

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

## ЛЕКЦІЯ № 2

ПРОБЛЕМАТИКА ТОЧНОЇ ПОСТАНОВКИ  
ЗАВДАНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.  
АНАЛІЗ СУТНІСНОГО ЗМІСТУ ПРИНЦИПІВ, ЩО  
РЕГЛАМЕНТУЮТЬ ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

з дисципліни “ТіМФВРГН”  
для магістрантів 5 курсу ФПО

Виконавець:  
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичної культури (протокол № \_\_ від “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року).

Зав. кафедрою,  
д.фіз.вих., професор

І.Р.Боднар

## ПЛАН

1. Чинники, що зумовлюють виникнення і функціонування фізичного виховання.
2. Специфічність завдань фізичного виховання.
3. Сутність змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.
4. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.

### *Література*

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак А.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. / В.Г. Арєф'єв, А.Г. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2001. – 384 с.
2. Матвєєв Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физической культуры. / Л.П. Матвєєв. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Романенко В.В., Куц О.С., Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. / В.В. Романенко, О.С. Куц. – Вінниця: ВДГУ ім. М. Коцюбинського, 2003. – 132 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2001. - 272 с.

### **1. Чинники, що зумовлюють виникнення і функціонування фізичного виховання.**

Основними чинниками, що зумовлюють виникнення і функціонування фізичного виховання є потреби (біологічні, особисті, ідеальні), репродуктивна і продуктивна діяльність людини.

Репродуктивна діяльність – це діяльність, спрямована на отримання вже відомого результату відомими засобами.

Продуктивна діяльність – це творча діяльність, пов'язана з появою нових ідей, цілей і відповідних їм засобів і методів.

Біологічними передумовами є біологічні потреби в рухах. М'язові рухи є природною, біологічною потребою як умова нормальної життєдіяльності і розвитку організму, зміцнення його органів і систем.

**Об'єктивною причиною** виникнення фізичного виховання є необхідність духовної і фізичної підготовки до життєдіяльності.

**Суб'єктивною причиною** виникнення і розвитку фізичного виховання є свідома діяльність людей із накопичення, систематизації і передачі накопиченого досвіду і спеціальних знань майбутнім поколінням.

Перераховані чинники не повністю пояснюють, чому люди різних вікових категорій займаються фізичною культурою. Тому доцільно звернутися до аналізу потреб, мотивів, установок, які можуть знайти задоволення у сфері фізичного виховання.

На залучення людей до фізичної культури впливають мотиви.

Мотив – це усвідомлена причина активності людини, яка спрямована на досягнення цілі.

Мотив починає формуватися під впливом потреби, яка виникає у людини.

Формування мотивів залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників.

Мотиви до занять фізичними вправами поділяють на такі категорії:

- мотиви, що ґрунтуються на прагненні до здорового способу життя
- мотиви, що ґрунтуються на суб'єктивній оцінці стану свого здоров'я.

Одним з найпоширеніших мотивів фізкультурної активності людини є підтримка та відновлення здоров'я. Крім цього, є й інші мотиви: фізичне загартування, краса фігури, соціальні контакти, прагнення до руху, прагнення до відпочинку, змагання, усвідомлення необхідності занять фізичними вправами, прагнення схуднути та інші.

Тісно з мотивами та потребами пов'язаний інтерес.

Інтерес – це позитивне емоційне прагнення людини до пізнання чого-чого.

Наприклад, інтереси у школярів – футбол, волейбол, баскетбол, легка атлетика тощо.

Потреба – це нестача в чомусь організму, особистості, соціальної або вікової групи, суспільства цілому, тобто внутрішній збудник активності.

У сфері фізичної культури доцільно виділити такі групи стійких потреб:

- ❖ біологічні;
- ❖ соціальні;
- ❖ ідеальні.

Біологічні – це потреби тіла: потреби в рухах, зміні діяльності (активному відпочинку), харчуванні.

Соціальні – це потреби, які задовольняються у процесі спілкування з іншими людьми: самоутвердження, лідерство, співпереживання.

Ідеальні – духовні, особистісні потреби самовираження: пізнання, творчості, розваги, діяльність для досягнення мети.

Формування потреби до занять фізичними вправами є складним педагогічним процесом, який умовно можна поділити на декілька етапів.

Перший етап передбачає створення у людей мотиву до занять фізичними вправами. З однієї сторони, на це впливають внутрішні чинники (біогенні потреби), а з іншої – зовнішні чинники (друзі, засоби масової інформації). Другий і третій етапи передбачають створення інтересу до занять фізичними вправами. Інтерес пов'язаний з позитивним емоційним ставленням до пізнання об'єкта або оволодіння тією чи іншою діяльністю. На четвертому етапі формується звичка до занять фізичними вправами. Якщо заняття фізичними вправами проходить на фоні емоційного задоволення, людина досягає успіхів у цій діяльності, то у неї формується звичка до занять. П'ятий етап передбачає формування потреби у заняттях фізичними вправами.

## **2. Специфічність завдань фізичного виховання.**

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, але всі вони можуть бути умовно об'єднані у три групи: *освітні, оздоровчі і виховні*.

**Освітні завдання.** Ця група специфічних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, полягає в тому, щоб:

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури;

- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;

- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Реалізація освітніх завдань спрямована на одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини, її здоров'я та творче довголіття. В цьому контексті освітні завдання виступають як обслуговуючі щодо оздоровчих та виховних.

### **Оздоровчі завдання**

Група оздоровчих завдань спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла і формування постави;
- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

В єдності з реалізацією розглянутих специфічних завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні – виховні завдання.

### **Виховні завдання**

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

Т.Ю. Круцевич вказує на такі завдання фізичного виховання:

- зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опору організму до дій несприятливих чинників фізичного виховання;
- підвищення функціональних можливостей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей;
- оволодіння руховими вміннями і навичками, які забезпечують безпечну життєдіяльність людини;
- повідомлення знань в галузі фізичної культури і навчання практичному їх застосуванню для удосконалення свого організму;

- формування мотиваційних установок тих, хто займається, на фізичне і духовне самоудосконалення;
- формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини.

### **3. Сутність змісту принципів, що регламентують процес 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 свідомо 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 організувати 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 вмінь.

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 адапційних 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 впливає 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 адапційного 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.

#### **4. Взаємозв'язки між завданнями і принципами фізичного виховання, як складовими даного педагогічного процесу.**

##### Принцип свідомості і активності учнів

В основі принципу свідомості й активності лежить закономірність: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні — то це прискорює хід навчання.

Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять – майстерність учителя проявляється в умінні виховати в своїх учнів стійкий інтерес до засвоєння знань.

##### Самоаналіз дій учнів

Другим напрямком реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій.

##### Виховання в учнів творчого ставлення до занять

Реалізуючи принцип свідомості і активності, слід виховувати в учнів творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу і самостійність. Це третій магістральний шлях, який сприяє досягненню високих результатів на кожному занятті і запровадженню фізичної культури в побут.

##### Принцип наочності

Співвідношення методів змінюється залежно від етапу засвоєння матеріалу, його складності, підготовленості і віку учнів. У цьому контексті виділяють три форми поєднання слова і наочності при навчанні фізичних вправ:

- 1) коли основа — демонстрація, слово вчителя спрямовує учнів на пошук вирішення рухового завдання;
- 2) коли основа — слово, вчитель описує спосіб вирішення рухового завдання, а демонстрація ілюструє сказане;
- 3) основа — демонстрація, слово вчителя описує показане і інструктує учнів про способи вирішення завдання.

Принцип доступності і індивідуалізації – полягає у пристосуванні навчального матеріалу до індивідуальних можливостей учнів шляхом диференціації методів і засобів.

Принцип систематичності

Організуючи навчальний процес, необхідно забезпечити регулярність занять.

Принцип міцності і прогресування

Для міцного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити достатню кількість повторень. При цьому треба пам'ятати, що велика кількість повторень в однакових умовах може привести до утворення стереотипу, який не піддається перебудові при зміні ситуацій. У зв'язку з цим педагог повинен забезпечити варіативність виконання вправ.