

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Лапичак І. Є., Боднарчук О. М.

Лекція з навчальної дисципліни

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів спеціальності 014 Середня освіта

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри теорії та
методики фізичної культури

«30» серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Боднар І. Р.

ЗАКОНОМІРНОСТІ ТА ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

1. Закономірності та принципи фізичного виховання
2. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

1. Закономірності та принципи фізичного виховання.

Принцип - теоретико-методичне положення, яке відзеркалює загальні закономірності соціально-біологічної природи і завдяки цьому є головним орієнтиром на шляху удосконалення людини.

Принципи

*соціальна
природа*

*біологічна
природа*

Методичні положення.

Загальні (соціальні) принципи: гармонійного розвитку особистості; зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП); принцип оздоровчої спрямованості.

Педагогічні (дидактичні) принципи:

- а) свідомості;
- б) активності;
- в) науковості;
- г) наочності (все, що впливає на рецептори);
- д) доступності і індивідуалізації;
- є) послідовності;
- ж) міцності;
- з) систематичності.

Специфічні принципи фізичного виховання:

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

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

Методичні положення, які впливають.

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

б) *адекватності* (відповідності) ("не пошкодити").

В основі принципа лежать закономірності:

- генетична природа;
- єдність організму людини в його будові, функціонуванні та розвитку;
- антифазність (неспівпадіння) 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 принципу лежать закономірності:

- безперервність життєдіяльності людини;
- гетерохронність (неодночасність) активізації, втоми та відновлення організму.
Методичні положення, які впливають із закономірностей:
- взаємозв'язок та взаємообумовленість навантаження і відпочинку;
- нелінійність процесу розвитку рухових якостей.

г) *циклічності і хвилюподібності* - в основі принципу лежать закономірності:

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

Методичне положення, яке впливає із закономірностей:

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

Для заохочення: Принципи, які використовуємо у спортивному тренуванні (їх 6). (Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування, Київ, 1984.)

2. Поняття системи фізичного виховання, її засади.

Система - сукупність (цілісність) певного набору компонентів, які об'єднані певною структурою і певною функцією.

Система фізичного виховання - історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який являє собою сукупність ідеологічних, , програмно-нормативних, теоретико-методичних та організаційних основ.

Зазначені компоненти об'єднані соціально-економічним розвитком суспільства.

Кожна соціальна система розвитку суспільства зумовлює розвиток системи фізичного виховання.

Головна функція системи - фізичне вдосконалення людей. Результативність функціонування системи залежить від її цільової направленості і вдосконалення елементів, які входять в систему. Повноцінне виконання функцій залежить від ряду умов, перш за все від характеру суспільно-політичного устрою, всередині якого створюється і розвивається система фізичного виховання. Отже державний устрій обумовлює не тільки ідеологічну спрямованість функціонування системи фізичного виховання але й рівень матеріального забезпечення (будова спортивних споруд, виготовлення спеціального інвентаря, підготовка кадрів) наукового обслуговування, забезпечення методичною літературою.

Мета системи фізичного виховання – очікуваний результат фізичного вдосконалення, формування фізично здорових людей (духовне багатство і моральна чистота).

Завдання системи фізичного виховання: оздоровчі, виховні і освітні.

Оздоровчі завдання направлені на розвиток усіх форм і функцій організму людини, зміцнення здоров'я і вдосконалення фізичних якостей. На фізичний розвиток впливає 3 групи факторів: біологічні, кліматогеографічні і соціальні. Біологічні фактори (спадковість). Кліматогеографічні (кліматичні і метеорологічні умови: короткий світловий день, сильні морози, вологість). Соціальні фактори (умови матеріального життя, трудової і учбової діяльності).

Виховні завдання – всесторонній і гармонійний розвиток особистості в єдності його духовних і фізичних сил.

Освітні завдання – формування певних систем рухових вмінь і навичок на оволодіння спеціальними знаннями в результаті чого людина набуває певний рівень фізичної освіти.

Система фізичного виховання тісно пов'язана з іншими соціально-економічними системами суспільства: економікою, політикою, наукою і культурою. Будучи однією із сфер прояву суспільних відносин, вона розвивається під впливом змін які відбуваються в даних системах. Своїми різними формами система фізичного виховання включена у всі основні види соціальної діяльності людини. Вона задовільняє не тільки потреби в русі (біологічні) а і соціальні - формування особистості, вдосконалення суспільних відносин. Реалізуючи свої специфічні функції система фізичного виховання здатна повністю задовільняти потреби людей в руховій активності, забезпечуючи високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності. Реалізуючи свої виховні, педагогічні функції система фізичного виховання вирішує завдання естетичного, трудового, інтелектуального розвитку.

СФВ входить до суспільного виробництва і впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин – людину. Вона задовільняє не тільки потреби в рухах але і соціальні потреби (формування особи, вдосконалення суспільних відносин). Лише СФВ, реалізуючи свої специфічні функції, може цілком задовільнити потреби людей в руховій активності, забезпечити їм високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності.

Разом з тим, у самій системі фізичного виховання відзеркалюється все те, що пов'язане з соціальним, економічним і духовним життям суспільства. Чим вищий рівень соціально-економічного розвитку суспільства, тим повніші цінності фізичної культури в житті його громадян, вища частка національного доходу, що використовується на фізичне виховання, вищий рівень здоров'я і довголіття людей.

Будучи частиною (підсистемою) системи виховання, національна система фізичного виховання сама складається з ряду взаємопов'язаних частин, окремих систем фізичного виховання, які відображають особливості фізичного виховання різних груп населення (дітей, підлітків, молоді, дорослого населення).

Ідеологічні основи СФВ в сучасній Україні повинні ґрунтуватись на загальнолюдських цінностях. Визначальним критерієм ідеологічних засад є здоров'я людини "Хартія Європи" – у ній здоров'я людини є визначальним. У Європі розроблена і впроваджена система "Єврофіт".

Важливою складовою ідеологічних засад є "Концепція гармонійно-розвинутої людини". Гармонія – це баланс, врівноваженість між людиною і середовищем, тілесним і духовним, розвитком рухових навичок і розвитком фізичних якостей. Все це несе "здоров'я".

Правові основи: система фізичного виховання опирається на певну сукупність нормативних актів які регулюють її функціонування. Ці акти мають різну юридичну силу (закони, постанови, накази, інструкції). Є й інші нормативні документи, які визначають діяльність організацій і установ, які забезпечують фізичне виховання (дитячі дошкільні заклади, школи, ПТУ, вузи).

Науково-методичні основи. Сучасна система базується на широкому комплексі наукових даних, що є передумовою розуміння і раціонального використання законів, яким підпорядковане фізичне виховання. Науково-методичну основу СФВ утворюють суспільні (історія і організація фізичної культури, соціологія спорту....), природничі (прикладно-спеціалізовані розділи анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, гігієни, медицини) та психолого-педагогічні (психологія, педагогіка) науки, які безпосередньо

обслуговують практику фізичного виховання. Вони сформувались і розвиваються разом з практикою фізичного виховання завдяки діяльності спеціалізованих наукових закладів і лабораторій, кафедр фізичного виховання ВНЗ і спеціальних кафедр вищих фізкультурних навчальних закладів, аспірантур і докторантур, де гутуються науково-педагогічні кадри.

Розповсюдження науково-методичної інформації реалізується через видання спеціальної літератури. Проведення наукових, науково-практичних, науково-методичних конференцій і виставок, через періодичну пресу.

Організаційні основи являють собою органічне поєднання державних і громадських організаційних форм і органів управління. *Державні:* Державний комітет М.Булатова з питань спорту і туризму а також: Міністерство освіти і науки, Міністерство оборони, СБУ. *Громадські:* Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України, Національний Олімпійський комітет, Національні федерації з видів спорту, фізкультурно-спортивні товариства: “Динамо”, “Україна”, “Колос”, “Спартак”, добровільні громадські організації, клуби, гуртки.

Методичні основи розкриваються в закономірностях фізичного виховання і в відповідних їм рекомендаціях по реалізації принципів навчання і виховання. В методичних основах виражена характерна риса – науковість.

Програмно-нормативні основи:

1) Закон України “Про фізичну культуру і спорт” прийнятий у грудні 1993 року. Законом гарантується права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, визначаються і характеризуються сфери та напрямки впровадження фізичної культури.

2) Програма “Фізична культура – здоров’я нації” 1 вересня 1998 р. Програма розкриває основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначає роль фізичної культури і спорту у житті суспільства, показує тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та накреслює практичні заходи щодо впровадження фізичної культури в побуті громадян. Складена ця програма до 2005 року.

3) “Державні вимоги до фізичного виховання” – містять основні положення фізичного виховання. Характеристику рівнів, зміст та форми фізичного виховання, оцінку діяльності тих, хто організує і проводить фізичне виховання, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням.

4) Навчальні програми – визначають обсяг знань, умінь і навичок виконувати рухові дії, підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог. Базові програми, регіональні навчальні програми.

5) Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

6) Національна спортивна класифікація.

Основні напрямки системи фізичного виховання:

1. загальне фізичне виховання;
2. фізичне виховання з професійною направленістю;
3. фізичне виховання з спортивною направленістю.

Перше — спрямоване на зміцнення здоров’я і підтримку працездатності в учбовій і трудовій діяльності. У відповідності з цим зміст фізичного виховання спрямований на оволодіння життєво важливими руховими діями і розвиток сили, витривалості, спритності і т.д.

Загальне фізичне виховання здійснюється в ДДЗ, на уроках фізичного виховання в ЗОШ, в секціях (групах ЗФП), в групах здоров'я.

Друге — фізичне виховання з професійною направленістю забезпечує рівень фізичної підготовки, який необхідний людині в конкретному виді трудової діяльності. Фізичне виховання спрямоване на підготовку людини до вибраної нею професії. Результат подібної підготовки виражений в певному рівні фізичної готовності засвоювати вибрану професію і ефективно працювати.

Зміст фізичної підготовки і фізичної підготовленості обумовлений вимогами конкретного виду професійної діяльності.

Третє — фізичне виховання із спортивною направленістю забезпечує можливість спеціалізуватись у вибраному виді фізичних вправ і досягати в них максимальних результатів. Фізичне виховання направлене на підготовку до високих досягнень в вибраному виді спорту називається спортивним тренуванням.

Умови функціонування СФВ

1. Перша і головна умова – бажання реалізувати свої права на фізичний та духовний розвиток, які передбачені статтею ІУ Закону України “Про фізичну культуру і спорт”.

2. Другою такою умовою є належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі.

3. Третя визначна умова – забезпечення галузі “Фізична культура і спорт” висококваліфікованими фахівцями – професіоналами.

Рекомендована література

Основна:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.

2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.

4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

Допоміжна:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.

2. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

Інформаційні ресурси інтернет:

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