навика, підвищення координації рухів, придбання певних тактичних умінь, необхідних для виступу в змаганнях; виховання вольових якостей. Змінний метод застосовується в циклічних і ациклічних вправах.

Повторний метод характеризується багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності

Завдання, що вирішуються повторним методом: розвиток сили, швидкісних і швидкісний-силових можливостей, швидкісної витривалості, виробітку необхідного темпу змагання і ритму; стабілізація техніки рухів на високій швидкості, психічна стійкість. Даний метод використовується як в циклічних, так і ациклічних вправах.

Інтервальний метод – зовні схожий на повторний. Обидва вони ґрунтуються на багатократному повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Але якщо при повторному методі характер дії навантаження організм визначається виключно самою вправою (тривалістю і інтенсивністю), то при інтервальному методі великою тренувальною дією володіють інтервали відпочинку.

Інтервальний метод в даний час використовується в бігу, веслуванні, лижних гонках, плаванні, фігурному катанні, спортивних іграх

За інтенсивністю навантаження виділяють два варіанти інтервального методу:

- 1) метод екстенсивної (неінтенсивного) інтервальної вправи;
- 2) метод інтенсивної інтервальної вправи.

Зважаючи на швидке зростання витривалості незабаром наступає адаптація до цього методу і знижується його ефективність.

Основа ігрового методу складає певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного "сюжету" (задумом, планом гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної і значною мірою випадкової зміни ситуації

Метод змагання - це один з варіантів стимулювання інтересу і активізації діяльності що займаються з установкою на перемогу або досягнення високого результату, в якій-небудь фізичній вправі при дотриманні правил змагань

Круговий метод (тренування) - це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм - силової витривалості, швидкісної витривалості і швидкісної сили

Виділяють декілька варіантів кругового тренування:

- *Метод тривалої безперервної вправи.* Заняття проводиться без перерв і складається з одного, два або трьох проходжень круга. Застосовуються в основному для розвитку загальної і силової витривалості;

- *Метод екстенсивної інтервальної вправи* застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної і силової витривалості, швидкісний-силових якостей і т. д.;

Метод інтенсивної інтервальної вправи розрахований на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, спеціальної, швидкісної і силової витривалості;

- *Метод повторної вправи* пропонується використовувати для розвитку максимальної і швидкісної витривалості.

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів:

I. Практичні методи (методи вправляння)

II. Методи використання слова.

III. Методи демонстрації.

I. Практичні методи поділяють на три групи:

1. методи навчання рухових дій;

2. методи вдосконалення та закріплення рухових дій;

3. методи тренування (методи розвитку рухових якостей).

До методів навчання руховим діям належать такі методи:

- метод навчання вправ загальною;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій належать такі методи:

- ігровий метод;
- змагальний метод.

До методів тренування належать такі методи:

- метод безперервної вправи;
- метод інтервальної (повторної) вправи;
- метод комбінованої вправи.

Метод безперервної вправи включає в себе такі методи:

- метод безперервної варіативної вправи;
- метод безперервної регресуючої вправи;
- метод безперервної прогресуючої вправи;
- метод безперервної рівномірної вправи.

Метод інтервальної (повторної) вправи включає в себе такі методи:

- метод інтервальної (повторної) варіативної вправи;
- метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи;
- метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи;
- метод інтервальної (повторної) рівномірної вправи.

Метод комбінованої вправи включає в себе такі методи:

- метод колового тренування;
- метод комбінованої вправи з різним сполученням структури та змісту завдань;

- метод комбінованої вправи з різним сполученням змісту завдань;
- метод комбінованої вправи з різним сполученням структури завдань;

II. Методи використання слова

У процесі фізичного виховання використовуються загальнопедагогічні прийоми методу слова: розповідь, опис, пояснення, інструкції і вказівки, бесіда, словесні оцінки, команда, підрахунок.

III. Методи демонстрації

Розрізняють дві основні форми показу:

1. Демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність).
2. Використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

5.Характеристика принципів фізичного виховання.

Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим. Незнання принципів, або їх ігнорування вчителем, ускладнює процес фізичного виховання.

Принципи – це найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання і усестороннього розвитку особи.

У ФВ розрізняють такі групи принципів:

- загальні (соціальні);
- педагогічні (дидактичні);
- специфічні.

До **загальних** (соціальних) принципів належать:

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

Розглянемо принцип гармонійного розвитку особистості.

Однією із основних умов реалізації цього принципу у процесі фізичного виховання потрібно використання таких засобів і методів, які б гарантували спрямований розвиток всіх основних рухливих якостей людини, сприяли би повному виявленню індивідуальних фізичних здібностей і створювали достатньо великий фонд життєво важливих рухових вмінь і навичок.

Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю, професійно-прикладною фізичною підготовкою

Цей принцип підкреслює основну прикладну функцію фізичного виховання у суспільстві – готувати членів суспільства до високопродуктивної праці та оборони своєї Батьківщини.

Сучасні військові спеціальності ставлять високі вимоги до фізичної підготовки і психічної рівноваги воїна. У межах ППФП особлива увага звертається на:

- ❖ поглиблення вдосконалення умінь, навичок і здібностей, необхідних для досягнення високих результатів у професійній діяльності;

- ❖ оволодіння фізичними вправами як частиною професійної діяльності;
- ❖ засвоєння фізичних вправ, що можуть використовуватись фахівцями в майбутній життєдіяльності для підтримання опірності організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, організації дозвілля й оздоровлення.

Принцип оздоровчої спрямованості

При використанні принципу оздоровчої спрямованості необхідно враховувати наступне:

- ❑ при виборі засобів фізичного виховання виходити із їх оздоровчої цінності як обов'язкового критерію;
- ❑ планувати і регулювати фізичні навантаження відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я;
- ❑ забезпечувати систематичність лікарсько-педагогічного контролю.

Розглянемо 2-гу групу принципів – це педагогічні (дидактичні) принципи фізичного виховання

Розрізняють такі принципи:

- свідомості і активності;
- наочності;
- доступності й індивідуалізації;
- систематичності і послідовності;
- повторності;
- науковості;
- міцності і прогресування.

У процесі реалізації **принципу свідомості** учні повинні:

- ❑ розуміти мету своєї навчальної діяльності. Але для цього в них повинна бути свідома потреба в цій діяльності;
- ❑ усвідомлювати навчальні завдання, які їм потрібно вирішувати для досягнення поставленої мети;
- ❑ розуміти цінність вправ, які вони вивчають.

При реалізації **принципу свідомості** в цілому необхідно дотримуватись деяких правил:

- * вимоги до рівня усвідомлення своєї діяльності;
- * необхідно планомірно розширювати межі свідомого відношення учнів до процесу навчання, постійно спрямовувати думки учнів на щось нове;
- * при реалізації принципу слід враховувати зміст педагогічних завдань, які вирішуються.

Реалізуючи **принцип активності**, необхідно дотримуватись наступних **правил**:

- ❑ вимоги, які висуваються, повинні враховувати характер мотивів, якими керується учень;
- ❑ активність учня має пряму залежність від доступності вимог, які до нього висуваються;
- ❑ стимулювання активності може бути досягнуто через усвідомлення учнями зв'язку між руховими діями, які вивчаються;
- ❑ для підвищення підтримки активності необхідно іти від розвитку у дитини інтенсивної уваги;

- навчально-виховний процес необхідно організовувати таким чином, щоб активність кожного учня спрямовувалась на колективну діяльність.

Принцип наочності

Наочність може бути:

- зорова;
- слухова;
- рухова;
- словесна.

Зорова наочність – використання малюнків, схем, кінофільмів.

Слухова наочність - спроби сприйняття звуку: хлопок, темп, ритмічні вправи.

Рухова наочність - формування уяви про фізичну вправу за рахунок м'язових відчуттів.

Словесна наочність - формування образної уяви про рухову дію за рахунок правильного пояснення, як виконувати фізичну дію.

Ефект при реалізації цього принципу підвищується за рахунок дотримання певних правил:

- на різних етапах навчання необхідно комплексно застосовувати різні прийоми наочності;
- принцип наочності необхідно реалізувати у всіх вікових групах з врахуванням особливостей психічного розвитку.

Принцип індивідуалізації

Індивідуалізація навчання виражається в диференціації навчальних завдань і способів їх вирішення. Ці закономірності дозволяють сформулювати певні правила:

- в індивідуальних особливостях дитини необхідно бачити перспективу їх розвитку;
- визначати сильні і слабкі сторони дитини;
- будь-яка індивідуалізація повинна будуватись на загальних закономірностях навчання. Індивідуалізація передбачає також облік особливостей дитини і вдосконалення форм і функцій у процесі навчання.

Принцип індивідуалізації потребує обліку рівня розвитку дитини, а саме: неоднаковий рівень здоров'я дітей (поділ на медичні групи), рівень фізичної підготовленості, стать учнів, різний об'єм знань і вмій.

Індивідуалізація може здійснюватись **2-ма шляхами**: типовою індивідуалізацією і персональною.

Типова індивідуалізація – це можливість організації навчання дітей, які мають схожі характеристики: рівень здоров'я, фізичної підготовленості, стать і вік.

Персональна індивідуалізація – це облік тих характеристик, які притаманні конкретній особистості (психічні процеси, рівень працездатності).

Принцип доступності

Існують 2 види доступності:

- програмно-нормативна доступність (доступність навчального матеріалу, зафіксована в державних програмах з фізичного виховання);

- індивідуальна доступність (передбачає доступність навчального матеріалу для конкретної особи).

Реалізація принципу доступності вимагає знання наступних дидактичних правил.

- Доступність навчальних завдань повинна передбачати витрати певних зусиль на їх виконання.
- Чим більше інформації закладено в руховій дії, тим нижча її доступність.
- Об'єм навчального матеріалу повинен бути невеликий.
- Оцінюючи доступність фізичної вправи, необхідно враховувати її структурну складність і величину психофізіологічних зусиль, які витрачаються на виконання.

Принцип систематичності

Реалізація цього принципу передбачає розробку системи занять, системи навчального матеріалу і способів його реалізації, обумовлена метою і завданням навчання.

Принцип послідовності

В основі цього принципу лежить послідовність задач, засобів і методів навчання на уроках. Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу (послідовність вивчення фізичних вправ і зв'язок між ними).

Принцип повторності

Реалізація цього принципу опирається на 3 основні положення:

- ☐ Фізичні вправи мають вплив при умові їх повторення.
- ☐ Фізичні вправи приводять до втоми, тому потрібна перерва для відпочинку.
- ☐ Необхідно передбачати характер і кількість повторень вправи, інтервали відпочинку.

Принцип науковості

Реалізуючи цей принцип, необхідно дотримуватись наступних правил:

- при відборі навчального матеріалу використовувати науку, як джерело сучасної системи понять і фактів;
- дотримуватись правильних наукових положень;
- застосовувати тільки ті методи навчання, які мають педагогічну і психофізіологічну обумовленість;
- поступово вводити в навчальний процес методи досліджень;
- використовувати в розмові тільки офіційно прийняту в науці термінологію.

Принцип міцності

Реалізація цього принципу повинна базуватись за 2 напрямками:

- формування міцної системи спеціальних знань. В основі цього є загальні закономірності запам'ятовування теоретичних відомостей;
- формування міцних рухових вмінь.

Принцип прогресування

У цьому принципі розкривається залежність ефекту навчання від прогресування педагогічних вимог. І тому його ще називають принципом

динамічності або принципом поступовості. Принцип впливає із закономірності поступового, але нерівномірного розвитку розумових і фізичних здібностей дитини.

Реалізація цього принципу здійснюється за 2-а напрямками:

- 1) ускладнення дій, які вивчаються;
- 2) розширення їх складу.

До специфічних принципів належать:

- а) принцип спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини;
- б) принцип адекватності (відповідності);
- в) принцип систематичності;
- г) принцип циклічності і хвилеподібності.

а) спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини. В основі цього принципу лежать такі закономірності:

- висока суспільна значимість здоров'я, працездатності та фізичної підготовленості людини;
- систематичне підвищення вимог до фізичної підготовленості і працездатності людини (сучасний потік інформації).

Методичні положення, які впливають з цього принципу:

- єдність соціального і біологічного в структурі особистості людини;
- необхідність індивідуалізації моделей рівня здоров'я людей.

б) адекватності (відповідності) (“не пошкодити”).

В основі цього принципу лежать такі закономірності:

- генетична природа;
- єдність організму людини в його будові, функціонуванні та розвитку;
- антифазність (неспівпадання) періодів інтенсивного росту елементів систем рухів з періодами росту структур організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- ймовірність характерних адаптаційних реакцій (стандартизація і індивідуалізація);
- високий ступінь індивідуальних рухових проявів (стабільність і варіативність);
- залежність амплітуди та часу адаптації від віку, статі та стану тренуваності.

в) систематичності - в основі цього принципу лежать такі закономірності:

- безперервність життєдіяльності людини;
- гетерохронність (неодночасність) активізації, втоми та відновлення організму.

Методичні положення, які впливають із закономірностей:

- взаємозв'язок навантаження і відпочинку;
- нелінійність процесу розвитку рухових якостей.

г) циклічності і хвилеподібності - в основі цього принципу лежать закономірності:

- наявність біоритмічних проявів (робота серця, температура, тиск, робота шлунку та інше). Розрізняють біоритми органів, систем, добові ритми, довготривалі ритми;
- фазовість систем та органів.

Методичне положення, яке випливає із закономірностей:

- періодична зміна тренувальних впливів в залежності від стану людини (показників внутрішнього навантаження).

Принцип безперервності, тренувального процесу, системності змін навантаження і відпочинку.

Основний зміст цього принципу полягає в тому, що збільшення показників кожної рухової здібності можливе лише за умови постійного тренування.

Принцип поступового збільшення тренувальних навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки виражається в необхідності постійного збільшення величин тренувальних завдань. Проте таке збільшення повинно враховувати фізіологічні закономірності роботи організму.

Принцип циклічності полягає у повторенні найрізноманітніших компонентів фізичного виховання. Наприклад, з певним інтервалом повторюють уроки фізичної культури (двічі-тричі на тиждень), кожного нового навчального року повторюються завдання (засвоєння та вдосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу, вдосконалення основних рухових здібностей тощо). Різниця між елементами, що повторюються полягає у їх змісті.

Наприклад, як у дев'ятому, так і у десятому класах планується навантаження на витривалість (тобто повторюються у навчальних планах цих класів). Проте величини навантажень будуть в десятикласників більшими, ніж в заняттях учнів дев'ятих класів. Перелік подібних прикладів можна було б продовжувати дуже довго.

Принцип вікової адекватності (відповідності) є найбільш важливим у практичній діяльності вчителя фізичної культури. Він зобов'язує будувати навчально-виховний процес відповідно до вікових особливостей школярів.