

Б.М. Шиян

Теорія і методика фізичного виховання школярів

Частина 1

*Допущено Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту*



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 75.1я73
Ш65

Рецензенти: *Вільчковський Є.С.*, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Київ);
Куц О.С., доктор педагогічних наук, професор (Львівський державний інститут фізичної культури);
Мицкан Б.М., доктор біологічних наук, професор (Прикарпатський державний університет)

*Допущено Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту
(лист № 14/18.2 – 145 від 19.02.2001 р.)*

Шиян Б.М.

Ш65 Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.—
Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006.— 272 с.

ISBN 966-7924-55-6

У підручнику викладено основні поняття теорії і методики фізичного виховання, його мету і завдання, засоби, принципи і методи, загальні основи навчання та методику удосконалення фізичних якостей.

На основі вивчення сучасного стану фізичного виховання в школі розглянуто шляхи формування національної системи фізичного виховання школярів, виходу на новий рівень їх фізкультурної освіти.

ББК 75.1я73

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина даного видання не може бути використана чи відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 966-7924-55-6

© Шиян Б.М., 2001
© Навчальна книга – Богдан,
макет, художнє оформлення, 2006

ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

1. Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань

Відповідь на питання “Що таке теорія фізичного виховання ?” вимагає пояснення терміну “теорія”. Це тим більше важливо, зважаючи, що серед частини фахівців-практиків поняттю “теорія” часто надається негативний відтінок; теоретики ж адресують йому перебільшено позитивну перевагу над практичним досвідом. Шкідливість таких підходів очевидна, що давно доведено життєвою практикою.

Згідно з енциклопедичним визначенням, теорія - це система основних ідей в тій чи іншій галузі знань; форма наукового знання, що дає цілісне уявлення про закономірності і суттєві зв'язки дійсності. На відміну від теоретичних знань, які є сукупністю з певної теми, теорією є лише ті знання, які пояснюють дану галузь з певних, чітко визначених позицій.

В історичному аспекті першою з'явилась практика фізичного виховання. Усвідомивши потребу фізичного загартування своїх нащадків у жорстких умовах боротьби за виживання, первісні люди здійснювали його, керуючись власним досвідом. Необхідність передачі досвіду від покоління до покоління, його узагальнення у вигляді систематично організованих знань зумовило появу теорії, яка відображає та виявляє її суть і способи застосування.

Як інтегративна наука, теорія фізичного виховання пройшла складний і довгий шлях розвитку, перш ніж стала самостійною галуззю наукових знань. Ще в дописьменний період розвитку людської культури повсякденна діяльність поступово збагачувала знання людини. Фахівці зі стародавньої культури стверджують, що первісна людина володіла достатньо широкими емпіричними знаннями, без яких боротьба за життя була б неможливою. Вона мала вже і способи передачі досвіду, що прискорювало розвиток культури. Про це свідчать пам'ятники матеріальної культури, що є археологічними документами передісторії науки.

Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і

завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями.

Місце науки в системі знань визначається, насамперед, її **предметом**. Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. При цьому, в залежності від прийнятих вихідних засад, процес фізичного виховання може бути інтерпретований і зрозумілий по-різному. Згідно з прийнятими у даному підручнику засадами, цей процес трактується: з одного боку — як невідкладне формування організму (якщо занедбати його в дитячі роки, то, щоб досягти позитивних зрушень пізніше, буде архіскладно), з іншого — як формування особи в напрямку піклування про свій організм (тому що жоден рівень тренуваності організму в молодості не забезпечує його фізичної підготовленості на все життя).

При цьому піклування про стан організму після закінчення шкільного навчання залежить не від рівня фізичної підготовленості, а від стану свідомості, розуміння особою значення і необхідності такого позитивного піклування.

Наукові судження і гіпотези про процес **формування організму** і вплив на нього рухової активності та про процес **формування свідомості** і вплив на неї соціального середовища належать до різних галузей знань, тому теорія фізичного виховання (враховуючи неподільність особи вихованця) є інтегральною наукою, яка займає проміжне місце між природознавчими і суспільними науками. Вона тлумачить значення фізичного виховання для формування уміння піклуватися про організм, спираючись при цьому на знання про біологічні причини короткочасності, невідкладних ефектів його тренування.

Предмет вивчення теорії у практиці наукових досліджень представлений у вигляді **об'єкта** і **суб'єкта**.

Під **об'єктом** дослідження розуміють певний педагогічний фактор, що вивчається (метод навчання, шляхи активізації учнів, організація їх діяльності, ефективність фізичних вправ тощо).

Під **суб'єктом** розуміють людину, в якій вивчають реакцію на ті зміни, що вносяться до навчального процесу (застосування вправ, використання певних методів навчання чи організації діяльності учнів та ін.).

Зрозуміло, що об'єкт і суб'єкт вивчення існують завжди разом, бо будь-яке дослідження здійснюється з метою впровадження в практику найефективніших засобів, методів, умов та форм роботи, оцінку яким

16 Розділ 1. Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

можна дати, простеживши зміни, що відбулися в розвитку учнів, їх фізичній і технічній підготовленості, знаннях, ставленні до фізичного виховання.

Крім теорії, процес фізичного виховання вивчають інші науки, які можна поділити на дві групи:

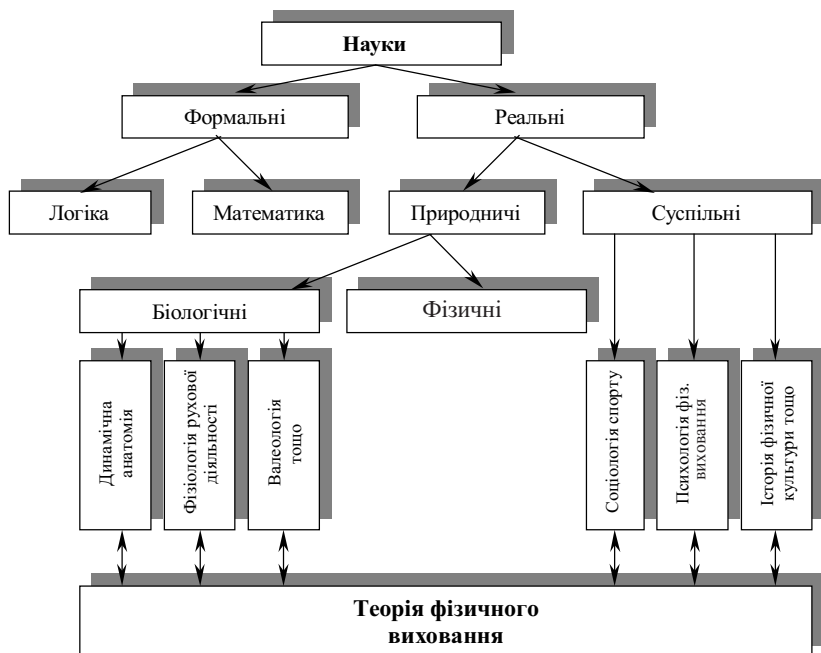


Рис 1. Місце теорії фізичного виховання в системі наук, що вивчають цей процес

а) суспільні дисципліни, що вивчають соціальні закономірності розвитку фізичного виховання: історія й організація, управління й економіка фізичного виховання в суспільстві; психологія фізичного виховання; соціологія спорту;

б) природничі дисципліни, що вивчають закономірності розвитку і функціонування організму в умовах виконання фізичних вправ та передумови раціонального здійснення процесу фізичного виховання: динамічна анатомія, фізіологія, біохімія та гігієна фізичних вправ, біомеханіка, біометрія.

Будучи методологією фізичного виховання, теорія узагальнює дані, одержані названими дисциплінами, розкриває багатогранні внутрішні (наприклад, виховання фізичних якостей і навчання техніки) і зовнішні (інтелектуальне

виховання у процесі занять фізичними вправами) зв'язки фізичного виховання і представляє його як цілісне явище, тому розуміння суті фізичного виховання, його теоретичних основ неможливе без ґрунтовного оволодіння належним обсягом медико-біологічних, суспільних та психолого-педагогічних дисциплін. Проте тільки теорія і методика фізичного виховання займаються вивченням фізичного виховання як цілісного процесу. Решта дисциплін висвітлює певні аспекти цього процесу (психологічні, фізіологічні та ін.) або розглядає його окремі практичні фрагменти (плавання, гімнастика, ігри та ін.). Це накладає на теорію фізичного виховання особливо відповідальний обов'язок – об'єднання цих аспектів в логічно завершену, компактну дисципліну, яка виступає основою для методики. В цьому полягає її дидактична функція при підготовці фахівців, формуванні їх педагогічної свідомості.

Таким чином, теорія фізичного виховання - синтезуюча наука, предметом пізнання якої є людина у процесі її соціальної інтеграції (при допомозі фізичних вправ) з метою фізичного і духовного вдосконалення та підвищення соціальної активності. Її завданнями є:

- інтеграційно-цілісно осмислювати всю сукупність компонентів, найсуттєвіших властивостей і зв'язків, що утворюють і об'єднують різні сторони фізичної культури;
- виявляти її фундаментальні природні і соціальні основи та відношення до інших явищ;
- формувати в інтересах практики загальні закономірності доцільно спрямованого використання і дальшого розвитку фізичної культури в суспільстві.

Загальні закономірності — ті, яким підпорядковується фізичне виховання будь-якого контингенту населення та будь-якого напрямку розвитку. Вони є окремим проявом загальних закономірностей розвитку природи і суспільства.

Практика фізичного виховання могла б існувати і без теорії. Але поява теорії сприяла бурхливому росту фізичних та духовних можливостей людини, підвищенню її соціальної активності. Про це свідчить хоча б динаміка результатів спортивних змагань за програмою Олімпійських ігор та особисті успіхи багатьох колишніх спортсменів у політичній, соціальній та економічній діяльності.

Теорія як наука розробляє лише ті закономірності, які є однаковими для всієї багатогранної практики фізичного виховання і поширюються на всі основні напрямки та вікові ланки системи фізичного виховання.

Для вирішення завдань фізичного виховання на основі теорії будується методика навчально-виховної роботи з фізичного виховання. Її методи, прийоми і засоби є суто специфічними, що зумовлено особливостями предмета її викладання, в основі якого лежить рухова діяльність, і що відрізняє її від методик інших шкільних предметів.

18 Розділ 1. Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

Більше того, залежно від віку і статі тих, хто займається, характеру і напрямку вирішуваних у навчально-виховному процесі завдань, у методиці фізичного виховання можна виділити методику навчання, методику виховання певних фізичних якостей особи, методику фізичного виховання дітей дошкільного, молодшого шкільного, середнього і старшого шкільного віку, методику фізичного виховання чоловіків і жінок. Має відповідну методику і кожен напрямок системи фізичного виховання: методика загального фізичного виховання, методика фізичного виховання з професійною спрямованістю, методика фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Це спонукало одного з відомих російських теоретиків Б.А.Ашмаріна (1990) назвати редактований ним підручник для факультетів фізичного виховання «Теория и методики физического воспитания», а нас «Теорія і методика фізичного виховання **школярів**».

Методика викладання кожного предмета має свою історію, досягнення і проблеми.

Методики фізичного виховання існували ще і в рабовласницьких державах Стародавньої Греції. В середні віки з'являються посібники з гімнастики, плавання, верхової їзди, а в епоху Відродження педагоги-гуманісти фізичне виховання вважали обов'язковою частиною педагогічного процесу. Однак, як самостійна галузь знань, вона оформилась лише на початку ХІХ століття.

Таким чином, **методика фізичного виховання є спеціальною галуззю педагогіки, упорядкованою сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.**

Базуючись на загальних закономірностях, які розробляє теорія, методики відкривають окремі закономірності, створюючи базу для теоретичних узагальнень, а реалізуючи загальні закономірності у вигляді систем педагогічних рекомендацій, трансформують загальні теоретичні положення в опис конкретних дій учителя й учнів у процесі фізичного виховання. Цей процес є безперервним, бо всі його розділи і підрозділи об'єднані внутрішньою логікою пізнання практики фізичного виховання як цілісного явища з поступовим переходом від вузьких до широких узагальнень. У всій масі явищ практики фізичного виховання теорія прагне відкрити **закономірне**, відділивши **суттєве** від несуттєвого, **необхідне** від випадкового, **прогресивне** від відживаючого для того, щоб озброїти практику науковим скеруванням до дії.

Знання предмета викладання (фізична культура) і його методики лежить в основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання, тому для студентів факультетів фізичного виховання засвоєння методики є рубежем їх професіоналізації. З моменту засвоєння ними засобів, методів і форм організації фізичного виховання починається їх професійне розуміння майбутньої роботи в школі. І дуже важливо, щоб кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим в

методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Через його діяльність методика реалізується і віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Зміст підготовки фахівців визначається, насамперед, характером і особливостями їх майбутньої професійної діяльності. В цьому контексті вважаємо доцільним розглянути передумови і перспективи становлення національної системи фізичного виховання школярів, що вирішальною мірою визначає зміст навчально-виховного процесу в школі і методику фізичного виховання, якою належить оволодіти майбутнім фахівцям.

“Зміст професії визначається, перш за все, вимогами суспільства. Для вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи ці вимоги визначені в меті і завданнях фізичного виховання школярів” (К.А.Козлова, З.С.Скібенко, Н.В.Лезнік, 1994).

“Не знаючи достатньо точно, “кого готувати”, ми не зможемо аргументовано обґрунтувати зміст освіти (“чого навчати”), тому що вона повинна бути спрямована на забезпечення майбутньої професійної діяльності” (О.С.Куц, В.А.Леонова, М.А.Галайдюк, 1996).

“Тобто структура професії буде виступати як “замовник”, а викладання дисциплін - як “постачальник” (С.М.Сінгаєвський, О.С.Сінгаєвська, 1994).

Обидва предмети (теорія і методика) не можуть існувати один без одного і розвиватись окремо, бо теорія без методики втрачає сенс, не знаходячи реалізації у практичній діяльності, а методика без теорії втрачає свою наукову базу.

Нагромаджені в результаті досліджень дані формуються в певну систему і утворюють навчальну дисципліну, яка і є предметом викладання.

Таким чином, теорія фізичного виховання є не лише науковою, але й **навчальною** дисципліною. Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання є основним загальнотеоретичним профілюючим предметом професійної освіти фахівців з фізичного виховання і спорту. Цей предмет має **першочергове** значення у формуванні професійного кредо майбутнього фахівця, його професійних поглядів і переконань.

Значення теорії фізичного виховання в системі професійної освіти визначається не тільки тим, що вона створює необхідний для фахівця запас конкретних знань. Не менш важливим є і те, що вона розвиває його здатність широко осмислити свою професійну діяльність, бачити за окремими явищами їх загальну суть, правильно орієнтуватись у всій сукупності найскладніших зв'язків і відношень. Іншими словами, теорія фізичного виховання має важливе світоглядне значення.

Як навчальна дисципліна, теорія фізичного виховання визначає:

- суть мети і завдань, які повинні бути вирішені у процесі фізичного виховання;
- принципів підходи до досягнення мети і вирішення завдань;
- ефективні засоби вирішення завдань;

20 Розділ 1. Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

- методи спільної роботи вчителя й учнів у процесі фізичного виховання;
- оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання;
- закономірності управління процесом навчання і виховання фізичних якостей.

При цьому всі теми курсу тісно взаємопов'язані і утворюють єдину логічно побудовану систему. Тому спроба вивчити будь-який розділ курсу ізольовано, без засвоєння інших, приречена на невдачу, так само, як і спроба засвоїти предмет в цілому без відповідної бази, що закладається при вивченні інших дисциплін, які досліджують процес фізичного виховання.

2. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання

Як уже зазначалось вище, першою в історичному аспекті була **практика фізичного виховання**. Вона і стала найпотужнішим джерелом виникнення наукових знань про цей процес. На сучасному етапі розвитку теорії фізичного виховання практика залишається її рушієм, і в цьому контексті для нас важлива як сучасна практика вітчизняних та зарубіжних шкіл фізичного виховання, так і українські національні традиції. Сьогодні практика є джерелом розвитку і критерієм ефективності теорії. Вона значною мірою обумовлює і визначає форми, зміст та методи фізичного виховання.

Другим джерелом теорії фізичного виховання є практика суспільного життя. Звідси ми одержуємо інформацію про завдання, ефективність методів, засобів і форм фізичного виховання на кожному конкретному відтинку розвитку суспільства, його потреби.

Третім джерелом розвитку теорії фізичного виховання є прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості, про зміст і шляхи виховання в людині потреби дотримуватись здорового способу життя.

Нарешті, **четвертим джерелом** теорії фізичного виховання є результати досліджень у суміжних галузях знань. Жодна наука не може повноцінно розвиватись, обмежившись лише власними результатами досліджень. Вирішуючи спеціальні педагогічні проблеми, теорія фізичного виховання знаходиться на стику декількох галузей науки.