



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ
В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ СЕРЕДНЯ ОСВІТА
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**



Ужгород, 2022

УДК 796.01(075.8)

T-50

Товт В.А.

Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с.

Навчальний посібник «Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура)» призначений для підготовки здобувачів вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура», за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)». Посібник включає в себе лекційний курс з дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання». Його складено у відповідності до освітньо-професійної програми з підготовки фахівців за вказаною спеціальністю та освітнім ступенем «бакалавр». В посібнику надається інформація з основ теорії і методики фізичного виховання. Тому посібник може бути корисним як для підготовки вчителів фізичної культури, так і для підготовки фахівців з інших спеціальностей, таких як фізична культура і спорт, початкова освіта тощо.

Рецензенти:

канд. пед.наук, доцент Сивохоп Я.М.

канд. наук з фіз. виховання і спорту Семаль Н.В.

Рекомендовано до друку редакційно-видавничою радою
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
протокол № 1 від 22 лютого 2022 р.

Ужгород, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ГЛОСАРІЙ СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

ПЕРЕДМОВА

Розділ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

- 1.1. Вступ
- 1.2. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна
- 1.3. Джерела та зв'язок ТМФВ з іншими науками і навчальними дисциплінами
- 1.4. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 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
- 2.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 3. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАГАЛЬНІ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 3.1. Поняття системи та її значення в ТМФВ
- 3.2. Особливості національної системи фізичного виховання населення
- 3.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 4. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАГАЛЬНІ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 4.1. Мета та завдання фізичного виховання
- 4.2. Загальні та основні принципи фізичного виховання
- 4.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 5. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 5.1. Вступ.
- 5.2. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання
- 5.3. Класифікація вправ
- 5.4. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 6. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

- 6.1. Техніка виконання фізичних вправ
- 6.2. Характеристики рухів

6.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 7. ОЗДОРОВЧІ СИЛИ ПРИРОДИ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЧИННИКИ

7.1. Оздоровчі сили природи

7.2. Гігієнічні чинники

7.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 8. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

8.1. Вступ

8.2. Методи фізичної вправи

8.3. Ігрові та змагальні методи

8.4. Вербальні методи та методи наочності

8.5. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 9. ОСНОВНІ СТОРОНИ ТА ПРИНЦИПИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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

9.2. Методичні принципи та принципи побудови занять

9.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 10. РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ

10.1. Рухові дії та закономірності формування рухових вмінь і навичок

10.2. Фізіологічні механізми формування рухових умінь і навичок

10.3. Теорія перенесення рухових навичок

10.4. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 11. ЕТАПНІСТЬ ВИВЧЕННЯ РУХІВ

11.1. Структура процесу вивчення рухів

11.2. Особливості контролю та оцінювання

11.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 12. ШВИДКІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ

12.1. Характеристика швидкості

12.2. Види швидкісних здібностей

12.3. Методика розвитку швидкісних здібностей

12.4. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 13. СИЛА ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ. РОЗВИТОК СИЛИ СПРИТНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ

13.1. Сила як фізична якість; види силових здібностей

13.2. Механізми прояву та регулювання м'язової сили

13.3. Характеристика основних методичних напрямів розвитку сили

13.4. Супутні умови ефективного виконання силових вправ

13.5. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 14 СПРИТНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ

- 14.1. Спритність як сукупність координаційних здібностей
- 14.2. Шляхи направленої дії на координаційні здібності
- 14.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 15. ГНУЧКІСТЬ ТА МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ. КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ТА МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА

- 15.1. Гнучкість як фізична якість
- 15.2. Методика розвитку гнучкості
- 15.3. Типи постави, причини її порушення, методи виправлення
- 15.4. Методика регулювання маси тіла
- 15.5. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 16. ВИТРИВАЛІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇЇ РОЗВИТКУ

- 16.1. Витривалість як фізична якість та її види
- 16.2. Втомлюваність та показники витривалості
- 16.3. Фізіологічні механізми розвитку витривалості
- 16.4. Особливості методики розвитку витривалості
- 16.5. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 17. ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

- 17.1. Форма та зміст занять
- 17.2. Динаміка працездатності як фактор побудови заняття
- 17.3. Урочні форми організації занять
- 17.4. Неурочні форми занять
- 17.5. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 18. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 18.1. Основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання
- 18.2. Методи виховання особистості та самовиховання
- 18.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 19. МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

- 19.1. Про методологію та логіку наукового дослідження
- 19.2. Характеристика окремих дослідницьких підходів
- 19.3. Методи дослідження у фізичному вихованні і спорті
- 19.4. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 20. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ОСІБ РІЗНИХ ЗА ВІКОМ ТА СТАТТЮ

- 20.1. Загальні положення
- 20.2. Вікові особливості занять фізичною культурою в дошкільному та шкільному віці

20.3. Особливості занять фізичною культурою з особами жіночої та чоловічої статі

20.4. Питання для повторення пройденого матеріалу

Розділ 21. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

21.1. Короткий історичний огляд ЛФК

21.2. Методика лікувальної фізичної культури

21.3. Питання для повторення пройденого матеріалу

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДВНЗ	–	<i>Державний вищий навчальний заклад</i>
ДСТУ	–	<i>Державний стандарт України</i>
ЖЕЛ	–	<i>життєва ємність легенів</i>
ЗВО	–	<i>заклад вищої освіти</i>
ЗЗСО	–	<i>заклад загальної середньої освіти</i>
ЛФК	–	<i>лікувальна фізична культура</i>
МОН	–	<i>міністерство освіти і науки</i>
НДР	–	<i>науково-дослідна робота</i>
СМГ	–	<i>спеціальна медична група</i>
ОП	–	<i>освітня програма</i>
ОС	–	<i>освітній ступінь</i>
ОТМФВ	–	<i>основи теорії і методики фізичного виховання</i>
ТМФВ	–	<i>теорія і методика фізичного виховання</i>
УжНУ	–	<i>Ужгородський національний університет</i>
ФКіС	–	<i>фізична культура і спорт</i>
ФП	–	<i>фізична підготовка</i>
ЦНС	–	<i>центральна нервова система</i>

ГЛОСАРІЙ СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

Бистрота – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутністю значного зовнішнього опору (М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов, 2008).

Гнучкість – це морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, яка визначає ступінь рухливості його ланок.

Закономірність - об'єктивний, постійний і необхідний взаємозв'язок, між предметами, явищами або процесами, що впливає з їх внутрішньої природи чи сутності; це сукупна дія багатьох законів, що конкретизують та наповнюють певним змістом закономірність розвитку природи і суспільства. На відміну від законів закономірності можуть мати окремі винятки в межах встановленої похибки.

Засоби фізичного виховання - один з елементів структури системи фізичного виховання. До засобів фізичного виховання належать: фізичні вправи; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерна техніка, спеціальні майданчики, приміщення та інше, що використовується у процесі фізичного виховання.

Категорії - поняття, які набувають широкого змісту і вживаються у різних значеннях з декількома відтінками.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) - метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і оздоровчих сил природи у лікувально-профілактичних цілях. В основі цього методу лежить використання руху, як основної біологічної функції організму.

Метод теоретичного аналізу і синтезу - різновид теоретичних дослідженнях під час визначення проблеми пошуку, формулювання гіпотези, завдань дослідження; використовують їх і з метою коригування експерименту, при підведенні підсумків дослідно-пошукової роботи, формулюванні висновків та рекомендацій.

Наукове дослідження - це процес дослідження певного об'єкта (предмета або явища) за допомогою наукових методів, яке має на меті встановлення закономірностей його виникнення, розвитку і перетворення в інтересах раціонального використання у практичній діяльності людей (напам'ять).

Наукова гіпотеза - це припущення про можливі способи (чи ідеї) розв'язань проблеми, яке перевіряють експериментально. Або це інтуїтивне пояснення явищ без попередньої експериментальної аргументації та осмислення всієї сукупності зав'язків, на основі яких робляться висновки. Гіпотеза ґрунтується на вже існуючих знаннях, але виявляє непомічені закономірності. Наука виділяє два види ідей: конструктивні і деструктивні, тобто ті, що мають чи не мають значущості для науки і практики.

Науковий експеримент - набір дій та спостережень, які виконуються для перевірки (істинності чи хибності) гіпотези або наукового дослідження.

Науковий метод (або метод наукового дослідження) - форма пізнання, один з основних способів наукового дослідження, в якому вивчення явищ відбувається в доцільно вибраних або штучно створених умовах, що забезпечують появу тих процесів, спостереження які необхідні для встановлення закономірних зав'язків між явищами.

Норматив - показник визначеної документами норми, згідно з якою виконується певна робота або здійснюється що-небудь.

Поняття – форма мислення, яка відображає істотні властивості та зв'язки між предметами і явищами в їхній суперечності; думка або декілька думок, що узагальнює та виділяє предмети деякої групи за специфічними для них ознаками.

Постава - це звична для людини поза у спокої або під час руху. Також це комплекс якостей та навичок, які забезпечують доцільну для життєдіяльності загальну позу і положення тіла у просторі.

Принципи – ключові, вихідні положення, вербальна форма систематизації знань. Принципи мають в своїй основі об'єктивні, не залежні від бажання людини закономірності.

Принципи фізичного виховання - це особливо важливі теоретико-практичні положення (правила), що відображають загальні закономірності фізичного виховання і, в силу цього, служать головними орієнтирами на шляху до мети.

Проблема - складне теоретичне або практичне питання, що потребує розв'язання, вивчення, дослідження.

Рухова активність - це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

Рухова дія - цілісний комплекс взаємопов'язаних рухів, направлений на вирішення конкретного рухового завдання.

Руховий навичок – це така ступінь оволодіння технікою рухової дії, при якій управління рухами проходить автоматизовано, а точність вирішення рухового завдання вирізняється високою надійністю.

Рухове уміння – це така ступінь оволодіння технікою рухової дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях, та нестабільним способом вирішення рухового завдання.

Сила людини - фізичну якість, що проявляється в здібності долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень

Системний аналіз - науковий метод пізнання, що являє собою послідовність дій з установлення структурних зав'язків між змінними або елементами досліджуваної системи. Спирається на комплекс загальнонаукових, експериментальних, природничих, статистичних, математичних методів.

Спорт (*цей термін походить від давньофранцузького слова disport - «дозвілля», «розвага»*) – діяльність, організована за певними правилами, що полягає в зіставленні фізичних та інтелектуальних досягнень людей. Спорт - це змагання за певними правилами. Зазвичай це специфічний вид фізичної або інтелектуальної активності, яку здійснюють з метою порівняння окремих здібностей, а також покращення здоров'я, отримання морального чи матеріального задоволення, прагнення до удосконалення і слави. Спорт, на відміну від фізичної культури чи фізичної активності, передбачає участь в офіційних змаганнях, за яку спортсмен може отримати матеріальну винагороду, титули, звання, нагороди. Крім власне змагань, складовою спорту є підготовка до них у формі тренувальних занять.

Спостереження - метод наукового дослідження, що полягає в систематичному та планомірному сприйнятті об'єкта, в ході якого здобувається знання про його зовнішні сторони і властивості. Для спостереження використовуються спеціально створені прилади, що виступають як продовження й посилення органів чуття людини, а також - як знаряддя впливу на об'єкт.

Спритність – це здатність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.

Теорія - система знань, що полягає в передбаченні якого-небудь явища. Теорія формулюється, розробляється і перевіряється згідно з науковим методом. Стандартним методом перевірки теорій є експеримент.

Терміни - поняття, які сформульовані словом чи словосполученням, що несе конкретний предметний чи науковий зміст.

Термінологія - сукупність термінів, тобто слів або словосполучень, що висловлюють специфічні поняття з певної галузі науки, техніки чи спорту, а також сукупність усіх термінів, наявних у тій чи іншій мові. Від звичайних слів терміни відрізняються точністю семантичних меж.

Фізична культура - складова частина національної культури, пов'язана з системою фізичного виховання та спортивної діяльності громадян, спеціальними науковими дослідженнями в сфері фізичної культури і спорту, використанням технічних засобів фізичного тренування, гігієни спортивних приміщень і одягу, спортивних традицій та раціональної організації активного відпочинку тощо.

Фізична підготовка – спеціалізоване фізичне виховання з професійно-прикладним напрямом.

Фізична витривалість людини - це здатність протистояти стомленню, зберігаючи високу працездатність у фізичній роботі.

Фізичне виховання - педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв'язаних знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності.

Фізичне навантаження - величина дії фізичної вправи на організм, а також ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, тобто це є кількісна міра дії фізичної вправи.

Фізичні вправи - елементарні рухи, складені з них рухові дії та їх комплекси, систематизовані у цілях фізичного розвитку.

Фізичні вправи - рухова активність, організована у відповідності із закономірностями процесу фізичного виховання.

Функціональна система - функціональне утворення, яке об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення рухової дії.

Швидкість - фізична якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час.

ПЕРЕДМОВА

Навчальний посібник «Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура)» призначений для підготовки здобувачів вищої освіти за освітньою програмою «Фізична культура», за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). Посібник включає в себе лекційний курс з дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання». Його складено у відповідності до державних стандартів з підготовки фахівців за вказаною спеціальністю та освітнім ступенем (ОС) «бакалавр».

Представлена в посібнику навчальна дисципліна «Основи теорії і методики фізичного виховання», входить до циклу дисциплін професійної підготовки та розділу «Обов'язкові дисципліни» навчального плану. Вона вивчається на денній формі і охоплює 19 тем навчального матеріалу, 38 годин лекційних занять та 66 годин практичних (семінарських) занять, 30 годин індивідуальної роботи студента з підготовки курсової роботи, 136 години самостійної роботи студента, загалом 270 годин або 9 навчальних кредитів. На заочній формі навчання ОТМФВ вивчається відповідно охоплює 19 тем навчального матеріалу, 16 годин лекційних занять та 14 години практичних (семінарських) занять, 30 годин індивідуальної роботи студента з підготовки курсової роботи та 210 годин самостійної роботи студента.

В посібнику містяться важливі для здобувачів вищої освіти знання з основ теорії і методики фізичного виховання. В конспективній формі викладено провідні поняття, засоби, методи, форми та принципи фізичної культури і спорту. Також представлені основи методики розвитку фізичних якостей та сучасні технології формування рухових умінь і навичок. Окрім вказаного зміст посібника включає інформацію про урочні та неурочні форми занять, специфічні для фізичного виховання підходи у формуванні особистості учнів під час уроків з фізичної культури. Також посібник знайомить здобувачів вищої освіти з основами методології науково-дослідницької роботи. Ці знання необхідні студентам для самостійного проведення власних наукових досліджень та підготовки своїх перших курсових робіт.

Слід зазначити, що в посібнику надається інформація, необхідна для визначення 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 деяких понять. Наприклад, визначення поняття «фізична підготовка» в посібнику трактується як «фізичне виховання з професійно-прикладним напрямом» викладено надто лаконічно. Таке визначення не зустрічається у жодній літературі. Подібні спрощення, на думку авторів, повинні сприяти кращому розумінню і запам'ятовуванню матеріалу.

Слід зважити, що в навчальному посібнику лекційний матеріал викладений в стислій і конспективній формі. Це не дає змогу достатньо повно представити інформацію, необхідну для вивчення навчальної дисципліни в повному об'ємі. Тому здобувачам вищої освіти рекомендується використовувати інші джерела, що дасть змогу краще розібратися у сутності провідних положень теорії як навчальної та наукової дисципліни, сформує вміння у використанні здобутих знань в практичній роботі. Важливо також слухати живу мову лектора, вести дискусії з колегами з проблемних питань, робити нотатки з особистими критичними зауваженнями, аналізувати власний практичний досвід організації і проведення занять з фізичного виховання та спортивних тренувань. Все це допоможе краще засвоїти та ефективніше використовувати знання, отримані під час вивчення дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання».

Загалом навчальний посібник сприяє формуванню необхідних загальних та спеціальних (фахових) компетентностей вчителя фізичної культури, передбачених відповідною освітньою програмою і навчальним планом. Посібник може бути корисним як для підготовки вчителів фізичної культури, так і для підготовки фахівців з інших спеціальностей, таких як фізична культура і спорт, початкова освіта тощо.