

Л. П. Сергієнко

**ПРАКТИКУМ
З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів фізичного
виховання і спорту

Харків
Освіта • Виховання • Спорт
2007

ББК 75.1я73
С32

Рецензенти: *Шиян Б.М.*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання Тернопільського національного університету ім. В. Гнатюка;

Терентєва Н.М., кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури.

Рекомендовано

*Вченою радою Гуманітарного інституту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту
(протокол № 2 від 27 грудня 2005 р.)*

Сергієнко Л.П.

С32 Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с. ISBN 966-7858-47-2.

В навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. В практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семінарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, в роботі вчителів фізичної культури.

ISBN 966-7858-47-2

© Л.П. Сергієнко, 2007
© Видавництво «ОВС» ТОВ,
оригінал-макет, 2007

Вступ

Навчальний посібник складається з двох частин: перша — присвячена практикуму з теорії і методики фізичного виховання, а друга — розкриває зміст робочої навчальної програми. Робоча навчальна програма складена у відповідності до стандарту освітньо-професійної програми вищої освіти за професійним спрямуванням 0102 «Фізичне виховання і спорт» та рівня підготовки бакалавра із спеціальності 6.010200 «Олімпійський і професійний спорт». Вона допоможе викладачу логічно побудувати викладання навчального курсу, а студентів ознайомить із змістом дисципліни.

Практикум дає змогу коротко ознайомитись з теоретичним змістом тем курсу, поглибити знання при виконанні практичних завдань, дозволить моделювати професійно-педагогічну діяльність та формувати навички самостійної роботи з навчальною і методичною літературою. Практикум допоможе студентам в підготовці до семінарських занять, дозволить здійснити самоконтроль власних знань.

Завдання для самостійної роботи та вирішення проблемних ситуацій дозволять активізувати креативні здібності студентів та проявити творчість при їх виконанні. Дидактичні тести допоможуть викладачу здійснити експрес-контроль знань студентів з відповідних тем навчального курсу.

Робоча навчальна програма викладена за традиційною технологією викладання теорії і методики фізичного виховання (ТМФВ). Але, як визначено Всеукраїнською конференцією під назвою «Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання», яка проходила у Львові (2004 рік), ми стоїмо на порозі формування інтегрованої теорії і методики фізичного виховання. Доцільним, на наш погляд, розглянути у вступі навчального посібника суть майбутнього предмета.

Інтегративний підхід у вивченні людини дозволяє перейти до комплексного сприймання, розуміння глибинних процесів його взаємодії з оточуючим світом (визначити механізми взаємодії в сис-

темі «людина — середовище»). Цілісність сприймання теорії і методики фізичного виховання можлива в результаті наукової розробки та впровадженню в практичну роботу вікової, диференціальної, оздоровчої, адаптивної, професійно-прикладної теорії і методики фізичного виховання. Уникаючи дублювання окремих положень в зазначених напрямках, доцільним, на наш погляд, трансформувати теперішній зміст теорії і методики фізичного виховання, визначивши його як загальна теорія і методика фізичного виховання.

Загальна теорія і методика фізичного виховання. Даний напрямок повинен складатись із трьох частин: 1) вступ до теорії і методики фізичного виховання, 2) загальні основи теорії і 3) загальні основи методики фізичного виховання. Традиційно у вступі визначаються предмет і зміст даної науки, термінологічний апарат, методики наукових досліджень. Практично методи досліджень майже ніколи не розкривались в традиційному викладенні ТМФВ. Виняток становить коротка інформація в підручнику під редакцією Т. Ю. Круцевич (2003). Потім потрібно розкрити суть системи фізичного виховання: фактори, які обумовили виникнення і розвиток, значення фізичного виховання в суспільстві, політичні, правові, нормативні основи, умови функціонування системи фізичного виховання.

В розділі загальні основи теорії фізичного виховання традиційним є розкриття питань: методичні принципи фізичного виховання, особливості виховання особистості в процесі фізичного виховання, засоби і методи фізичного виховання, основи методики навчання руховим діям, структура і розвиток рухових здібностей.

Розділ методика фізичного виховання повинен розкривати методику організації занять, планування та контроль в процесі занять фізичними вправами, систему управління процесом фізичного виховання.

Вікова теорія і методика фізичного виховання. Існують вікова фізіологія, психологія, антропологія. За аналогією доцільним є окремим науковим напрямком розглядати вікову теорію і методику фізичного виховання. Тут правомірним є визначення двох розділів: 1) загальні та індивідуальні особливості розвитку людини, 2) методика фізичного виховання різних верств населення.

В першому розділі потрібно розглянути питання особливостей морфологічного, фізичного, функціонального розвитку людини в процесі життя (від народження до старшого віку). Суттєвим тут є розкриття процесів акселерації, визначення критеріїв біологічно-

го віку та проблем впливу різних екологічних факторів на розвиток людини, сенситивних періодів розвитку, впливу фізичних вправ на процес старіння. Індивідуальні закономірності розвитку людини розглядаються в контексті загальних уявлень про вплив спадкових і середовищних факторів розвитку, визначення понять здібностей, обдарованості, талановитості. Ці загальні питання не повинні в подальшому дублюватись в диференціальній ТМФВ.

В другому розділі потрібно розкрити методику фізичного виховання різних верств населення, а саме, дітей дошкільного і шкільного віку (окремо визначити особливості фізичного виховання дітей молодшого, середнього і старшого віку), студентів середніх спеціальних та вищих навчальних закладів, особистого складу Збройних сил, людей середнього, похилого та старшого віку.

Диференціальна теорія та методика фізичного виховання. Раніше нами (Л. П. Сергієнко, 2003) визначався зміст даного напрямку. Зробимо деякі корективи до попереднього матеріалу. Аналогічно диференціальній психології можна визначити зміст диференціальної ТМФВ. Тут суттєвим є декілька проблем.

Перша проблема пов'язана з феноменологією і розподілом індивідуальних відмінностей людини. В зв'язку з тим, що індивідуальні відмінності людини мають кількісний характер, виникає питання, яка фенотипічна визначеність морфологічних показників і рухових здібностей людини? Чи відбувається розподіл індивідів рівномірно, або вони групуються переважно навколо якихось значень? Зацікавленість для пізнання викликають дані про крайній вираз (феномени) морфологічного і рухового розвитку людини. Це дозволить зробити судження про резервні можливості, які має людина.

Друга проблема визначається статевими відмінностями розвитку морфологічних ознак і рухових здібностей людини. Чоловік і жінка відрізняються генетично. Які існують кількісні відмінності в їх розвитку? Який повинен бути індивідуальний підхід у фізичному вихованні дівчат та жінок? В цьому напрямі переважно зроблені узагальнення відносно особливостей тренування жінки в спорті. Узагальнюючих робіт з проблеми статевого деморфізму у фізичному вихованні нема.

Третя проблема пов'язана з популяційними відмінностями розвитку рухових здібностей людини. З цієї проблеми є фрагментарні дані. Які відмінності в розвитку рухових здібностей у білих, негрів, монголоїдних дітей або метисів? Популяційні відмінності фізично-

го розвитку європейців і американців? Які відмінності в розвитку моторики дітей європейських країн? Тут значне поле для досліджень. Нема узагальнюючих оглядових робіт.

Четверта проблема пов'язана з індивідуальними відмінностями дітей в навчанні. Важливим для практики є визначення питань контролю і розпізнання здібностей до моторного навчання дитини. Як диференціювати групові можливості до навчання?

П'ята проблема визначається диференційованим підходом моторного розвитку людини в залежності від особливостей його будови тіла. Ще грецький лікар Гіппократ звернув увагу на зв'язок між конструкцією тіла і схильністю до різних захворювань людини. А психологи звертають увагу на суттєвий зв'язок між психічним і фізичним розвитком людини. Відомі дослідження, які висвітлюють зв'язок між особливостями розвитку моторики і конституційними особливостями людини. Доречним тут є розгляд технологій визначення типу конституції та побудови процесу фізичного виховання у відповідності до морфологічного розвитку.

Шоста проблема розкриває зміст тестування індивідуальних особливостей розвитку людини. З цієї проблеми нами узагальнено певний матеріал в навчальних посібниках «Тестування рухових здібностей школярів» (2001) і «Комплексне тестування рухових здібностей людини» (2001). Зауважимо проте, що дані питання не вивчаються в традиційному курсі ТМФВ.

Зміст диференціальної теорії і методики фізичного виховання розкриттям вище зазначених проблем може бути не обмежений.

Оздоровча теорія і методика фізичного виховання. Даний напрямок суттєво пов'язаний з валеологією. Тут розкривається зміст різних оздоровчих систем, які використовуються у фізичному вихованні. А саме, використання аеробних вправ, оздоровчої ходьби та бігу, систем дихальної гімнастики, рекреаційних ігор, східних та деяких національних оздоровчих систем. Суттєвим при формуванні змісту оздоровчої ТМФВ є теоретичне обґрунтування впливу фізичних вправ і різних оздоровчих систем на організм людини.

Адаптивна теорія і методика фізичного виховання. В деяких ВНЗ даний курс пропонується як самостійний. Але він більш всього вивчається студентами спеціальності «фізична реабілітація», при підготовці спортивних лікарів. Навчальні плани спеціальностей «фізичне виховання», «олімпійський і професійний спорт» не передбачають вивчення дисципліни адаптивне фізичне виховання (АФВ). Відмітимо, що в цьому напрямку накопичено певний ма-

теріал в Росії. В Україні заслуговує уваги монографія Р.В. Чудної «Адаптивне фізичне виховання» (2000). Даний напрямок ТМФВ вивчає аспекти фізичного виховання людей, які мають в результаті захворювань або травм різні стійкі розлади життєво важливих функцій і обмеження у рухових можливостях. Структура викладення навчального матеріалу тут уже визначена: розділ 1 — загальні питання адаптивного фізичного виховання, розділ 2 — теорія адаптивного фізичного виховання, розділ 3 — адаптивне фізичне виховання людей з різними захворюваннями (дефектами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з патологією спинного мозку, АФВ після ампутацій кінцівок, при дитячому церебральному паралічі та розумовій відсталості), розділ 4 — лікувальний контроль в АФВ.

Професійно-прикладна теорія і методика фізичного виховання. В традиційному курсі ТМФВ питання професійно-прикладної фізичної підготовки різних верств населення розкрито поверхнево. Зараз існує достатній для узагальнення матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх спеціальних та вищих навчальних закладів, фізичної підготовки особистого складу Збройних сил, фізичного виховання людей різних професій. Узагальнення матеріалу з метою формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок є очевидним.

Визначення змісту і впровадження в навчальний процес підготовки спеціалістів з фізичного виховання інтегративної теорії і методика фізичного виховання дозволить вирішити одну із концепцій, яка стосується модернізації вищої освіти в Україні у відповідності до Болонського процесу. Ми маємо на увазі впровадження значної кількості кредитів з навчальної дисципліни і зменшення кількості дисциплін з невеликим об'ємом годин. Даний курс було б доцільним читати на протязі чотирьох семестрів з визначенням 12—15 модулів.

Зміст

Розділ I. Практикум з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»	8
Тема 1. Загальна характеристика теорії і методики фізичного виховання.....	8
Тема 2. Загальні теоретичні основи системи фізичного виховання.....	18
Тема 3. Засоби фізичного виховання.....	28
Тема 4. Методи фізичного виховання	38
Тема 5. Принципи і формування особистості в процесі фізичного виховання.....	50
Тема 6. Основи теорії і методики навчання рухових дій.....	61
Тема 7. Розвиток координаційних та силових здібностей людини	73
Тема 8. Розвиток швидкісних здібностей, здібностей до витривалості та гнучкості в суглобах людини	91
Тема 9. Форми побудови занять, планування і контроль у фізичному вихованні.....	107
Тема 10. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку	119
Тема 11. Характеристика шкільних програм з фізичної культури....	129
Тема 12. Фізичне виховання дітей шкільного віку.....	147
Тема 13. Планування роботи з фізичного виховання школярів.....	160
Тема 14. Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання.....	169
Тема 15. Фізичне виховання студентської молоді та професійно-прикладна фізична підготовка	179
Тема 16. Фізичне виховання дорослого населення	191
Тема 17. Теоретико-методичні основи оздоровчої культури	202
Розділ II. Робоча навчальна програма з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»	214
Додаток 1.....	263
Додаток 2.....	268
Правильні відповіді на дидактичні тести.....	270

Навчальне видання

Л. П. Сергієнко

ПРАКТИКУМ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів фізичного
виховання і спорту

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*
Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*

За редакцією автора

Підписано до друку 10.11.2006. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 17. Обл.-вид. арк. 12,6.
Вид. № 06-05. Зам. № 6-058. Тираж 500. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ

Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.
e-mail: ovc@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 731-23-64.

Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів
в друкарні «Прінт-Лідер»
61070 м. Харків, вул. Рудика, буд. 9.