

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ № 3

ТЕМА: ПРИНЦИПИ 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. Характеристика загальних принципів фізичного виховання.
2. Характеристика педагогічних принципів фізичного виховання.
3. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.
4. Виховання особистісних якостей в процесі 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. Характеристика загальних 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.

2. Характеристика педагогічних принципів фізичного виховання.

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 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.

3. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.

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 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 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.

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. Виховання особистісних якостей в процесі фізичного виховання.

Під час виконання фізичних вправ вирішується широке коло завдань соціальної значущості, зокрема формування ряду особистісних якостей.

Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній області, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних і психічних якостей.

Такі моральні якості особистості, як чесність, благородність, скромність, колективізм, бажання робити добро, активно протистояти злу, допомагати слабшим, взаємоповага є складовими фізичної культури і виховання цих якостей повинно здійснюватися на заняттях фізичними вправами.

У процесі цілеспрямованого виховного впливу у ході навчальних занять та інших форм навчально-тренувальної роботи повинно формуватися розуміння:

- вдячності своєму тренеру, вчителю;
- самоутвердження серед товаришів;
- відповідальність перед державою.

При формуванні колективізму необхідно формувати ціннісні орієнтації:

- сприйняття цілей спортивного колективу як власних;
- не протиставлення себе колективу у будь-якій складній ситуації.

У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково виявляються і розвиваються вольові риси особи. Вихованню вольових якостей сприяє систематичне додання постійно зростаючих труднощів. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям учнів.

У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:

а) вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих чинників (суперники, публіка тощо). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

б) вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, як правило, перевищують рівень тих, що мають місце в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності.

в) вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань.

У цих випадках вольові зусилля спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу: біль, потреба терпіти).

г) вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості тощо), які виникають

внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з „незручними” суперниками та ін.

д) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування і харчування.

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей.

Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. В процесі занять фізичними вправами в контексті зв'язку з естетичним вихованням можна вирішувати такі завдання:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;
- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості,
- формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;
- виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного.

Засоби естетичного виховання, які можуть бути використані у практиці фізичного виховання, можна об'єднати у такі групи:

- засоби, безпосередньо пов'язані з самою руховою діяльністю (основні види рухів, стройові вправи, види спорту);
- засоби мистецтва, які вводяться (музика, елементи танців);
- спілкування з природою (походи, екскурсії, загартування);
- естетична обстановка занять (естетичне оформлення інтер'єрів спортивних приміщень);
- спортивні свята.

Для вирішення завдань естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами необхідно забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, акцентуючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій учителя і учнів.