

О. М. ХУДОЛІЙ

**ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ
ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Навчальний посібник
Видання 2-е, виправлене

Харків
Освіта • Виховання • Спорт
2008

ББК 75.1я7
Х98

Рецензенти: Єрмаков С. С., доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківської державної академії дизайну та мистецтв;
Ровний А. С., доктор наук з фізичного виховання, професор, Харківська державна академія фізичної культури.

*Рекомендовано
вченою радою Харківського національного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту
(протокол № 3 від 24 червня 2005 р.)*

Худолій О. М.
Х98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОБС», 2008. — 406 с.: іл.
ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

ISBN 966-7858-53-7

© О. М. Худолій, 2008

© Видавництво «ОБС», оригінал-макет,
2008

Зміст

Від автора	7
Частина 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ	9
Розділ 1. Вступ у теорію і методика фізичного виховання	9
1.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна	9
1.2. Об'єкт, предмет вивчення і викладання	9
1.3. Джерела й етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання	11
1.4. Основний зміст і структура навчального предмета.....	24
1.5. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні.....	25
<i>Контрольні питання. Завдання для самостійної роботи.</i>	
<i>Дидактичне тестування. Література.....</i>	<i>32</i>
Розділ 2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності.....	36
2.1. Основні поняття системи фізичного виховання	36
2.2. Фізичне виховання як соціальне явище	43
2.3. Правові, програмно-нормативні основи фізичного виховання і спорту в Україні	47
2.4. Система фізичного виховання в Україні.....	58
2.5. Принципи системи фізичного виховання.....	62
<i>Контрольні питання. Завдання для самостійної роботи.</i>	
<i>Дидактичне тестування. Література.....</i>	<i>68</i>
Частина 2. ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	73
Розділ 3. Засоби фізичного виховання.....	73
3.1. Фізичні вправи	73
3.1.1. Поняття і терміни.....	73
3.1.2. Характерні ознаки фізичної вправи	75
3.1.3. Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання	76
3.1.4. Чинники, які визначають вплив фізичних вправ	76
3.1.5. Зміст і форма фізичних вправ.....	79
<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування</i>	<i>81</i>
3.2. Техніка фізичних вправ.....	83
3.2.1. Поняття і терміни.....	83
3.2.2. Елементи кінематики фізичних вправ	85
3.2.3. Елементи динаміки фізичних вправ.....	87
3.2.4. Структура фізичних вправ	90
3.2.5. Педагогічні критерії ефективності техніки	91
<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування</i>	<i>92</i>
3.3. Класифікації фізичних вправ.....	94
<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
<i>Література</i>	<i>97</i>

Розділ 4.	Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ.....	100
4.1.	Ефекти фізичних вправ.....	100
4.2.	Структура і спрямованість тренувальних навантажень	103
4.3.	Відпочинок у процесі виконання фізичних вправ	104
4.3.1.	Типи інтервалів відпочинку	106
4.4.	Методи контролю навантаження	109
4.4.1.	Оцінка фізичних навантажень за ритмом серцевих скорочень....	113
4.4.2.	Оцінка фізичних навантажень за показниками ортостатичної проби.....	118
4.4.3.	Оцінка фізичних навантажень за показниками сенсомоторики.....	122
4.4.4.	Оцінка фізичних навантажень за показниками хронометрування уроку	127
	<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
	<i>Література</i>	<i>132</i>
Розділ 5.	Методи фізичного виховання	136
5.1.	Основні поняття.....	136
5.2.	Класифікація методів фізичного виховання.....	136
5.3.	Методи суворо-регламентованої вправи.....	141
5.4.	Ігровий і змагальний методи	147
	<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
	<i>Література</i>	<i>149</i>
Частина 3.	ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	152
Розділ 6.	Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності.....	152
6.1.	Поняття «рухові здібності»	152
6.2.	Організм як функціональна система	155
6.3.	Регулювання напруги м'язів.....	159
6.4.	Вегетативне забезпечення м'язів	159
6.5.	Мускульна система	161
6.5.1.	Режими роботи м'язів	161
6.5.2.	Структура мускульної тканини	162
6.5.3.	Структура скелетних м'язів	164
6.5.4.	Механізми організації руху	165
6.6.	Енергозабезпечення рухової діяльності	168
6.7.	Загальні закономірності розвитку рухових здібностей	172
6.8.	Принципи розвитку рухових здібностей.....	178
	<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
	<i>Література</i>	<i>187</i>
Розділ 7.	Прудкість	191
7.1.	Поняття про прудкість	191
7.2.	Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку прудкості.....	194

7.3.	Методика розвитку пружкості	196
7.3.1.	Засоби розвитку пружкості	196
7.3.2.	Методи розвитку пружкості	198
7.3.3.	Педагогічний контроль за розвитком пружкості	200
	<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
	<i>Література</i>	208
Розділ 8.	Координація рухів	214
8.1.	Поняття про координацію рухів	214
8.2.	Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей	217
8.3.	Методика розвитку координаційних здібностей	220
8.3.1.	Засоби розвитку координаційних здібностей	220
8.3.2.	Методи розвитку координаційних здібностей	229
8.3.2.	Педагогічний контроль за розвитком координаційних здібностей	229
	<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
	<i>Література</i>	232
Розділ 9.	Силові здібності	236
9.1.	Поняття про силові здібності	236
9.2.	Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку силових та швидко-силових здібностей	241
9.3.	Методика розвитку сили	242
9.3.1.	Засоби розвитку сили	242
9.3.2.	Методи розвитку сили	243
9.3.3.	Педагогічний контроль за розвитком силових здібностей	257
	<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
	<i>Література</i>	262
Розділ 10.	Рухова витривалість	266
10.1.	Поняття про рухову витривалість	266
10.2.	Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості	269
10.3.	Методика розвитку витривалості	273
10.3.1.	Засоби розвитку витривалості	273
10.3.2.	Методи розвитку витривалості	283
10.3.3.	Педагогічний контроль за розвитком витривалості	284
	<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
	<i>Література</i>	293
Розділ 11.	Гнучкість	297
11.1.	Поняття про гнучкість	297
11.2.	Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку гнучкості	298
11.3.	Методика розвитку гнучкості	299
11.3.1.	Засоби розвитку гнучкості	299
11.3.2.	Методи розвитку гнучкості	300

11.3.3. Педагогічний контроль за розвитком гнучкості	301
<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
<i>Література</i>	305
Частина 4. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ	309
Розділ 12. Теоретичні основи навчання фізичним вправам	309
12.1. Основні поняття.....	309
12.2. Методологія теорії моторного навчання	310
12.3. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям.....	312
12.3.1. Рефлекторна теорія.....	312
12.3.2. Теорія функціональних систем.....	313
12.3.3. Теорія «оперантного рефлексу».....	316
12.3.4. Теорія побудови руху	316
12.3.5. Теорія управління засвоєнням знань, формуванням дій і понять	318
12.3.6. Аналіз вкладу фізіологічних та психологічних теорій формування рухових навичок у розвиток теорії навчання	322
12.4. Принципи навчання фізичним вправам.....	328
<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
<i>Література</i>	340
Розділ 13. Характеристика процесу навчання руховим діям.....	344
13.1. Мета, завдання і умови навчання фізичним вправам	344
13.2. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування	346
13.3. Структура процесу навчання фізичним вправам	348
13.3.1. Етапи процесу навчання	348
13.3.2. Стадії формування рухових навичок.....	351
13.4. Особливості взаємодії фізичних вправ.....	352
13.5. Фактори успішного формування рухових навичок	354
<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
<i>Література</i>	357
Розділ 14. Технологія навчання руховим діям.....	361
14.1. Поняття і терміни	361
14.2. Загальні вимоги до методів навчання	361
14.3. Класифікації методів навчання	363
14.4. Методи навчання	364
14.4.1. Методи використання слова	364
14.4.2. Методи наочного сприйняття.....	368
14.4.3. Практичні методи	372
14.5. Технологія навчання фізичним вправам	379
<i>Контрольні питання. Дидактичне тестування.</i>	
<i>Література</i>	383
Відповіді на тестові завдання	389
Додатки	389

Від автора

Навчальний посібник «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» рекомендується студентам факультету фізичного виховання і спрямований на оволодіння базовим рівнем підготовки.

Посібник складається з чотирьох частин: «Фізичне виховання в системі освіти», «Засоби і методи фізичного виховання», «Теорія і методика розвитку рухових здібностей», «Теорія і методика навчання руховим діям».

У *першій частині* розглядаються методологічні основи викладання ТМФВ у фізкультурних навчальних закладах країни. Розкриваються питання методології наукових досліджень в галузі фізичного виховання. Акцентується увага на основних елементах системи фізичного виховання і спорту в Україні, а також дається характеристика принципам системи фізичного виховання.

У *другій частині* розглядаються загальні питання теорії фізичного виховання. Вона містить 3 розділи, які характеризують засоби і методи системи фізичного виховання. У розділах з сучасних позицій аналізуються засоби і методи фізичного виховання.

Третя частина посібника орієнтована на отримання знань і практичних навичок за темою «Теорія і методика розвитку рухових здібностей». Обґрунтовуються поняття «рухові здібності» і характеризуються форми їх прояву. З позицій функціональної системи розглядаються підходи до оцінки м'язової діяльності у фізичному вихованні. Розглядається методика розвитку рухових здібностей і методи педагогічного контролю.

Четверта частина присвячена теорії, засобам і методам навчання фізичним вправам. Характеризується методологічна основа теорії навчання руховим діям. Висвітлюються сучасні підходи до технології формування рухових навичок. Методика навчання викладається з позицій програмно-цільового підходу.

Посібник містить до кожного розділу контрольні питання, дидактичні тести, список літератури.

У додатках наведені теми «Індивідуальних науково-дослідних завдань» (ІНДЗ), а також методика їх виконання.

В основу посібника покладені досягнення вітчизняної системи фізичного виховання і спорту в цілому, праці видатних теоретиків і методистів — А. М. Шлеміна, Ю. К. Гавердовського, Ю. В. Менхіна, В. М. Заціорського, Ю. В. Верхошанського, В. П. Філіна, М. Я. Набатнікової, Л. П. Матвеева, В. М. Платонова, Б. М. Шияна, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Сергієнка, а також результати власних досліджень. У процесі аналізу та обґрунтування теорії навчання руховим діям використані роботи О. М. Крестовнікова, М. О. Бернштейна, П. К. Анохіна, П. Я. Гальперіна та інших.

Автор не претендує на вичерпне викладення порушених питань і з подякою сприйматиме зауваження студентів, викладачів і вчителів, для яких рекомендовано даний посібник.

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Розділ 1. ВСТУП У ТЕОРІЮ І МЕТОДИКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. Знання вчителем теорії і методики фізичного виховання є провідною умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого розв'язання проблем фізичного виховання. дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань фізичного виховання, створювати основу для особистої педагогічної творчості.

1.2. Об'єкт, предмет вивчення і викладання

Кожна галузь знань як конкретна наукова і навчальна дисципліна має право на самостійне існування тільки в тому випадку, якщо має власні, тільки їй властиві об'єкт і предмет вивчення. *Об'єктом* вивчення теорії і методики фізичного виховання є процес

фізичного виховання різних груп населення. *Предметом* — є загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища.

Під загальними закономірностями розуміються такі, що рівною мірою властиві фізичному вихованню будь-яких контингентів населення (дітей і дорослих, початківців, що займаються фізичними вправами і кваліфікованих спортсменів).

Предметом вивчення методик фізичного виховання є встановлення окремих закономірностей фізичного виховання й реалізація загальних закономірностей у педагогічному процесі, що має конкретну спрямованість.

Теорія і методика фізичного виховання тісно зв'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією і вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на їх стику. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені одержують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі фізичної культури, проникати в сутність проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування й перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок з біологічними науками продиктований необхідністю вивчення реакцій організму на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптаційних процесів людини. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні й біохімічні закономірності функціонування організму людини, можна ефективно керувати процесом фізичного виховання.

Особливо тісні зв'язки теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами, які спираються на загальні положення, розроблені теорією і методикою фізичного виховання, а конкретні дані, які отримані ними, є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку ТМФВ вивчала загальні закономірності, які були властиві окремим видам спортивної діяльності, особливості ж цієї діяльності вивчалися науками про гімнастику, легку атлетику, плавання тощо. Отже, найбільш загальні закономірності, що стосуються будь-яких видів рухової активності людини, є предметом сучасної теорії і методики фізичного виховання.

Накопичені в результаті вивчення дані формуються у визначену систему й утворюють особливу навчальну дисципліну — предмет викладання. Під *предметом викладання* розуміється педагогічно адаптований зміст фізичного виховання. *Провідним завданням* ТМФВ є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. *Провідним компонентом* навчального предмета ТМФВ є *наукові знання*.

1.3. Джерела й етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання

Джерела виникнення і розвитку теорії і методики фізичного виховання такі:

1. Практика громадського життя. Потреба суспільства в добре фізично підготовлених людях народжувала прагнення пізнати закономірності фізичного виховання і на їхній основі побудувати систему управління фізичним удосконалюванням людини.
2. Практика фізичного виховання. Саме в ній перевіряються усі теоретичні положення, можуть народжуватися оригінальні ідеї, що спонукають теорію і методику фізичного виховання до розробки нових гіпотез.
3. Прогресивні ідеї про зміст і шляхи виховання гармонічно розвиненої особистості, що висловлювалися філософами, педагогами, лікарями різних країн і різних епох.
4. Результати досліджень як у галузі теорії і методики фізичного виховання, так і в суміжних галузях знань.

В історичному розвитку теорія і методика фізичного виховання пройшла декілька етапів, що пов'язуються з соціально-економічними формаціями.

Античні часи. Відомо, що теоретичні погляди завжди відображали досвід людини та набуті нею знання у практичній діяльності. Розвиток засобів і методів фізичного виховання безпосередньо впливав зі способу виробництва.

Античність дає нам не тільки уяву, а і писемні наукові свідчення про розвиток систем фізичної культури (Сходу, Греції, Риму), теоретичні міркування тогочасних мислителів про фізичне виховання. До них можна віднести філософа *Сократа* (469—339 роки до нашої ери), родом із бідної родини, володаря надзвичайного розуму (так сказав Франсуа Рабле). Він вважав метою виховання пізнання самого себе і запропонував метод навідних питань (так звані сократичні).

Афінський аристократ *Платон* (427—347 роки до нашої ери) вважав, що виховання має бути організовано державою. Намагався поєднати окремі риси афінської та спартанської систем виховання. Заслугове уваги його думка, що до 7 років у вихованні переважає гра, з 7 до 12 років — письмо, читання, а в 12—16 років — палестра, тобто фізичне виховання. Потім до 18 років — науки, підготовка воїна і з 20 до 35 років — військова служба, підготовка та здійснення державних справ.

Всесвітньо відомий *Аристотель* (384—322 роки до нашої ери), учень Платона, вихователь Олександра Македонського, вважав, що в основі пізнання лежить відчуттєвий досвід. Висунув ідею гармонійного розвитку. Думав, що природа дає людині зародок здібностей, а виховання їх вдосконалює. Про це повинні піклуватись і родина, і держава. Аристотель зробив спробу вікової періодизації, а саме:

- до 7 років — виховання вдома: гігієна харчування, рухів, загартування;
- після 7 років (до 14) — державні школи, де фізичне виховання передує розумовому, але не переважає, усі сторони виховання взаємопов'язані, особлива увага приділяється формуванню моральних навичок, привчання, розвитку розуму.

Не менший вплив на теоретичні засади фізичного виховання мав *Демокрит* (460—370 роки до нашої ери) — творець атомістичної теорії, багато зробив для розвитку теоретичних основ фізичного виховання. В основі його теорії закладені закони природи, знання людини, а не якась віра. Одним із перших висунув питання про природопристосованість виховання. Вважав, що «природа і виховання подібні». В основі його поглядів було поєднання праці з формуванням моральних якостей. Він радив попередньо вивчати умови, клімат, спосіб життя.

Гіпократ (460—370 роки до нашої ери) з родини лікарів: його поради і клятви актуальні і сьогодні. Він знав систему органів руху, кісток, суглобів, м'язів. Вважав, що для лікування треба спочатку вивчити природу хворого, його «фізис», а потім всіляко сприяти природній здатності організму. «Лікувати, це найперше не зашкодити, а понад усе використати сили організму». Уважно ставився до дієти, гігієнічного режиму. Щодо скорочення м'язів мав примітивні уявлення. Думав, що скорочення або розслаблення залежать від наповнення або звільнення від повітря.

Трохи пізніше, у Римський період, знання про організм людини значно поглибилися. Так, *Асклепіад* (128—56 роки до нашої ери) вважав, що метою лікування має бути поновлення в розумних межах рухомості, харчування, перебування на повітрі. На його думку, треба «дати дихання шкірі», «... її частіше омивати, а також застосовувати фізичні вправи: біг, гімнастику, ходьбу, активні та пасивні рухи, масаж, прогулянки ...».

Відомий людству *Гален* (200—130 роки до нашої ери), лікар гладіаторів обезсмертив себе рекомендаціями по приготуванню ліків із рослин. Він спостерігав здатність м'язів до скорочення, здат-

ність їх викликати згинання або розгинання, пронацію чи супінацію. Зрозумів зв'язок довільного скорочення м'язів із нервами. Описав механізм дихання, зрозумів роль активного дихання легенів. Спостерігав діяльність серця у поранених гладіаторів. Він започаткував фізіологію систем організму, а перш за все — рухових дій, дихання, нервової системи. «Без нерва, — на його думку, — немає жодного руху, що зветься довільним ...».

Таким чином, рабовласницьке суспільство, хоч будувалося на нерівності прав населення, зробило значний крок вперед у розвитку фізичної культури. Тоді вже виникли системи фізичного виховання (спартанська, афінська, римська). Їхні етичні норми лягли в основу сучасних європейських, а такий спортивний захід як Олімпійські ігри, стали взірцем гуманізму, злагоди між безліччю держав і народів сьогоденного світу.

Середні віки. У середні віки подальшого розвитку набуває теоретична думка про фізичне виховання. Розвиток науки в ті часи дав нові обґрунтовані факти, що змогли бути застосованими у фізичному вихованні. Так, італійський вчений, поет, інженер, живописець *Леонардо да Вінчі* (1452—1519) вивчив пропорції тіла людини та механіку його рухів, висловив свої наукові думки, де передбачив можливість створення апаратів, що літають, а також велосипеда, акваланга тощо.

Англієць *Уільям Гарвей* (1578—1657) відкрив закони кровообігу і започаткував вивчення фізіології людини.

Педагоги-гуманісти оголошують фізичне виховання найважливішою ділянкою виховання. Вони, захоплюючись античною культурою, особливо афінською, вимагали організованого фізичного виховання дітей, що навчаються в школі.

Так, відомий італійський гуманіст *Вітторіно да Фельтре* (1378—1446) створив школу нового типу, де могли навчатись діти і герцога, і міщанина. Всі були поставлені в однакові умови (одяг, харчування, звертання тощо). У фізичному вихованні дітей домагався розвивати рухову активність всіма доступними засобами. Серед учнів проводив рухливі ігри на просторі, влаштовував купання, вчив плавати, розвивав у них фізичну силу, спритність, красу рухів, манер, стежив за етикою, за охайністю одягу тощо.

Серед засобів фізичного виховання чільне місце відводив іграм, фехтуванню, військовим вправам, їзді верхи, плаванню.

Вітторіно да Фельтре не залишив письмових праць, він був педагогом-практиком, але слава про нього, про його школу розійшлась

не тільки по Італії. Своєю діяльністю він відчутно вдарив по старим схоластичним методам виховання.

Серед гуманістів-лікарів слід відмітити *Ієроніма Меркуріаліса* (1530—1606). Піклуючись про фізичний розвиток дітей новонародженої буржуазії, написав твір про гімнастику, що складався з шести книг, і відобразив в ній історію фізичних вправ та зробив медичний їх аналіз. Фізичні вправи вважав не як засіб педагогічного впливу, а як частину медицини. Ділив їх на три групи: *природні* (лікувальні), *військові* (необхідні) та *несправжні* (штучні, атлетичні). Він віддавав перевагу тим вправам, що мали оздоровчо-гігієнічний вплив та сприяли виконанню військових обов'язків. Меркуріаліс сприяв розповсюдженню фізичних вправ, як одного із ефективних засобів лікувально-профілактичного спрямування у медицині.

Видатний чеський мислитель і педагог-гуманіст *Ян Амос Коменський* (1592—1670) у своїх творах «Велика дидактика», «Світ почуттєвих речей у картинках» багато уваги приділив фізичному вихованню дітей, разом із розумовим та моральним. У «Материнській школі», створеній Коменським, були закладені основи фізичного розвитку дитини. Він радив батькам, особливо матерям, піклуватись про здоров'я дітей, їх харчування, одяг, режим. Вважав, що заняття фізичними вправами мають на меті готувати до праці, до життєдіяльності.

Погляди Коменського, що сформувались в період переходу до нових часів, значно вплинули на формування нової демократичної педагогічної думки.

Всесвітньо відомий *Франсуа Рабле* (1494—1553) французький гуманіст, вчений, письменник, у фантастичному творі «Гаргантюа і Пантагрюель» показав, що фізичне виховання повинно готувати людину до життєдіяльності, вважав за обов'язкове дотримання суворого режиму та гігієни побуту. Вимагав чергування занять фізичними вправами з розумовими, зберігаючи режим харчування, регулярне миття тіла та зміну одягу. Законом педагогічного процесу вбачав дотримання поступовості у збільшенні навантаження у виконанні фізичних вправ.

На відміну від тих, хто рекомендував вправи давніх греків, Франсуа Рабле цінував ті, що побутували в народі (серед дворян, городян, селян). Його вихованці займались: бігом, стрибками, метанням в умовах місцевості, стрільбою з лука чи арбалета; плавали різними способами, стрибали у воду; фехтували списом, мечем, шпагою, кинджалом. До програми занять включались: кінні перего-

ни, вольтижування, веслування, полювання, прогулянки, боротьба, гімнастичні вправи, ігри з м'ячем, танці, шахи та інші.

Франсуа Рабле підтримав ідею гармонійного розвитку особистості, де фізичне виховання зайняло б провідне місце. Він дав поради з методики застосування фізичних вправ, перш за все радив поступово збільшувати їх складність. Домагався виховуючого навчання. Більш того, він доводив, які вправи слід застосовувати для досягнення високого рівня фізичного розвитку та надійного здоров'я.

Не обійшли увагою фізичне виховання і утопісти. Так, наприклад, *Томас Мор* (1478—1535) вважав за потрібне відійти від протиріч між розумовим і фізичним розвитком. Особливу увагу приділяв фізичному вихованню в організації масових розваг у святкові дні.

Подібні думки висловлював інший утопіст — *Томмазо Кампанелла* (1568—1639). Він вбачав у фізичному вихованні основу формування людини, а чергування фізичних вправ з розумовими заняттями — засобом взаємозбагачення тіла і душі людини.

В епоху Відродження педагогічна теорія значно випереджала розвиток фізичної культури, якому заважали тогочасні соціально-економічні та культурні умови життя в містах і селах. Значним гальмом у цьому процесі була релігія. Але починаючи з XVI століття в багатьох державах Європи відбулись реформаторські події в церкві (т. зв. реформація), виникли нові напрямки християнської віри (протестанство, лютеранство...). Як наслідок цього, служителі культури стали активно застосовувати фізичне виховання і спорт для впливу на молодь.

Не залишились безслідними в історії середніх віків періоди історії українського народу, що видно на прикладах як раннього (Київська Русь), так і пізнього (козацька республіка) етапів.

Перший період нових часів. Стрімкий розвиток виробничих сил тих часів сприяв підйому науки і техніки, вивченню природи. Були зроблені важливі відкриття в анатомії та фізіології, котрі відіграли значну роль у розвитку науки про фізичне виховання. Біомеханічні дослідження, здійснені Леонардо да Вінчі та іншими вченими кінця пізнього середньовіччя, створили основу для вивчення будови і функцій організму людини. Вже наприкінці XVIII століття робились спроби застосовувати у фізичному вихованні результати цих досліджень.

Найзначніший вплив на розвиток теорії та практики фізичного виховання мали педагогічні погляди Джона Локка (Англія), Жан Жака Руссо (Франція), Йоганна Песталоцци (Швейцарія), а також педагогічна практика німецьких філантропів кінця XVIII століття.

Джон Локк (1632—1704) — видатний філософ і педагог епохи англійської буржуазної революції — запропонував систему фізичного виховання, в якій переконливо довів необхідність вдосконалювати органи руху (ноги, руки ...), органи чуття (зору, слуху, нюху, дотику...), гартувати тіло, набувати корисних прикладних навичок (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвивати силу волі та здатність до максимальної напруги фізичних сил. Він рекомендував вивчати витончені манери, бальні танці, інші елементи галантності, котрі ззовні виділяють «знатних» від простолюдинів. На його думку, все фізичне виховання повинно здійснюватися *змагально-ігровим методом*.

Педагогічні ідеї Локка були популярні серед педагогів тих часів. Вони суттєво вплинули на практику фізичного виховання в англійських навчальних закладах.

Французький просвітитель XVIII століття *Жан Жак Руссо* (1712—1778) у своєму творі «Еміль, або Про виховання» виділив три етапи у фізичному вихованні: 1) загартування тіла; 2) загартування і розвиток органів чуття; 3) загартування, вдосконалення органів чуття та формування рухових вмій і навичок.

Фізичне виховання вважав основою формування «природно-вільної людини». У фізичному вихованні рекомендував застосовувати *змагальний метод* як природний шлях підвищення зацікавленості учня до вдосконалення своїх фізичних здібностей та виявлення індивідуальних досягнень.

Руссо пропонував проведення національних народних святкувань видатних подій в житті народу, в програмі яких повинні бути масові спортивні змагання та ігри.

Йоганн Песталоцци (1746—1827) — видатний швейцарський педагог-демократ послідовно відстоював ідею народної освіти. Вважав за необхідне систематично розвивати тіло. Для цього рекомендував фізичне виховання, що складається із дитячих ігор, участі дітей в домашніх трудових справах, курсу елементарної гімнастики суглобів (фізична освіта), народних ігор і забав. На його думку, діяльність тіла проявляється в рухах, а це залежить від будови та рухливості суглобів. Для цього він розробив елементарну гімнастику суглобів. Суть полягала в тім, щоб навчити людину виконувати рухи, можливі в кожному окремому суглобі. Далі передбачалось поступове ускладнення вправи за рахунок одночасного виконання рухів у двох, потім і кількох суглобах. На завершення виконувати складний комплекс вправ, коли одночасно здійснюються рухи в плечовому, ліктьовому та лучезап'ястному суглобах правої руки, інші в аналогічних суглобах лівої руки, а ще які-небудь рухи в суглобах правої або лівої ноги.

Елементарна гімнастика суглобів була використана потім у створенні елементарних вправ у різних гімнастичних системах фізичного виховання або індивідуальних гімнастиках.

Під впливом педагогічних ідей Локка, Руссо, Песталоцци в багатьох країнах стали виникати товариства сприяння фізичному вихованню дітей, школи нового напрямку та керівництва в гімнастиці. Під словом «гімнастика» тоді розуміли *сукупність усіх методів і засобів фізичного виховання*.

У 70—90 роки XVIII століття школи нового типу виникли в німецьких державах. Це були так звані «філантропіни» або школи людинолюбства. Фізичному вихованню учнів тут приділялась велика увага як на офіційних заняттях, так і в позаурочний час.

Гімнастика складалась з бігу, стрибків, лазіння, метань, рухливих ігор, підняття та перенесення тягаря, боротьби, вправ на перекладині.

Найбільш відомими керівниками гімнастики в філантропінах були німці *Фіт* (1763—1836) та *Гутс-Мутс* (1759—1836). Обидва вони не тільки викладали гімнастику, а й написали серію книг з питань фізичного виховання. Так, Фіт створив трьохтомну книгу під назвою «Досвід енциклопедії фізичного виховання». У ній виклав відомі факти з історії фізичної культури в стародавньому світі і в середні віки. Зробив спробу теоретично осмислити важливість фізичного виховання, описав техніку фізичних вправ та методику викладання. Найважливішим у книзі Фіта є спроба біомеханічного аналізу фізичних вправ. Крім цього, він спробував обґрунтувати необхідність проведення публічних змагань (за прикладом Олімпійських ігор), описав порядок їх проведення.

Гутс-Мутс написав книгу «Гімнастика для юнацтва», яка неодноразово перевидавалась не тільки в німецьких державах. Її популярність пояснюється тим, що автор зміг поєднати опис фізичних вправ з методикою їх застосування.

На думку Гутс-Мутса, гімнастика повинна зміцнювати м'язи, активізувати кровообіг, загартовувати шкіру, розвивати в окремих м'язах і частинах тіла навички найбільш економних і ефективних рухів, вдосконалювати органи чуття. Серед описаних вправ чільне місце посідали: боротьба, біг, стрибки, метання, плавання, лазіння по канату, жердині, драбині, а також ручна праця та ігри.

Таким чином, перший період нових часів був особливо важливим в історії фізичної культури. У XVII—XVIII століттях утвердились нові погляди на виховання людини, у тому числі фізичне ви-

ховання. Думки гуманістів пізнього середньовіччя про корисність фізичних вправ розширюються і збагачуються новими теоретичними положеннями (Локк, Руссо, Песталоцци та інші).

Масові армії, викликані війнами, вимагали фізично підготовлених резервів. Це обумовило виникнення на континенті Європи національних гімнастичних (німецької, французької, скандинавської, сокільської) та спортивно-ігрової (Англія) систем, організацію спортивних клубів з окремих видів спорту.

Відбулось розмежування та уточнення окремих понять. Так, раніше поняття «гімнастика» ототожнювалось з поняттям «фізичне виховання». Тепер під *першим* стали розуміти *переважно штучні, спеціально підібрані вправи для окремих частин тіла, вправи на штучних приладах*. Під *другим* — *сукупність усіх засобів і методів впливу на стан організму людини*.

Виникають і розвиваються види сучасного спорту, створюються клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання.

Другий період нових часів. Наприкінці XIX — початку XX століття наука про фізичне виховання досягла значних успіхів. Виникли нові, більш досконалі системи і методи фізичного виховання. За наслідками досліджень лікарів, педагогів, біологів публікуються статті з проблем фізичного виховання.

Уряди більшості країн використовують наукові досягнення вибірково, застосовують лише те, що має практичний результат у найкоротший час. Із систем фізичного виховання відбирають ті, що розраховані на швидкий вплив на молодь, не вимагають великих затрат коштів і зорієнтовані на військову підготовку.

Наукові відкриття допомогли зрозуміти зміни в організмі людини, котрі відбуваються під час занять гімнастикою та спортом, а це дало можливість раціональніше добирати методи і засоби фізичного виховання.

Найбільш значущими наслідками досліджень у фізичному вихованні були:

1. Теорія єдності організму людини та його зв'язок з навколишнім середовищем.
2. Залежність форм тіла та будова його органів від їхньої функції.
3. З'ясовані фізіологічні закономірності формування рухових вмінь і навичок.

Якщо у першій половині XIX століття вважалося, що органи людського тіла можливо розвивати автономно (шведська гімнастика), то вже у другій половині XIX століття провідне місце посіла теорія єдності організму та зв'язок його діяльності з довкіллям. Звідси висновок,

що фізична вправа впливає не тільки на ту частину тіла, де вона здійснюється, але на весь організм, на діяльність внутрішніх органів і навіть на його психіку. Умови, в яких виконуються фізичні вправи, теж впливають на результат фізичного виховання (вплив обставин, спортивної конкуренції, заохочення тощо). Людина розглядалась як індивідуум, саме з таких позицій підійшов П.Ф. Лесгафт, створюючи свою систему фізичної освіти. Трохи пізніше — система фізичного виховання Демені (Франція), а згодом — фізіологія і гігієна фізичних вправ Лангранжа (Австрія).

Теорія впливу фізичних вправ на організм, або залежність форм тіла та його органів від функцій була висунута Ламарком ще на початку XIX століття, але у фізичному вихованні була застосована Лесгафтом.

Значний внесок у фізіологічну теорію формування рухових навичок зробив І. Сеченов. Особливо важливим є його доказ залежності функцій рухового апарату від вищої нервової діяльності. Це вчення дуже важливе для науки про фізичне виховання, про формування рухових навичок. Значний вплив мали також здійснені дослідження в галузі механіки рухів тіла людини, гігієни фізичних вправ, історії фізичної культури, досвіду роботи в школі або на спортивних майданчиках та інше.

Таким чином, якщо для першого періоду характерне формування гімнастичних систем і виникнення видів спорту, то для другого — створення численних спортивних організацій, особливо міжнародних: спілок, клубів, ліг, об'єднань, побудованих на різних засадах, керованих різними людьми від державних діячів до духовенства. Частина спортивних клубів була недосяжна для трудового люду, інші ж спеціально створювались для нього.

Тому для другого періоду ще характерно виникнення робітничих спортивних організацій. Вони створювались в багатьох країнах Європи (Німеччина, Франція, Англія, Бельгія, Чехія, Словачія, Польща, Фінляндія, Росія та інші) з метою фізичної, духовної та моральної освіти народу.

У 1913 році була спроба об'єднати робочий спортивний рух у міжнародний, але в нараді, що відбулась у Бельгії, взяли участь представники лише 5-ти держав (Англія, Франція, Бельгія, Німеччина, Австро-Угорщина). І пізніше цей рух був поділений на два напрямки, а спроби його об'єднати не вдавались.

Період до світових війн, під час них та між ними характеризується спробами наблизити фізичне виховання до військових потреб. Так,

наприклад, французький офіцер *Жорж Ебер* запропонував так званий «природний метод фізичного виховання», що передбачає вправи військово-прикладного типу. Він намагався довести переваги первісної (дикої) людини перед цивілізованою; вважав нікчемною гімнастику для жінок, спортивну спеціалізацію та змагання.

Система Ебера не оригінальна. Він намагався розвинути лише військову частину природно-прикладної гімнастики Амороса.

Цінною в діяльності Ебера вважають, крім ряду фізичних вправ та методичних прийомів, запропоновану ним систему оцінки фізичної підготовленості учнів (задача нормативів у ряді фізичних вправ).

Модернізацією шведської гімнастики займався датчанин *Нільс Бук*. Його «Основна гімнастика» складалась із серії модернізованих вправ шведської системи. Усі вправи він поділив на 9 груп, в кожній з них виділив підгрупи (для розвитку гнучкості, сили, спритності...), рекомендував виконувати їх у швидкому темпі з повною амплітудою з великою кількістю повторень, у вправах виключав статичні напруження.

Прогресивні погляди в педагогічній теорії фізичного виховання в цей період висловлював французький спеціаліст в галузі фізіології вправ *Жорж Демені* (1850—1917). Він видав декілька оригінальних праць з фізичного виховання молоді. Серед них «Наукові основи фізичного виховання» (1903), «Фізичне виховання юнацтва» (1917) та ін. У Парижі відкрив клуб раціональної гімнастики і сам її викладав.

Демені детально вивчив шведську, німецьку та інші системи гімнастики і, як це зробив в Росії П.Ф. Лесгафт, піддав їх серйозній критиці.

В основу системи поклав природні загальнорозвиваючі вправи (ходьба, метання, прийоми нападу і захисту та ін). Крім системи засобів і методів фізичного виховання для юнацтва, розробив особливу гімнастику для жінок.

Знаючи фізіологію м'язової діяльності, Демені вважав, що вправи мусять бути динамічними, з їх допомогою треба добиватись покращення функціональних можливостей всього організму та його окремих систем. Особливу увагу звертав на розвиток координації рухів, підкреслював необхідність навчити учнів виконувати вправи легко, невимушено, розслабляючи ті м'язи, котрі вільні від роботи. Метою своєї системи вважав виховання спритності, сили, краси, мужності, волі. Багато його рекомендацій не втратили свого значення і сьогодні в практиці фізичного виховання.

Демені виділяв сім видів спортивних вправ, кожен з них мав багато різновидів. Наприклад: стрибки на місці, з однієї ноги на

другу, з пересуванням вперед, назад, в сторону, з розгону тощо. Не однакові задачі ставив хлопцям і дівчатам. Так, дівчата повинні були вдосконалюватись не в спортивних військово-прикладних, а у вправах естетичного характеру. Серед них були танцювальні кроки (групою, в парах), вправи з булавами, палицями, вінками і т.ін. Ним була запропонована схема уроку, що складалась із семи частин.

Хоч система Демені була однією із найбільш науково обґрунтованих, на практиці застосовувалась мало.

Особливе місце у розвитку наукових основ фізичного виховання у цей період нової історії посідає вчення *Петра Францовича Лесгафта* (1837—1909), автора оригінальної науково обґрунтованої системи. Він увійшов в історію науки як вчений-анатом, лікар, педагог. У науковій його діяльності значне місце відведено фізичному вихованню, про що свідчить більшість із 130 його наукових праць. Вже перша опублікована робота «Основы естественной гимнастики» привернула увагу педагогічної громадськості та військового відомства, яке і запропонувало Лесгафту розробити систему фізичної підготовки учнів військової гімназії.

Він вводить термін «физическое образование» (освіта), підкреслюючи цим пізнавальний характер. До фундаментальних праць Лесгафта відносяться, перш за все, «Основы теоретической анатомии», «Семейное воспитание», «Пособие по физическому образованию детей школьного возраста» та інші.

В його працях знаходимо наукову критику зарубіжних систем, особливо німецької і шведської, де він доказує, що вправи цих гімнастик (особливо німецької) не відповідають анатомічній побудові організму дітей і є шкідливими у педагогічному відношенні. Аналізуючи структуру фізичних вправ, з'ясував роль таких компонентів, як сила, амплітуда, напрям, швидкість.

Спіраючись на наукові досягнення анатомії, фізіології, антропології, запропонував класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та ігор, яка складалась із чотирьох розділів (груп).

До *першої групи* віднесені прості рухи, що застосовуються в молодших класах, щоб навчити дитину володіти своїм тілом (рухи головою, тулубом, кінцівками ...), та складні, як наприклад ходьба, біг, метання. Рухи виконуються дітьми після пояснення, без показу. Цим, на думку Лесгафта, досягається свідоме їх виконання.

До *другої групи* віднесено вправи з поступовим збільшенням зусиль («... с увеличивающимся напряжением»), котрі застосовуються в середніх класах, де діти вчать долати труднощі, що постійно зрос-

тають, та нові більш складні перепони (вправи з палками, гирями, метання залізних або дерев'яних куль, стрибки, боротьба, лазіння тощо). Вага предметів для метання поступово збільшується, час долання відстані при ходьбі чи бігу зменшується, дистанція подовжується.

У *третьій групі* представлені рухові дії, що пов'язані з орієнтацією у просторі або часі (по Лесгафту, «изучение пространственных отношений»), застосовуються у старших класах. Це метання в ціль, біг у заданому темпі, стрибки на певну відстань тощо.

Четверту групу утворили названі Лесгафтом «... систематические упражнения в виде сложных действий»: це різні ігри, плавання, прогулянки, походи, екскурсії, біг на ковзанах, лижах, фехтування, котрі застосовуються у всіх класах разом з названими попередньо.

Кожна група ділилась на підрозділи, що мали певну педагогічну задачу.

П. Лесгафт приділяв значну увагу методам навчання, створив вчення про методи «слова» та «показу» в процесі фізичного виховання. Вчений вимагав, щоб кожна вправа була попередньо чітко і лаконічно пояснена. Учень повинен виконувати її свідомо, а не механічно. Він вважав, що педагог повинен досконало знати свій предмет, володіти достатніми знаннями з анатомії, фізіології, психології, а також бути стриманим, охайним, витонченим в рухах.

В основі педагогічної системи Лесгафта лежить вчення про єдність духовного і тілесного розвитку людини, або, як він казав — «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма». Таке виховання викликає у дитини любов до праці, вона готується до всілякої елементарної роботи.

Особливу увагу звертав Лесгафт на застосування народних ігор, підкреслюючи їх важливу виховну роль. В іграх, як він говорив, діти відтворюють те, що бачать. Тому рекомендував їм більше часу проводити на свіжому повітрі в іграх та фізичних вправах.

В основу запропонованої системи він поклав дидактичні принципи, особливо свідомості, у виконанні фізичних вправ (не зменшуючи ролі інших). Наполегливо рекомендував дотримуватись у цьому процесі вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів.

В його системі, передовій для того періоду, не обійшлося без недоліків і помилок. Серед них можна назвати негативне ставлення до спортивних змагань та вправ на гімнастичних снарядах, віднесення спортивної педагогіки до розділу біології тощо. Але створена ним система фізичного виховання була оригінальною і передовою для свого часу. Багато з його наукових положень не втратили свого значення і сьогодні, багато з них стали предметом науково-

го дослідження. Окремі положення його системи певною мірою запозичені іншими теоретиками фізичного виховання (Демені та Лангранж). І хоч система доцільна і її автор жив не в умовах бездержавності, а в імперії, втілити її в життя в умовах російського царизму не вдалось. Не все було застосовано і в радянській системі фізичного виховання, а лише окремі її положення.

Таким чином, у другий період нових часів фізичне виховання в навчальних закладах, гімнастичних і спортивних організаціях, підрозділах скаутів, релігійних спортивних об'єднаннях, військово-спортивних союзах та клубах підприємницького спорту використовувалось для підготовки резервів армії та в політичних цілях.

Значний розвиток біологічних та педагогічних наук допоміг внести поправки в методику фізичного виховання, покращити її. Найповніше ці наукові досягнення враховані в системах П.Ф. Лєсафта та Ж. Демені.

До цього періоду відноситься розвиток професіоналізму в спорті. Спортивні досягнення і таланти перетворились у товар. Створюються міжнародні спортивні об'єднання. Найбільш значущим серед них було створення Міжнародного олімпійського комітету та поновлення Олімпійських ігор стародавньої Греції.

Новітній час (1917—1945) характеризується інтенсивним розвитком науки про фізичне виховання. Активно проводяться дослідження у напрямку біологічного обґрунтування рухової активності й соціальної обумовленості фізичного виховання як складової частини виховання людини нового суспільства.

Роботи фізіологів І. М. Сеченова (фізіологія нервової системи, дихання, стомлення, природоадовільних рухів і психічних явищ), І. П. Павлова (фізіологія вищої нервової діяльності, життєдіяльності цілісного організму у взаємозв'язку з зовнішнім середовищем), Н. Е. Введенського й А. А. Ухтомського (процеси збудження і гальмування нервової і м'язової тканини), М. О. Бернштейна (фізіологія побудови рухів), Г. В. Фольборта, Д. В. Дилла (розвиток процесів стомлення і відновлення) й інших учених стали методологічною основою для обґрунтування педагогічних закономірностей фізичного виховання, теорії навчання руховим діям, теорії розвитку рухових здібностей.

Одночасно йшло формування й узагальнюючої дисципліни, здійснювалася спроба інтеграції наукових знань у «Теорію фізичної культури».

Першим навчальним посібником з «Теорії фізичної культури» було керівництво, видане Г. А. Дюпероном у 1926 р. У трактування фі-

зичної культури автор включає не тільки виконання фізичних вправ у спеціально відведений час, але і всі складові життя, що можуть впливати на стан тіла і входять у коло фізичної культури: сон, харчування, одяг, способи роботи, гігієна, загартовування, масаж й ін.

Новітній час (1946—2007) — період становлення фундаментальної науки про фізичне виховання і спорт. У цей час сформульовані педагогічні закономірності фізичного виховання (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, А.А. Гужаловский, Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, Б.М. Шиян), розроблена теорія навчання руховим діям (В.В. Белинович, В.Д. Мазниченко, І.П. Байченко, Л.П. Орлов, М.М. Боген), теорія розвитку рухових здібностей (В.М. Заціорський, В.П. Філін, Ю.В. Верхошанський, М.М. Булатова, М.М. Линець) як для різних груп населення, так і для спортивного удосконалення.

У 50—60-і роки ХХ ст. особливо інтенсивно стали розвиватися спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, що обґрунтовують систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія тощо).

У результаті диференціації знань у теорії і методиці фізичного виховання виділилася наука про спорт (В.М. Платонов, Ю.В. Верхошанський, Л.П. Матвеев, М.Я. Набатникова, В.П. Філін). Каталізатором її прискороного розвитку, особливо в останні десятиліття, став спорт вищих досягнень, який вимагає постійного пошуку нових шляхів оптимізації підготовки спортсменів високої кваліфікації. Накопичення даних в цьому напрямку привело до появи теорії олімпійського спорту, теорії професійного спорту, теорії та методики юнацького спорту.

На початку 1990-х років ХХ ст. на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності такі, як: аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їхні види: сполучення аеробіки і плавання — аквааеробіка, велосипеда і гімнастики — велокинетика, акробатики і вправ зі скакалкою — роуп-скіппінг тощо.

1.4. Основний зміст і структура навчального предмета

Зміст і структура навчального предмета піддаються поступовій зміні під впливом появи нових наукових фактів, спеціалізації професійної діяльності випускників і традиційно ділиться

ся на «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» і «Методики фізичного виховання різних груп населення».

У загальних основах теорії та методики фізичного виховання викладаються такі розділи, як:

- фізичне виховання в системі освіти;
- засоби і методи фізичного виховання;
- теорія та методика розвитку рухових здібностей;
- теорія та методика навчання фізичним вправам.

В процесі викладання методики фізичного виховання різних груп населення конкретизуються основні положення теорії та методики з урахуванням особливостей освітніх закладів і професійної діяльності. Особлива увага приділяється таким темам, як:

- фізичне виховання дітей дошкільного віку;
- фізичне виховання дітей шкільного віку;
- фізичне виховання студентської молоді;
- фізичне виховання в період активної трудової діяльності;
- фізичне виховання людей похилого і старшого віку;
- деякі окремі питання методики фізичного виховання людей різних вікових груп.

1.5. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Педагогічні ситуації, що постійно змінюються, вимагають від учителя не тільки знання типових рішень, але і постійного пошуку нових способів. Більш того, знайдені вчителем оригінальні способи рішення педагогічної задачі повинні стати надбанням інших учителів, а для цього необхідно вміти аналізувати отримані результати й оформляти їх. Реалізувати всі ці вимоги можна тільки в тому випадку, якщо вчитель буде озброєний методологією педагогічних досліджень у фізичному вихованні, тобто системою знань і умінь в галузі підготовки і проведення педагогічного дослідження, обробки, аналізу і представлення результатів дослідження.

За своєю суттю педагогічне дослідження у фізичному вихованні відноситься до теоретико-прикладного і виконується за розробленою програмою.

Програма дослідження — це виклад його концепції у відповідності до мети і гіпотези дослідження з вказівкою методик збору і аналізу даних, а також послідовності операцій для її перевірки.

Повна програма дослідження має методологічний і процедурний розділи.

Методологічний розділ програми:

1. Формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження.
2. Визначення мети і постановка завдань дослідження.
3. Уточнення й інтерпретація основних понять.
4. Попередній системний аналіз об'єкта дослідження.
5. Розгортання робочих гіпотез.

Процедурний розділ програми:

6. Принциповий план дослідження.
7. Обґрунтування кількісного складу піддослідних.
8. Перелік основних процедур збору і аналізу даних.

1. Проблема, визначення об'єкта і предмета дослідження.

Вихідним пунктом педагогічного дослідження є *проблемна ситуація*, в якій виділяється гносеологічна і предметна складова.

З точки зору *пізнавального процесу* (гносеологічна складова) проблемна ситуація — це «знання про незнання, невідповідність або протиріччя між знанням про потреби людей у результативних практичних або теоретичних діях і незнанням шляхів, засобів, методів, способів, прийомів реалізації цих необхідних дій» (П.В. Копнин, М.В. Попович).

Предметна складова проблеми педагогічного дослідження — це постійно присутнє протиріччя між очікуваним результатом спортивної діяльності і способом його досягнення; між бажанням особистості досягти максимального результату й існуючими в даний конкретний час способами його досягнення. Проблема характеризується недостатністю наявної інформації для рішення конкретних завдань фізичного виховання.

Предметна і гносеологічна складова педагогічного дослідження взаємозв'язані. У самому простому випадку — це недостатня обізнаність вчителя про проблемну ситуацію внаслідок чого неможливе використання вже набутих знань для її розв'язання.

Формулювання проблеми тягне за собою визначення об'єкта дослідження. *Об'єкт педагогічного дослідження* — це те, на що спрямований процес пізнання. Іншими словами — це все те, що явно чи неявно містить протиріччя, породжує проблемну ситуацію і створює проблему.

Предмет дослідження — це найважливіші з практичної або теоретичної точки зору властивості, особливості об'єкта, що підлягають вивченню.

Наскільки об'єкт — це те, що містить проблему, настільки предмет — це його властивості і сторони, які утворюють полюса протиріччя між способом досягнення результату і результатом.

Розглянемо для прикладу, як формулюється проблема, об'єкт і предмет дослідження ефективності навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8—10 років.

Проблема цього дослідження — протиріччя, яке виникає між процесами засвоєння і забування. З одного боку, повторення вправи 2—3 рази в підході з інтервалом 180 с приводить до забування (Є. Біндусов), а з іншого, скорочення інтервалу відпочинку до 60 с формує втому і знижує рівень навченості (О. Іващенко). Виникає проблемна ситуація в якій необхідно визначити як уникнути негативного впливу процесів забування і формування втоми на ефективність навчання.

Об'єкт дослідження — процес навчання гімнастичним вправам. У ньому міститься протиріччя між інтервалами відпочинку і виконанням вправ, якщо, з одного боку, зменшувати інтервал відпочинку, то буде зменшуватися вплив забування і кожний новий підхід буде виконуватися на більш високому рівні навченості, але, з іншого боку, при зменшенні інтервалу відпочинку з кожним підходом буде формуватися втома, яка виступає як збиваючий фактор в навчанні, особливо на початковому етапі формування рухової навички.

Предмет дослідження:

1. Рухова пам'ять, закономірності її розвитку.
2. Функціональний стан нервово-м'язової системи.
3. Співвідношення між кількістю повторень і інтервалом відпочинку і їх вплив на функціональний стан нервово-м'язової системи.
4. Співвідношення між кількістю повторень і інтервалом відпочинку і їх вплив на формування рухових навичок.
5. Вплив функціонального стану нервово-м'язової системи на ефективність процесу навчання гімнастичним вправам.

Тож треба дати відповідь на питання, які чинники впливають на ефективність навчання і який режим навчання є оптимальним. Це питання є *центральним* і пов'язується з припущенням про шляхи вирішення проблеми.

Постановка центрального питання — джерело висунення робочих гіпотез.

Отже, формулювання проблеми, виділення об'єкта і предмета дослідження перший крок у розробці програми.

2. Визначення мети і завдань дослідження. *Мета дослідження* орієнтує на кінцевий результат, який визначає загальну спрямованість і логіку дослідження. *Завдання* формулюють запитання,

на які потрібно отримати відповіді для реалізації мети дослідження. Вони розкривають зміст предмета дослідження.

Мета і завдання дослідження утворюють одне ціле. Визначення мети дослідження дає можливість упорядкувати процес наукового пошуку у вигляді послідовного розв'язування поставлених завдань.

Наприклад:

Мета дослідження — оптимізувати процес навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8—10 років.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати як впливають інтервал відпочинку і кількість повторень на формування рухових навичок у юних гімнастів 8—10 років.
2. Визначити вплив функціонального стану юних гімнастів 8—10 років на процес навчання гімнастичним вправам.
3. Розробити методику оптимізації режиму навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8—10 років.

Завдання дослідження класифікуються на *основні, часткові і додаткові*. Основні і часткові завдання логічно зв'язані, часткові завдання витікають із основних і є засобами рішення головного питання дослідження. Додаткові завдання — ставляться з метою підготовки майбутніх досліджень, перевірки гіпотез не пов'язаних з даною проблемою.

Вся процедура дослідження підкоряється пошуку відповіді на центральне питання. Програмні мета і завдання дослідження дисциплінують роботу і підвищують її ефективність.

3. Уточнення і інтерпретація основних понять. Для педагогічного дослідження важливим є пошук емпіричних значень понять, які використовуються в роботі. Цей процес називають *емпіричною інтерпретацією*.

У розробці програми педагогічного дослідження в першу чергу виділяються ключові поняття, що виражають вузлові моменти досліджуваної проблеми. Саме вони і піддаються емпіричній інтерпретації, що дозволяє не тільки сформулювати, але і перевірити гіпотези на базі фактичних даних.

Увесь процес інтерпретації понять ділиться на три послідовних етапи:

- операціоналізація понять, яка передбачає пошук інструментарія для виміру емпіричних референтів;
- теоретична інтерпретація понять, яка передбачає наукове визначення;

— емпірична інтерпретація понять, яка передбачає пошук емпіричних показників теоретичних понять.

Послідовність дій в уточненні основних понять, інтерпретації їхнього змісту в показниках, що спостерігаються, зводиться до:

- аналізу відповідної літератури з предмета дослідження, уточнення змісту понять у рамках даного теоретичного підходу;
- вибору прямих показників кожної з виділених характеристик, тобто перехід до операційних уточнень: якими конкретними методами і технічними прийомами можна зафіксувати виділені властивості.

У зворотному русі до аналізу даних відповідно до висунутих гіпотез у край важливо ще раз перевірити (тепер уже спираючись на досвід, отриманий у зборі даних і вивченні їхніх зв'язків), наскільки семантична й емпірична інтерпретації ключових понять дослідження були задовільними, тобто якою мірою можливе пряме співвіднесення показників й індексів з тим змістом, властивостями, до яких вони спочатку були «прив'язані».

Рух від теорії до уточнення змісту й емпіричної інтерпретації основних понять дослідження, як і повернення до теоретичного тлумачення отриманих даних — це складний пізнавальний процес, в якому важливу роль грають аналогії, асоціації, наукова інтуїція, знання і досвід дослідника, його загальна культура.

4. Попередній системний аналіз об'єкта дослідження. У процесі інтерпретації основних понять окреслюється емпірична область, що відповідає визначеному предмету дослідження.

Наступним кроком роботи є системний аналіз об'єкта дослідження в процесі якого об'єкт розчленовується на елементи, які зв'язуються в гіпотетичну систему.

Попередній системний аналіз предмета дослідження — це «модельовання» дослідницької проблеми, тобто таке її концептувальне розчленування і деталізація, які дозволяють сформулювати загальні і окремі гіпотези дослідження.

5. Розгортання робочих гіпотез. Гіпотеза — головний методологічний інструмент, що організовує увесь процес дослідження і підкоряє його суворій логіці.

Гіпотеза — це обґрунтоване припущення про можливі способи розв'язання визначеної проблеми. Для того, щоб її сформулювати, треба добре знати об'єкт дослідження. Лише за умови старанного вивчення характерних рис педагогічних явищ можна висловити гіпотетичне положення, яке вимагає подальшої перевірки. Воно висувається як своєрідний висновок про існування проблеми, педаго-

гічних суперечностей, їх причин. Причому у формулюванні висновку мають чітко проглядати ті положення, які необхідно доводити і захищати. Те, що й так ясно, не є гіпотезою, бо її цінність значною мірою визначається нестандартністю, невідповідністю знанням, котрі вже широко відомі в теорії та практиці педагогіки.

Логічна конструкція гіпотези являє собою умовно-категоричний умовивід «якщо..., то...». Перша посилка висуває умову, а друга затверджує наслідок з даної умови. Якщо дослідження не підтверджує наслідок, гіпотеза спростовується, але підтвердження наслідку не дає логічних основ для вірогідності гіпотези. Підтвердження робить гіпотезу правдоподібною, ймовірною. Звідси одна з принципових вимог до гарної гіпотези: чим більше наслідків вона містить, тим більше ймовірно її підтвердження.

Тому для підвищення вірогідності гіпотетичного судження варто керуватися правилами: (а) прагнути до висування можливо більшого числа взаємозалежних гіпотез і (б) прагнути вказати для кожної гіпотези можливо більше число її емпіричних індикаторів (референтів).

У педагогічних дослідженнях використовуються такі види гіпотез:

- *основні* гіпотези вказують на найсуттєвіші зв'язки об'єкта;
- *гіпотези-наслідки* виводяться з основних і служать засобом їх доказу;
- *робочі* гіпотези висуваються на початкових етапах аналізу і є вихідними даними щодо характеру і властивостей досліджуваних зв'язків об'єкта;
- *описові* гіпотези — передбачення про фактичний стан об'єкта, його структуру, функції;
- *пояснювальні* гіпотези орієнтовані на визначення причинно-наслідкових зв'язків, виявлення причин, фактів, установлених завдяки підтвердженням описових гіпотез.

У розробці **процедурного розділу** програми важливо знати, що гарантією цілісного наукового пізнання об'єкта є ретельна *розробка методології, методики і техніки* дослідження як взаємопов'язаних компонентів. Методологія посідає провідне місце в них, оскільки дає змогу передусім теоретично обґрунтувати *вибір методів* дослідження, застосування відповідних *методик збирання, обробки, аналізу* емпіричних даних і *вирішення* поставленої *проблеми*. Якщо вихідні методологічні позиції дослідження помилкові, найнадійніші методики не дадуть очікуваного результату. Методика повинна відповідати меті і завданням дослідження, відбивати специфіку об'єкта, що вив-

чається, сприяти розкриттю кількісних і якісних змін у досліджуваних процесах чи явищах. У процедурному розділі програми даються перелік та характеристика комплексу методів дослідження. Основні з них: *анкетне опитування, інтерв'ю, спостереження, аналіз документів, педагогічний експеримент, хронометрування, контрольні випробування, динамометрія, рефлексометрія, методи лікарського контролю*. Визначаються також шляхи дослідження, аналіз та узагальнення матеріалів (способи групування, таблиці, графіки тощо).

У цьому розділі програми визначаються обсяг вибірки, тобто число опитуваних, та методи формування вибірки. Крім опису вибіркової сукупності, визначення типів вибірки, в другому розділі програми *накреслюють загальний план та етапи дослідження, дають характеристику методів*, які передбачають застосовувати для відбору інформації та її аналізу, визначають *інструментарій і характер очікуваних результатів*, роблять *узагальнення і дають загальну оцінку результатів*, готують підсумкові *документи* за результатами дослідження.

На даному етапі широко використовуються *методи математичної статистики*. Для обробки первинних даних застосовуються як елементарні статистики (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнти асиметрії та ексцесу), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (порівняння векторів середніх значень, класифікація досліджуваних на групи, кореляційний та факторний аналіз). Первісно кожний показник, що вивчається, повинен перевірятися на відповідність закону нормального розподілу.

Для оцінки вірогідності відмінностей між піддослідними за комплексом рухових тестів може використовуватися статистика T^2 Хотеллінга. Вибір T^2 -критерію для порівняння векторів середніх значень досліджуваних показників зумовлюється тим, що показники не є статистично незалежними. Використання ж в цьому випадку одновимірного t -критерію Стьюдента істотно знижує ефективність діагностики. Статистику T^2 прийнято розглядати як деяку узагальнену міру відстані між багатомірними середніми двох груп. Про вклад окремо взятої ознаки (без врахування його взаємозв'язку з другими) в узагальнену відстань можна судити по величині одновимірного T^2 -критерію. Іншими словами, одновимірна T^2 -статистика є в певному ступені мірою інформативності (розмежувальної спроможності) тої або іншої ознаки.

Лінійний дискримінантний аналіз використовується для побудови вирішальних правил за навчальними виборками або, в ін-

шій термінології, розпізнання образів «з вчителем». У контексті педагогічної роботи під «образом» розуміється окремих спортсмен, описаний набором рухових характеристик і віднесений до одного з класів: «еталонного» або «не еталонного». Вирішальні правила, побудовані на основі лінійних вирішальних функцій, призначені для оптимальної класифікації піддослідних на задані групи. Лінійні дискримінантні функції можуть розраховуватися як для повного набору характеристик, що вивчаються, так і для скороченого простору інформативних ознак. Для мінімізації комплексу показників використовується процедура послідовного відбору.

Кореляційний аналіз — це процедура для вивчення співвідношення між незалежними змінними. Зв'язок між цими величинами виявляється у взаємній погодженості спостережуваних змін. Чим вищим є коефіцієнт кореляції між двома змінними, тим точніше можна прогнозувати значення однієї з них за значенням інших.

Факторний аналіз застосовується для перетворення вхідних факторів до нових змінних, число яких значно менше, а вхідна кореляційна матриця відтворюється з достатнім ступенем точності. Завдання факторного аналізу полягає в заміні множини вхідних чинників меншою їх кількістю. З точки зору статистики оптимальним є наступний метод: вхідний набір факторів замінюється загальними факторами, визначеними послідовно. Спочатку визначається загальний чинник що має найбільшу дисперсію. Після цього визначається загальний фактор, що має найбільшу дисперсію серед факторів, що залишилися. Через кінцеве число кроків-ітерації процес закінчується. Загальні фактори, вклад яких в результуючу величину незначний, визначається у кінці процесу і можуть бути практично виключені з аналізу. У процесі факторного аналізу необхідно визначити таке число загальних факторів, щоб при мінімальному їхньому числі найбільш точно описати результуючі величини. Необхідно визначити структуру цих факторів як лінійну комбінацію вхідних.

Контрольні питання

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення теорії і методики фізичного виховання?
2. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
3. Назвіть структуру дисципліни теорії і методики фізичного виховання.

4. Дайте характеристику методологічним підходам до проведення науково-дослідної роботи в галузі фізичного виховання і спорту.
5. Які основні методи дослідження використовуються в теорії і методиці фізичного виховання?
6. Поясніть доцільність використання методів математичної статистики в дослідженнях у галузі фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи

1. Опишіть етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
2. Складіть схему наукового аналізу одного із тренувальних занять в обраному Вами виді спорту.

Дидактичне тестування

Тема 1.1

1. Предметом вивчення ТМФВ є:
 - а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;
 - б) загальні закономірності змагальної діяльності;
 - в) загальні закономірності розвитку і функціонування організму;
 - г) загальні закономірності побудови рухів.
2. Об'єктом вивчення ТМФВ є:
 - а) фізичний розвиток людини;
 - б) засоби і методи фізичного виховання;
 - в) процес фізичного виховання різних груп населення.
3. Етапи розвитку ТМФВ як науки пов'язуються з:
 - а) науково-технічним прогресом;
 - б) соціально-економічними формаціями;
 - в) практикою фізичного виховання.
4. До джерел виникнення і розвитку теорії і методики фізичного виховання відносяться:
 - а) практика громадського життя;
 - б) практика фізичного виховання;
 - в) прогресивні ідеї філософів, педагогів і лікарів про виховання гармонічно розвиненої особистості;

- г) результати дослідження;
 - д) державна політика в галузі фізичного виховання;
 - е) економічний розвиток країни.
5. У загальних основах теорії і методики фізичного виховання викладаються такі розділи:
- а) фізичне виховання в системі освіти;
 - б) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
 - в) засоби і методи фізичного виховання;
 - г) теорія і методика розвитку рухових здібностей;
 - д) теорія і методика навчання фізичним вправам;
 - е) фізичне виховання дітей шкільного віку.
6. Програма дослідження це ...
- а) порядок виконання науково-дослідної роботи;
 - б) концепція дослідження, сформульована у відповідності до мети і гіпотези, а також послідовність операцій для перевірки гіпотез;
 - в) методика дослідження проблемної ситуації;
 - г) сукупність методик дослідження.
7. Повна програма дослідження має певні структурні елементи. Розташуйте їх в логічному порядку:
- принциповий план дослідження ...
 - попередній системний аналіз об'єкта дослідження ...
 - обґрунтування кількісного складу піддослідних ...
 - уточнення й інтерпретація основних понять ...
 - розгортання робочих гіпотез ...
 - перелік основних процедур збору і аналізу даних ...
 - формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження ...
 - визначення мети і постановка завдань дослідження ...
8. Все те, що явно чи не явно містить протиріччя, називається:
- а) об'єктом педагогічного дослідження;
 - б) предметом педагогічного дослідження;
 - в) суб'єктом педагогічного дослідження;
 - г) проблемою педагогічного дослідження.
9. Об'єкт дослідження це:
- а) підприємство або галузь;
 - б) процес чи явище, яке породжує проблемну ситуацію і обране для дослідження;
 - в) те, на що спрямований процес пізнання;
 - г) навколишній матеріальний світ і його відображення у свідомості людини.

10. Предмет дослідження це:
- а) явище або процес, обрані для пізнання;
 - б) фактори та взаємовідносини між ними;
 - в) властивості явищ, процесів, що досліджуються з певною метою відносно їх ставлення до об'єкту.
11. Дайте визначення поняття «наукове дослідження»:
- а) цілісний підхід до вивчення окремих явищ;
 - б) застосування історичного підходу до пізнання дійсності;
 - в) вивчення явищ і процесів, аналіз впливу на них різних факторів, а також вивчення взаємодії між явищами.
12. Які з названих операцій дають можливість не тільки сформулювати, але і перевірити гіпотези дослідження:
- а) формулювання мети і завдань дослідження;
 - б) попередній системний аналіз об'єкта дослідження;
 - в) уточнення й інтерпретація основних понять;
 - г) всі разом.

Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — 176 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано-Франківськ: «Лілея-НВ», 1997.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
5. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навч. посібник. — Х.: ОВС, 2003. — 160 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

Навчальне видання

О. М. ХУДОЛІЙ

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск	<i>О. М. Худолій</i>
Комп'ютерна верстка	<i>М. О. Худолій</i>
Коректор	<i>Є. Б. Бланк</i>

Підписано до друку 10.08.2008. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 25,5. Обл.-вид. арк. 27,751.
Вид. № 08-03. Зам. № 8-057. Тираж 300. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.
e-mail: books@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 8-057-756-73-38.

Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано
в друкарні ТзОВ «Сучасний друк»
61024 м. Харків, вул. Лермонтовська, б, 27.