Система оцінювання під час вивчення дисципліни ТМФВ

- Відповіді на семінарських заняттях та виконання робіт на практичних заняттях – 25 занять х 3 бали = 75 балів.
- Тестування в кінці модуля – 4 модуля х 5 балів = 20 балів.
- Таблиця з розвитку рухових якостей – 5 балів.

Всього – 100 балів

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ПРЕДМЕТ І ЗМІСТ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. НАУКОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЛЕКЦІЯ № 1

Викладач: доцент Холодова О. С.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – С. 13-34, 82-116, 125-141.

2. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 9-46, 136-160.

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Наукові основи фізичного виховання

Теорія і методика фізичного виховання – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливостях і загальних закономірностях його функціонування й розвитку

Фізичне виховання –
спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної діяльності з формування життєво важливих рухових умінь, навичок, розвитку фізичних якостей, отримання знань про свій організм, засоби підвищення фізичного стану і зміцнення здоров'я, а також формування інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій тобто виховання фізичної культури особистості.

Об'єкт вивчення ТМФВ:

процес фізичного виховання.

Предмет вивчення дисципліни ТМФВ:

загальні закономірності управління процесом ФВ людини

Напрямки дослідження ТМФВ як наукової дисципліни

- Соціологічний
- Біологічний
- Педагогічний
- Культурологічний
- Психологічний

Соціологічний напрямок

- Причини виникнення ФВ
- Його роль та місце в житті людини та суспільства
- Співвідношення з навчанням, вихованням, трудовою діяльністю
- Перспективи розвитку у зв’язку з умовами життя, які змінюються

Педагогічний напрямок

- Загальні закономірності управління процесом фізичного виховання.
- Використання засобів і методів фізичного виховання для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних задач з урахуванням індивідуальних, вікових, гендерних особливостей різних груп населення.

Біологічний напрямок

- Дія рухової активності на організм людини
- Норми РА
- Адаптація організму до РА
- Фактори здорового способу життя

Культурологічний напрямок

- Дослідження процесу засвоєння людиною цінностей фізичної культури.
- Дослідження відношення різних груп населення до фізичної культури і формування мотивації до занять.

Психологічний напрямок

- Дослідження вікових особливостей формування психомоторної організації людини для визначення адекватних педагогічних підходів в процесі ФВ

Зв'язок ТМФВ з науковими дисциплінами

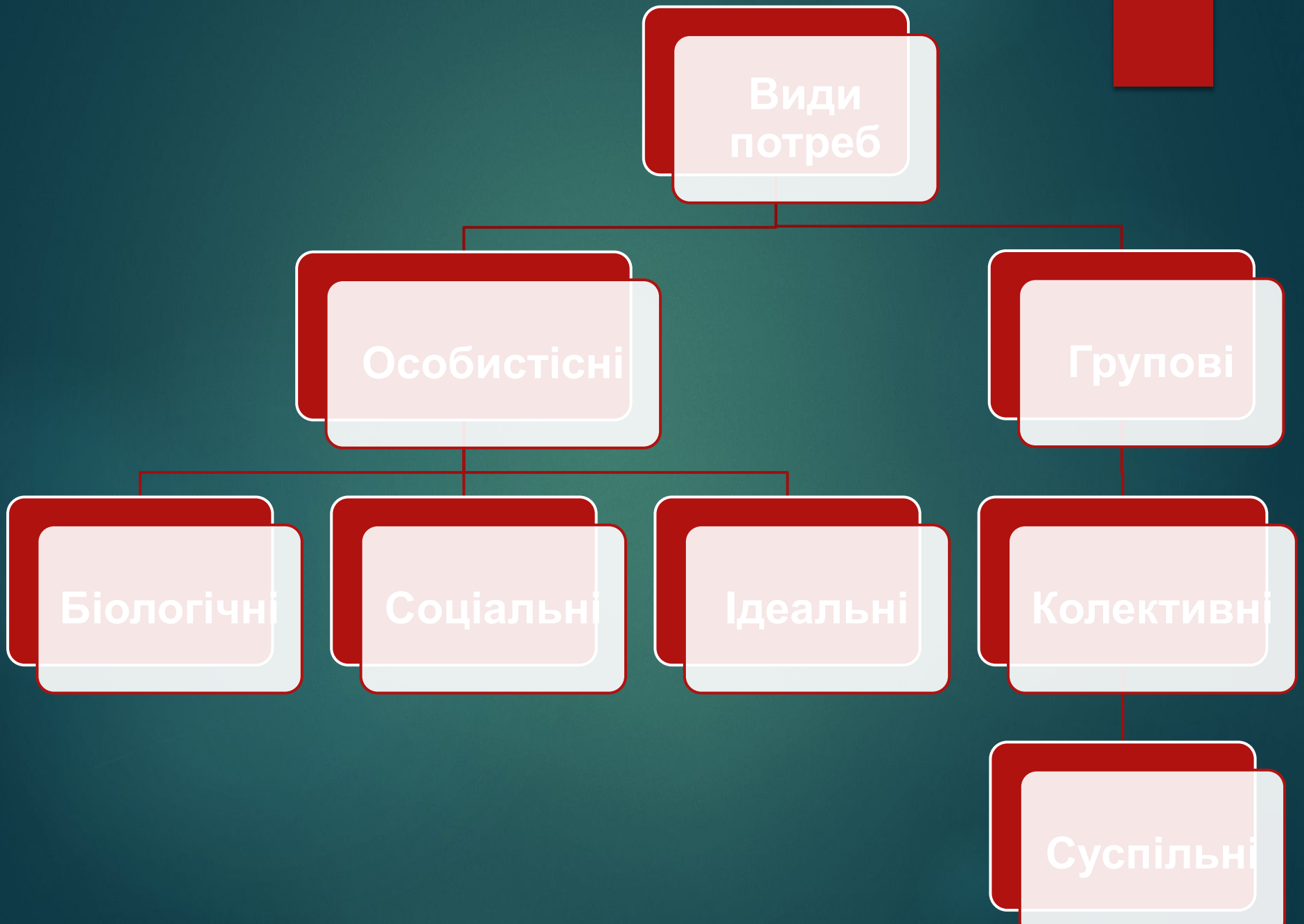
Що потрібно знати, щоб рекомендувати якийсь вид рухової активності

- визначити мету, задля якої людина хоче займатися фізичними вправами, її інтерес
- в якому віці, які вправи і які фізичні навантаження є доцільними
- як організм буде до них пристосовуватись
- які граничні межі пристосувальних реакцій організму, тобто, якими є його резерви.

1.1. **Теорія мотивації діяльності**

Поведінку людини визначають її потреби – усвідомлені або неусвідомлені чинники її діяльності.

Потреба - це необхідність чи нестача чогось

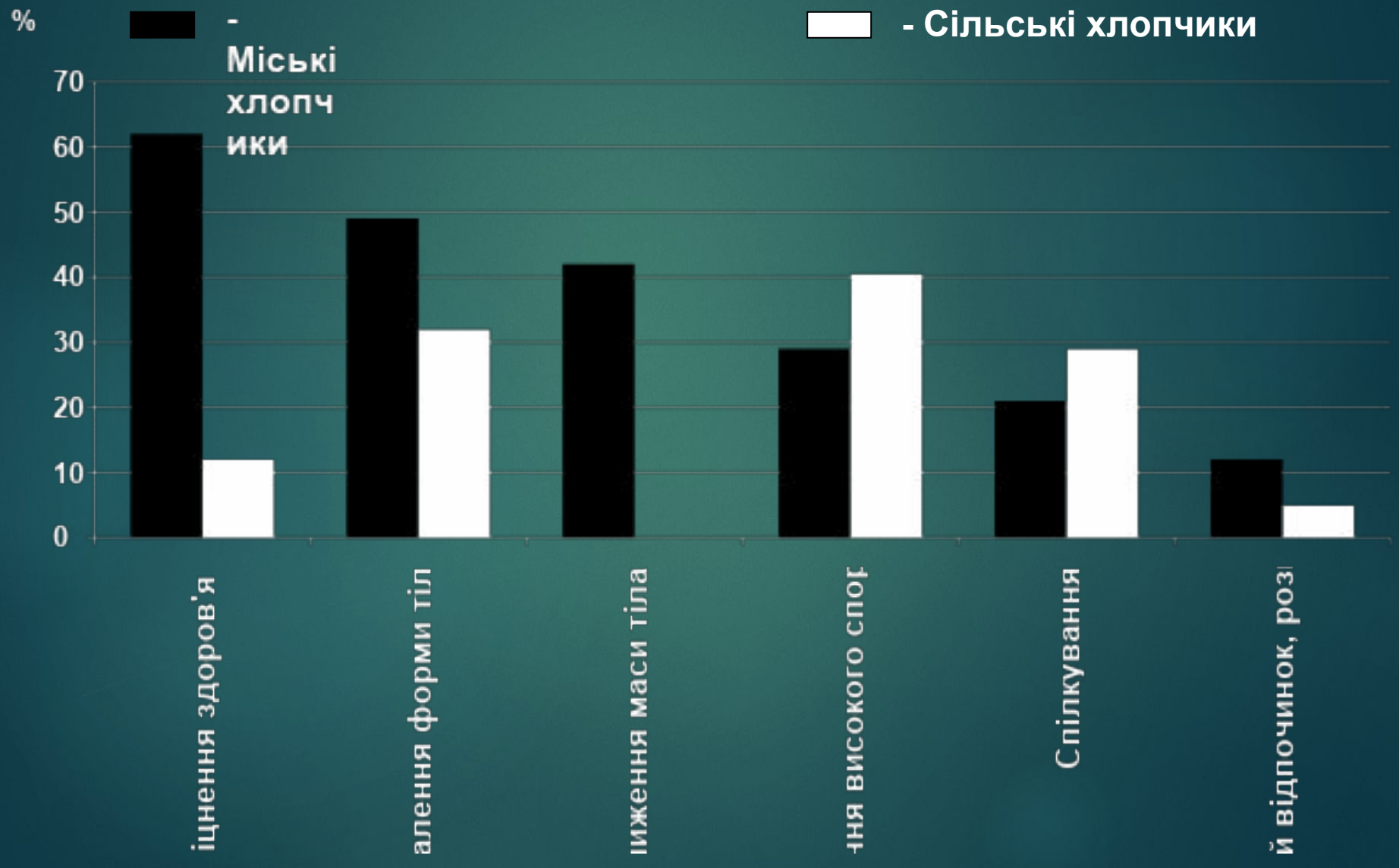

Види потреб
Особистісні
Групові
Біологічні
Соціальні
Ідеальні
Колективні
Суспільні

Під впливом потреби, яка виникає у людини, починає формуватися мотив

Мотив **–**
це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення мети.

Фактори, які впливають на формування мотивів
Внутрішні
Зовнішні
Бажання
Інтереси
Умови
Переконання
Захоплення
Ситуації

Структура мотивів у сільських і міських хлопчиків



Період від дитинства до навчання у ЗВО

В основі мотивації на цьому етапі лежить прагнення усвідомити себе як особистість.

У зрілому віці

Головним із мотивів є бажання зберегти сили, сформувати бажаний імідж

1.2. Теорія вікового розвитку людини

Вплив різних факторів на збереження здоров’я та запобігання передчасної смертності
(K.E. Powell, K.G. Spain, G.M. Christensen)

Від народження і до глибокої старості в організмі постійно відбуваються перебудови.

Цей процес можна розподілити за віковими періодами, що суттєво різняться між собою.

ВІКОВІ ПЕРІОДИ В ЖИТТЄВОМУ ЦИКЛІ ЛЮДИНИ (ЗГІДНО З ДАНИМИ ВООЗ):

I - НОВОНАРОДЖЕНИЙ: 1-10 ДНІВ;

II - ГРУДНИЙ ПЕРІОД: 11 ДНІВ-1 РІК;

III - РАННЄ ДИТИНСТВО: 1-3 РОКИ;

IV - ПЕРШЕ ДИТИНСТВО: 4-7 РОКІВ;

V - ДРУГЕ ДИТИНСТВО: 8-12 РОКІВ - ХЛОПЧИКИ, 8-11 РОКІВ - ДІВЧАТКА;

VI - ПІДЛІТКОВИЙ ВІК: 13-16 РОКІВ - ХЛОПЧИКИ, 12-15 РОКІВ - ДІВЧАТКА;

VII - ЮНАЦЬКИЙ ВІК: 17-21 РІК - ХЛОПЧИКИ, 16-20 РОКІВ - ДІВЧАТКА;

VIII - ЗРІЛИЙ ВІК:

I ПЕРІОД: 22-35 РОКІВ - ЧОЛОВІКИ, 21-35 РОКІВ - ЖІНКИ;

II ПЕРІОД: 36-60 РОКІВ - ЧОЛОВІКИ, 36-55 РОКІВ - ЖІНКИ;

IX - ЛІТНІЙ ВІК: 61-74 РОКИ - ЧОЛОВІКИ, 56-74 РОКИ - ЖІНКИ;

X - СТАРІСТЬ: 75-90 РОКІВ - ЧОЛОВІКИ, ЖІНКИ;

XI - ДОВГОЖИТЕЛІ - СТАРШІ 90 РОКІВ.

ТМФВ розробляє
методичні підходи до використання адекватних засобів, методів і форм організації ФВ у різні вікові періоди життя людини.

1.3. Теорія стомлення і відновлення

Теорія стомлення і відновлення формує систему знань про циклічність протікання процесів стомлення при виконанні фізичних навантажень і відновлення після них.

Стомлення – це зниження рівня рухової активності.

Основні причини виникнення втоми

- енергетичні системи;
- накопичення проміжних продуктів метаболізму;
- нервова система;
- порушення механізму скорочування м’язових волокон.

Що впливає на час відновлення

- Вік
- Тренованість
- Величина та характер фізичних навантажень

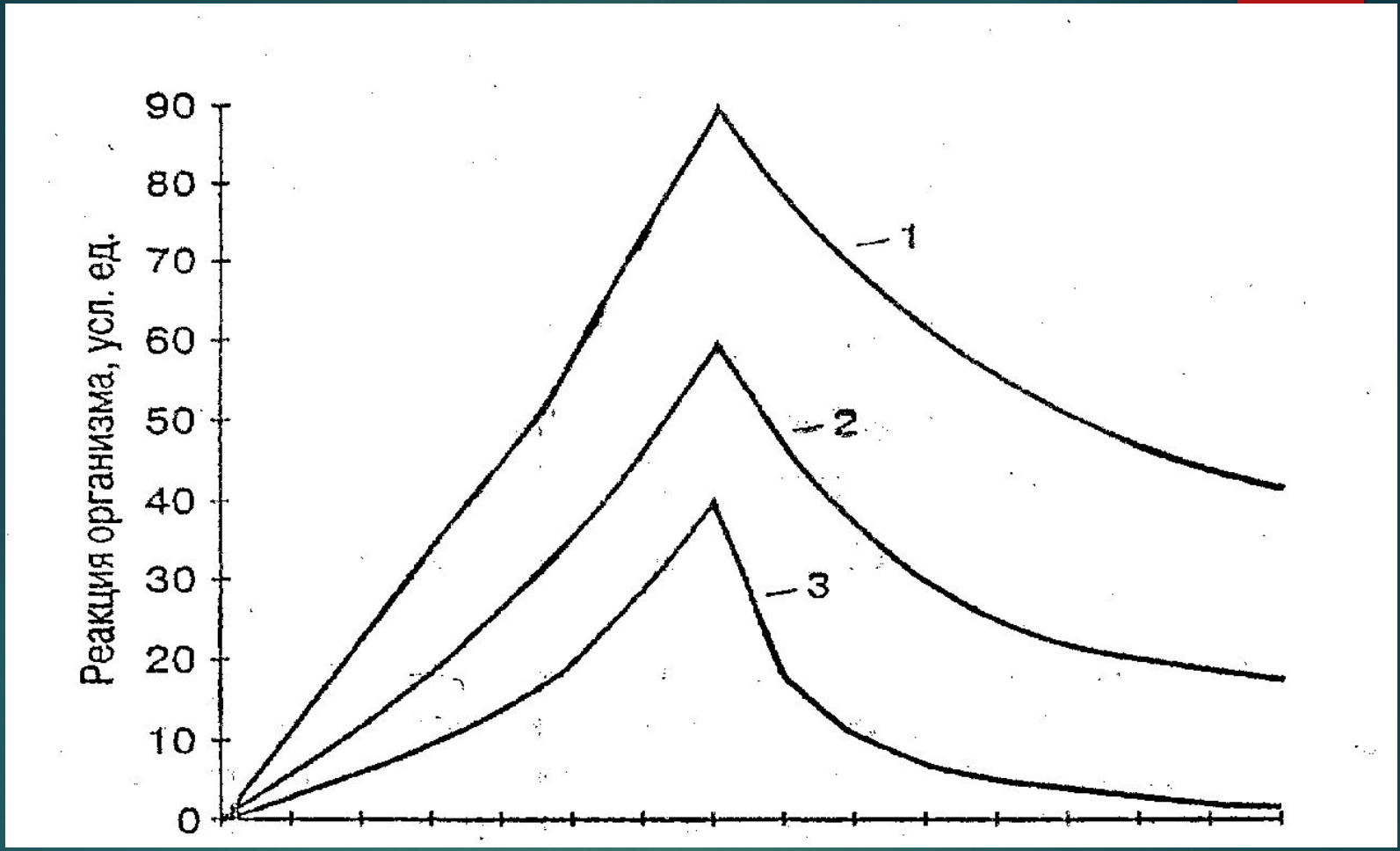


Рис. Реакція організму людини на стандартне фізичне навантаження залежно від рівня тренованості. Умовні позначки: 1 - нетренований; 2 - малотренований; 3 - добре тренований

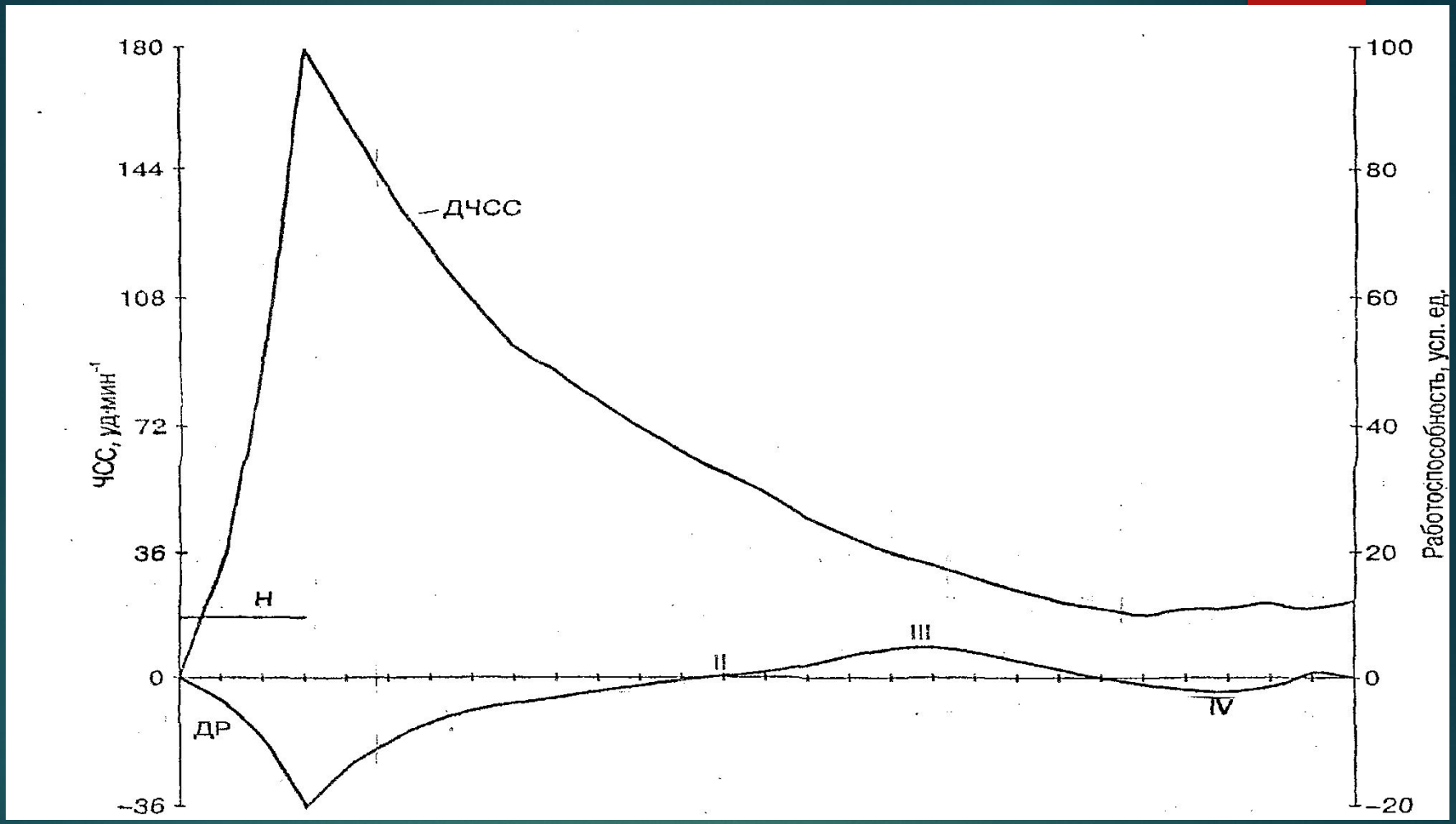


Рис. Динаміка працездатності і ЧСС під час виконання навантаження і в період відпочинку

Умовні позначення: Н - навантаження; ДР - динаміка працездатності; ДЧСС - динаміка ЧСС; I - фаза неповного відновлення; II - фаза відносно повного відновлення; III - фаза суперкомпенсації; IV - фаза незначного зниження працездатності і хвилеподібного повернення її до вихідного рівня

1.4. Теорія адаптації

Адаптація – процес пристосовування будови і функцій організмів та їх органів до умов середовища

Теорія адаптації полягає в тому, що організм, прагнучи зберегти сталість найбільш суттєвих показників внутрішнього середовища, пристосовується до змін в межах біологічно доступних меж.

Види адаптації:

- *Генотипічна* адаптація - це процес пристосовування до умов середовища популяцій.
- *Фенотипічна* адаптація - процес пристосовування окремої особи.

Термінова адаптація -

Зміни в організмі, які виникають у відповідь на зміни зовнішнього середовища.

Наприклад, зміна ЧСС при зміні інтенсивності діяльності.

Накопичувальна адаптація -

Удосконалення всіх систем організму в результаті повторення оптимальних за силою подразників.

Деадаптація

Зворотній адаптації процес, який відбувається в наслідок припинення тренування або використання низьких навантажень.

1.5. Теорія функціональних резервів

Енергетичне правило м'язів скелета

І. А. Аршавського

Під час РА створюється певний дефіцит енергії, яка потім повертається не до вихідного рівня, а відновлюється із надлишком.

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ ТМФВ

1. Загальні основи ТМФВ
2. Методика ФВ в різні періоди життя
3. Окремі методики використання засобів ФВ

2. Чинники, які обумовлюють виникнення та розвиток ФВ. Етапи розвитку.

Етапи розвитку ФВ

- **І етап - емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, отримані людиною у результаті повсякденної діяльності (первісне суспільство)**
- **ІІ етап - створення перших методик з ФВ на основі емпіричного досвіду, накопиченого педагогами, лікарями, філософами. Охоплює періоди рабовласництва та феодалізму.**

Етапи розвитку ФВ

- **III етап - від епохи Відродження до кінця XIX ст. Узагальнюючі висновки щодо засобів і методів фізичного виховання. Створюються різні системи поглядів – теорії (Ян Коменський, Джон Локк, Жан Жак Руссо).**
- **IV етап - з кінця XIX ст. до 1917 р. Створення теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової й навчальної дисципліни. (П. Ф. Лесгафт, Г. Демені, О. О. Бутовський).**

Етапи розвитку ФВ

- V етап – з 1917 р. до 90-х рр. XX ст. Біологічне обґрунтування рухової активності, педагогічних принципів, соціальної обумовленості фізичного виховання. (І.М.Сєченов, І.П.Павлов, М.О. Бернштейн).
- VI етап – з 90-х років XX ст. по сьогодні. Перевага особистісних потреб у галузі державної політики. З’явлення нових видів рухової активності.

3. Основні поняття теорії і методики фізичного виховання

Фізична культура –
частина загальної культури,
сукупність духовних і
матеріальних цінностей,
способів їх виробництва і використання
з метою оздоровлення людей і розвитку
їх фізичних здібностей.

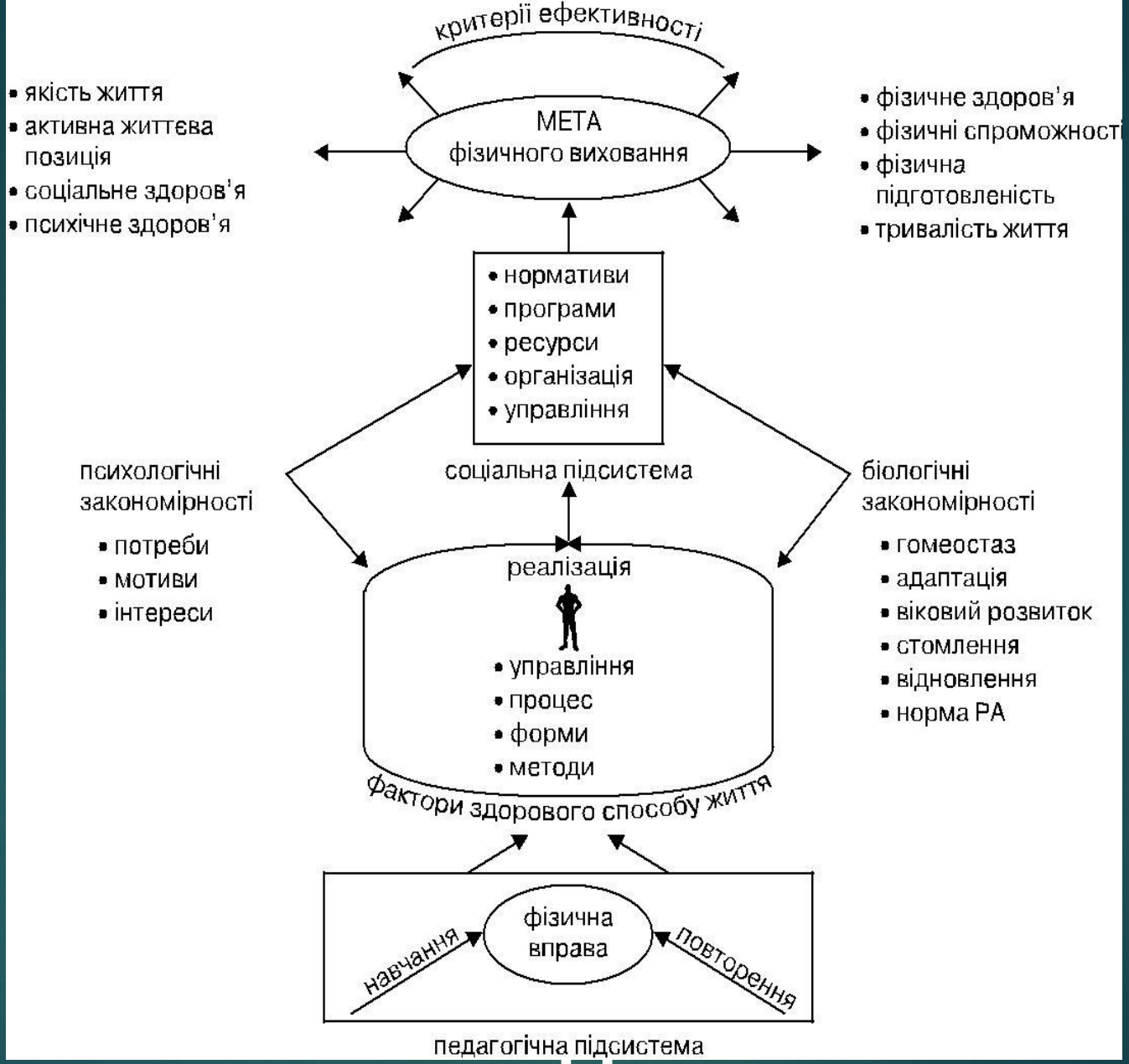
Фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими факторами і конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини.

Основні фізичні якості:
сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність

Фізична підготовка –
спеціалізований процес ФВ, спрямований на формування рухових навичок, розвиток фізичних
якостей відповідно до вирішення конкретних завдань.

Фізична підготовленість - рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок в результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість школярів, спортсменів, льотчиків тощо).



Структура системи фізичного виховання (ФВ)

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ