

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

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. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / Є. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984.
2. 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.
3. 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.

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.

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 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, у воді тощо), 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 загартування 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.

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.

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.

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

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

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.

3. *Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навиків.* Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, 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. 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 спини, живота, плечового поясу, плеча, передпліччя, стегна, гомілки.

6. *Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.* При цьому виділяють динамічні вправи; статичні (ізометричні); комбіновані.

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* (вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності).

3. Методи фізичного виховання як складові педагогічного процесу.

Метод – це:

- шлях досягнення поставленої педагогічної мети;
- спосіб взаємної діяльності педагога і учня, за допомогою якого досягається виконання поставлених завдань;

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.

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

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.

У процесі фізичного виховання використовують *три групи методів*:

- I. Практичні методи
- 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 загалом;
- 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.

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

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.

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.

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.

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.

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).

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;

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”).

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 впливає із закономірностей:

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