



# Кафедра теорії і методики фізичного виховання

## *ЛЕКЦІЯ №2*

# ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



## ЛІТЕРАТУРА :

1. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 47– 90. 2012. – С. 46-62.
2. 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. 59-71, 157-197.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007; Ч.2 .-248с.

# 1. Характеристика фізичного виховання, як педагогічного процесу



**Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної діяльності з формування життєво важливих рухових умінь, навичок, розвиток 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.**

**Мета фізичного виховання -  
задоволення потреб  
окремих людей і  
суспільства в цілому у  
формуванні всебічно  
духовно і фізично  
розвиненої людини,  
сприяння підвищенню його  
життєдіяльності.**

# Завдання:

1. Зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.
2. Підвищення функціональних можливостей організму до необхідного безпечного чи належного рівня розвитку фізичних якостей.
3. Оволодіння руховими вміннями і навичками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини.

# Завдання:

4. Повідомлення знань в галузі фізичної культури і навчання прикладному їх використанню для вдосконалення свого організму.
5. Формування мотиваційних установок у тих, хто займається на фізичне і духовне самовдосконалення.
6. Формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до своєї Батьківщини, своєї професії, самого себе.

# ОЗНАКИ ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ

- спрямовуюча роль педагога-фахівця;
- відповідність діяльності педагогічним принципам;
- наявність конкретних педагогічних завдань;
- урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається.



# Відмінні особливості педагогічного процесу у фізичному вихованні:

- переважний вплив на рухові здібності людини;
- безпосереднє створення оздоровчого ефекту.



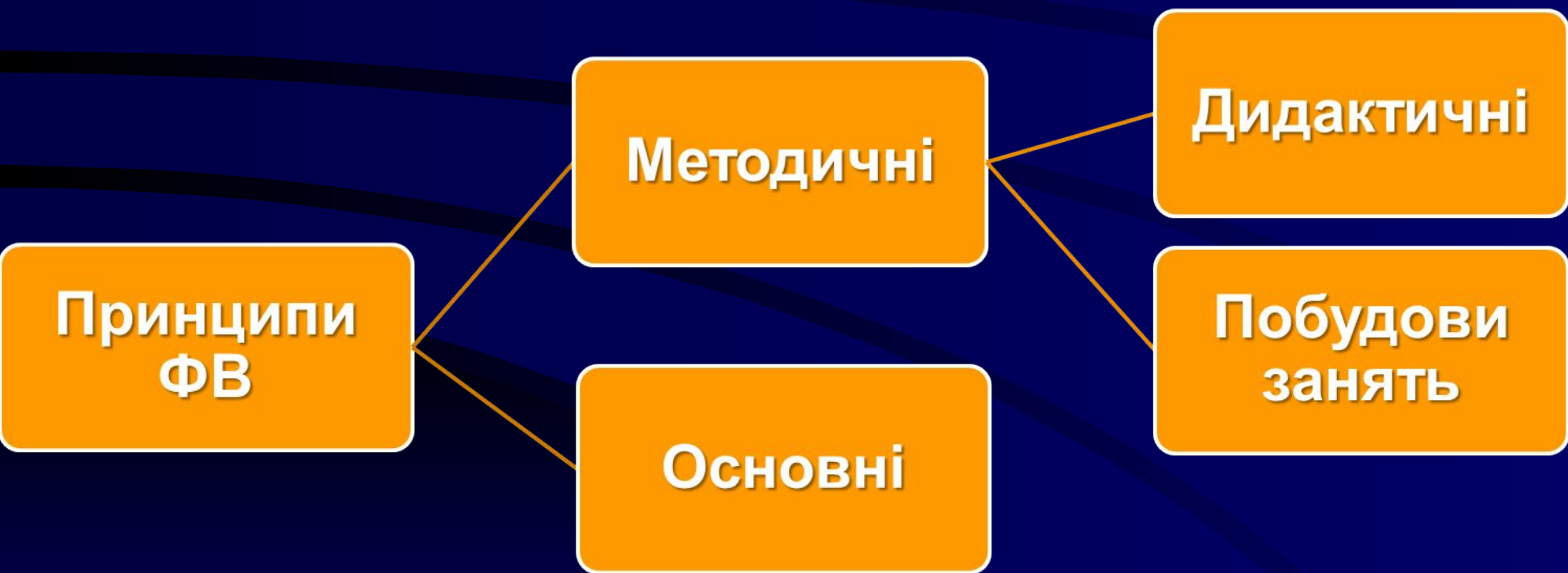
## 2. Принципи фізичного виховання, їх класифікація і характеристика



**ПРИНЦИП** (від латинського - основа) -  
це найбільш загальні теоретичні  
положення, які об'єктивно  
відображають сутність і  
закономірності процесу, який  
відбувається.



# КЛАСИФІКАЦІЯ ПРИНЦИПІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ





# Дидактичні принципи



# Принцип свідомості і активності

*Мета* - забезпечити оптимальне сприятливе співвідношення педагога зі свідомою, активною та творчою діяльністю тих, хто займаються.

*Головна вимога* - чітка постановка викладачем мети і завдань заняття і усвідомлення їх тими, хто займається.

# Принцип наочності

*Передбачається формування у тих, що займаються, більш повного і точного чуттєвого образу рухової дії (що бачити, що чути, що відчувати)*

**У ФВ поняття «наочність» означає необхідність створення в процесі навчання рухам і розвитку рухових якостей не тільки зорових, але і слухових, м'язових, кінестезичних відчуттів.**

# Принцип доступності та індивідуалізації

Відповідність складності матеріалу, який вивчається можливостям і здібностям тих, що займаються.

Доступно не означає легко.

• від невідомого до відомого

• від легкого до важкого

• від простого до складного,

• від головного до другорядного.



# Принцип доступності та індивідуалізації

Виражається в диференціації:

• навчальних занять та шляхів їх проведення,

• норм фізичного навантаження і способів його регулювання,

• форм занять і прийому педагогічного впливу у відповідності з індивідуальними особливостями тих, що займаються

# Принцип систематичності

Передбачає безперервний і послідовний процес за відсутності педагогічно невиправданих перерв між заняттями, які призводять до зниження досягнутого рівня процесу навчання та розвитку.

Визначається методично правильним розподілом часу на матеріал, що вивчається, з урахуванням складності попереднього освоєного матеріалу, індивідуальних особливостей, умов навчання тощо.

# **3. Характеристика засобів фізичного виховання**

**ЗАСІБ - це те, що створено людиною  
для досягнення певних цілей.**

**ЗАСОБИ ФВ**

```
graph TD; A[ЗАСОБИ ФВ] --> B[ФІЗИЧНІ ВПРАВИ - це основний і специфічний засіб фізичного виховання]; A --> C[СИЛИ ПРИРОДИ - допоміжні засоби]; A --> D[ФАКТОРИ ГІГІЄНИ - допоміжний засіб];
```

**ФІЗИЧНІ ВПРАВИ - це  
основний і специфічний  
засіб фізичного  
виховання**

**СИЛИ ПРИРОДИ -  
допоміжні засоби**

**ФАКТОРИ ГІГІЄНИ -  
допоміжний засіб**

**Сили природи  
(повітря, вода,  
сонячна радіація)**

```
graph TD; A[Сили природи (повітря, вода, сонячна радіація)] --> B[Для створення умов успішної організації та проведення занять фізичними вправами]; A --> C[Для загартовування організму тих, що займаються];
```

**Для створення умов  
успішної організації та  
проведення занять  
фізичними вправами**

**Для  
загартовування  
організму тих, що  
займаються**

# Гігієнічні фактори умовно діляться на дві групи:

1. Ті, що забезпечують життєдіяльність організму людини поза процесом ФВ:

*особиста і суспільна гігієна, гігієна праці, навчання, відпочинку, харчування*

2. Ті, що включені в процес фізичного виховання:

*режим навантажень і відпочинку, харчування на дистанції (під час виконання тривалих фізичних вправ), умови в яких виконуються фізичні вправи (освітлення, чистота повітря, стан обладнання та інвентарю, одягу і т.д.) відновлення після вправ (масаж, лазня тощо).*

**4. ФІЗИЧНА ВПРАВА -  
ОСНОВНИЙ ЗАСІБ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.  
ЗМІСТ І ФОРМА  
ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.**

# **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ –**

**це особливий вид рухової діяльності, за допомогою якої здійснюється спрямований вплив на тих, хто займається.**

**Вона є свідомою та супроводжується переживаннями, емоціями, почуттями.**



# Фізичні вправи впливають на:

- морфологічні
- функціональні системи організму
- особистісні якості (воля, цілеспрямованість, честолюбство).

# **Зміст фізичної вправи**

**- це сукупність процесів,  
які відбуваються в організмі  
людини під час виконання рухових  
дій.**

Процеси, які відбуваються під час рухової діяльності в організмі людини, залишаючи в організмі людини свій слід (ефект):

- біохімічні,
- фізіологічні,
- психічні,
- інтелектуальні зміни тощо

# Форма фізичних вправ

- представлена видимою стороною руху, рухової дії, сукупністю його частин, його технікою. Зміст і форма знаходяться в єдності, вони впливають один на одного, але зміст при цьому відіграє провідну роль.

**рухова діяльність**



**терміновий руховий ефект**



**слідовий ефект**



**адаптаційний ефект**

***4.1. Види ефектів,***  
**які виникають в організмі**  
**людини в результаті**  
**застосування фізичних**  
**вправ**

# Залежно від задач, які вирішуються:

- освітній,
- оздоровчий,
- виховний,
- функціонально-розвиваючий,
- рекреаційний,
- реабілітаційний ефекти.

# Залежно від характеру вправ, які застосовуються :

- Специфічний
- Неспецифічний (загальний).



**Залежно від переважної  
спрямованості на розвиток і  
вдосконалення будь-якої  
здатності (функції) :**

- **СИЛОВИЙ,**
- **ШВИДКІСНИЙ,**
- **ШВИДКІСНО-СИЛОВИЙ,**
- **аеробний,**
- **анаеробний тощо.**

# Залежно від досягнутих результатів :

- Позитивний
- Негативний
- Нейтральний

# **Залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні зміни в організмі:**

- **Терміновий** (виникає після виконання однієї вправи або серії вправ в одному занятті)
  - **Відставлений** (з'являється після декількох занять)
  - **Кумулятивний або сумарний** (проявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять)

# КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

- за переважною цільовою спрямованістю їх використання;
- за переважним впливом на розвиток окремих якостей (здібностей) людини;
- за структурою рухів;
- за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп;
- за особливостями режиму роботи м'язів;
- за відмінністю механізмів, які беруть участь у роботі енергозабезпечення;
- за інтенсивністю роботи.

# ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ:

- індивідуальні особливості тих, що займаються (вікові, статеві, стан здоров'я і фізичного розвитку рівень розумової, фізичної та емоційної підготовленості, режим праці, навчання, відпочинку та побуту);
- особливості самих фізичних вправ (складність, новизна, емоційність, спрямованість, техніка виконання, величина навантаження тощо);
- особливості зовнішніх умов (метеорологічні, рельєф місцевості, якість обладнання і т.д.);
- педагогічно правильне керівництво заняттям, доцільність методики навчання і виховання.

# **4. Система методів фізичного виховання**

**МЕТОД** - спосіб пізнання світу,  
навколишньої дійсності.

**Методи фізичного виховання** - це  
способи застосування фізичних вправ і  
інших засобів фізичного виховання для  
досягнення поставленої мети або  
вирішення конкретного завдання.

# Класифікація методів у ФВ

## 1. Методи, спрямовані на здобуття нових знань

- (Словесні (розповідь, бесіда, опис, пояснення тощо);
- Наочні (показ, демонстрація відеозаписів тощо)



# Класифікація методів у ФВ

## 2. Методи навчання руховим діям:

- цілісної вправи (оволодіння цілісної структури руху);
- розчленованої вправи (розподіл по частинах).

# Класифікація методів у ФВ

## 3. Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.

- Безперервний
- Рівномірний
- Перемінний
- Повторний
- Інтервальний

# Методи розвитку рухових якостей та удосконалення рухових навичок :

- Рівномірний – безперервне виконання вправи з відносно постійною інтенсивністю достатньо тривалий час (повільний біг по стадіону)
- Перемінний – послідовне варіювання навантаження під час безперервного виконання вправи зі зміною швидкості, темпу, ритму, амплітуди, техніки.

- Повторний – багаторазове виконання вправ, паузи відпочинку між вправами суворо не дозуються – до повного відновлення.
- Інтервальний - повторення через суворо регламентовані паузи відпочинку

# Класифікація методів у ФВ

## 4. Методи організації рухової діяльності

- Ігровий – характеризується “сюжетністю” (план гри), передбачає досягнення мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної зміни ситуації.
- Змагальний – виконання вправ з установкою на перемогу або досягнення високого результату при дотримуванні правил.
- Коловий – передбачає потокове, послідовне виконання комплексу вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей.

# Класифікація методів у ФВ

## 5. Методи організації учнів на уроці

- Фронтальний – коли вирішується завдання однакове для всіх, передбачає виконання вправи за вчителем.
- Груповий – виконання вправ по групах
- Поточний – безперервне виконання вправи однакової для всіх в русі, стоячи один за одним.
- Індивідуальний

# **5. Техніка фізичних вправ Самостійна робота**

- **Техніка фізичних вправ** – це найбільш доцільний спосіб вирішення рухового завдання.
- **Основа техніки** – сукупність незмінних і достатніх для вирішення рухового завдання рухів.
- **Основна ланка** – найбільш важлива частина в техніці рухової дії, яка виконується конкретним способом (впливає на результат).
- **Деталі техніки** – другорядні особливості руху що не порушує основу техніки (не впливає на результат).



# Причини удосконалення техніки:

- підвищуються вимоги до рівня фізичної підготовленості;
- підвищується роль науки і техніки в ФВіС;
- удосконалюється методика навчання;
- здійснюється пошук найбільш ефективних способів виконання рухових дій;
- з'являється новий більш досконалий інвентар, спортивна форма, обладнання.

## **ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:**

*Дати визначення кінематичним просторові, часові, просторово-часові), динамічним та ритмічним характеристики рухів.*

# Семінарські заняття по лекції № 1

- 1. Предмет та зміст ТМФВ як наукової та навчальної дисципліни
- 2. Етапи розвитку ФВ. Основні поняття ТМФВ.

# Семінарські заняття по лекції № 2

- 3. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання
- 4. Засоби та методи фізичного виховання.  
Техніка фізичних вправ.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

