

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ОСНОВИ  
ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ**

*(НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК)*

Ужгород, 2010

**УДК 796.41 (075.8)**  
**ББК Ч 516 я 73**  
**Т - 50**

Навчальний посібник підготував кандидат педагогічних наук, доцент  
В.А. Товт, О.А. Дуло, М.Ю. Щерба

Основи теорії і методики фізичного виховання є навчальним посібником, призначеним для фахівців фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації і лікувальної фізичної культури, студентів факультетів фізичного виховання і спорту, вчителів фізичної культури та викладачів фізичного виховання. Навчальний посібник складено у відповідності до лекційного курсу з основ теорії та методики фізичного виховання. В посібнику стисло викладені основи знань з основ теорії і методики фізичного виховання як навчальної дисципліни.

**Рецензенти:**

*доктор пед. наук, професор Г.А.Лисенчук*

*доктор мед. наук, професор Фекета В.П.*

*Рекомендовано до друку видавничою радою  
Ужгородського національного Університету,  
протокол № 4 , від 21.09. 2010 р.*

**Видано за кошти авторів**

ISBN 966-7400-20-4

# **ЗМІСТ**

## **ПЕРЕДМОВА**

## **1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

### **1.1. ТМФВ як наука та навчальна дисципліна**

### **1.2. Джерела та зв'язок ТМФВ з іншими науками і дисциплінами**

## **2. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ В ТЕОРІЇ І МЕТОДИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **2.1. Значення спеціальних термінів в теорії і методиці фізичного виховання**

**2.2. Визначення термінів:** *фізична культура, фізкультурний рух, фізкультурна освіта, фізичне виховання, фізична підготовка, спорт; фізичні реабілітація, рекреація, релаксація*

## **3. ПОНЯТТЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**3.1. Поняття системи та значення ТМФВ в системі підготовки спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту**

**3.2. Особливості національної системи фізичного виховання населення**

## **4. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАГАЛЬНІ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**4.1. Мета та завдання фізичного виховання**

**4.2. Загальні принципи фізичного виховання**

## **5. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**5.1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання;**

**5.2. Класифікація вправ**

## **6. ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

**6.1. Техніка виконання фізичних вправ**

**6.2. Характеристика рухів**

## **7. ОЗДОРОВЧІ СИЛИ ПРИРОДИ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЧИННИКИ**

**7.1. Оздоровчі сили природи**

**7.2. Гігієнічні чинники**

## **8. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**8.1. Структурні основи методів фізичного виховання**

**8.2. Методи фізичної вправи**

**8.3. Ігрові та змагальні методи**

**8.4. Вербальні методи та методи наочності**

## **9. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**9.1. Основні сторони методики фізичного виховання та їх взаємозв'язок**

**9.2. Методичні принципи та принципи побудови занять**

## **10. РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ**

**10.1. Закономірності формування рухових вмінь та навичок**

**10.2. Теорія перенесення рухових навичок**

## **11. ЕТАПНІСТЬ ВИВЧЕННЯ РУХІВ**

**11.1. Структура процесу вивчення рухів**

**11.2. Особливості контролю та оцінки**

## **12. СИЛА ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ**

**12.1. Сила як фізична якість; види силових здібностей**

**12.2. Механізми прояву та регулювання м'язової сили**

## **13. ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

**13.1. Характеристика основних методичних напрямів**

**13.2. Супутні умови ефективного виконання силових вправ**

## **14. ШВИДКІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ**

**14.1. Характеристика швидкості**

**14.2. Види швидкісних здібностей**

## **15. МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ШВИДКОСТІ**

**15.1. Методика виховання швидкості простої та складної рухових реакцій**

## **15.2. Методика виховання швидкості рухів**

## **16. СПРИТНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ**

### **16.1. Спритність як сукупність координаційних здібностей**

### **16.2. Шляхи направленої дії на координаційні здібності**

## **17. ВИТРИВАЛІСТЬ ТА МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ**

### **17.1. Витривалість як фізична якість; види витривалості**

### **17.2. Втомлюваність та показники витривалості**

### **17.3. Шляхи збільшення аеробних та анаеробних можливостей організму**

### **17.4. Особливості виховання спеціальної витривалості**

## **18. ГНУЧКІСТЬ ТА МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ**

### **18.1. Гнучкість як фізична якість**

### **18.2. Методика виховання гнучкості**

## **19. КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ТА МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА**

### **19.1. Типи постави, причини її порушення, методи виправлення**

### **19.2. Методика регулювання маси тіла**

## **20. ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

### **20.1. Основи структури занять**

### **20.2. Урочні форми занять**

### **20.3. Неурочні форми занять**

## **21. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **21.1. Основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання**

### **21.2. Фактори направленої формування особистості та самовиховання**

## **22. МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

### **22.1. Про методологію та логіку наукового дослідження**

### **22.2. Характеристика окремих дослідницьких підходів та методів**

## ПЕРЕДМОВА

У цьому навчальному посібнику використанні матеріали, що містяться у провідних українських та російських навчальних виданнях. Його складено відповідно до державних стандартів з підготовки фахівців фізичного виховання, спорту і фізичної реабілітації.

Авторами зроблена спроба викласти навчальний лекційний матеріал у систематизований і стислій формі, зручній для освоєння дисципліни «Основи теорії та методики фізичного виховання». 22 розділи посібника відповідають темам лекційного курсу цієї дисципліни, визначеного навчальною програмою. Кожен розділ складається з підрозділів, які є окремими структурними елементами навчального матеріалу. Всі розділи та підрозділи тісно пов'язані між собою і загалом формують цілісну уяву про зміст предмету теорії та методики фізичного виховання.

В наведених розділах велика увага приділяється визначенню провідних понять теорії та методики фізичного виховання так, як їх правильне трактування вченими, керівниками навчально-тренувального процесу і учнями дозволяє будувати ефективні взаємозв'язки між вчителем і учнем, що, у свою чергу, позитивно відображається на результатах навчально-виховного процесу. Враховуючи ту обставину, що в різних джерелах літератури визначення провідних понять не завжди співпадають, а інколи бувають занадто детальними, автори взяли на себе сміливість надавати спрощені формулювання. Наприклад, визначення поняття «фізична підготовка» в посібнику трактується як «фізичне виховання з прикладним напрямом» викладено надто лаконічно. Таке визначення не зустрічається у жодній літературі. Подібні спрощення, на думку авторів, повинні сприяти кращому запам'ятовуванню матеріалу.

В посібнику дається інформація виключно з основ теорії та методики фізичного виховання. Головною метою навчальної дисципліни є формування фундаменту знань, на базі яких можливе подальше вивчення інших дисциплін цього циклу, таких як «теорія та методика фізичного виховання дорослого населення», «теорія та методика адаптивного фізичного виховання», «фізична підготовка у Збройних Силах», «лікувальна фізична культура», «теорія та методика обраного виду спорту» тощо.

Слід зважити, що викладення матеріалу в стислій і конспективній формі не дає змогу достатньо повно представити інформацію, необхідну для освоєння предмету. Тому є доцільною робота з іншими джерелами, що дасть змогу краще розібратися у сутності провідних положень теорії як навчальної та наукової дисципліни. Важливо також у процесі користування посібником слухати живу мову лектора, вести дискусії з колегами по проблемним питанням, робити нотатки з особистими критичними зауваженнями, аналізувати власний практичний досвід організації і проведення занять з фізичного виховання та спортивних тренувань. Все це допоможе краще освоїти та ефективніше використовувати знання з „Основ теорії та методики фізичного виховання”.