

## РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

# **ВСТУП ДО ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

## ГЛАВА 1

---

### **ПРЕДМЕТ І ЗМІСТ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

#### **Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна**

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 її функціонування й розвитку.

*Об'єктом* вивчення цієї дисципліни є процес фізичного виховання.

*Предметом* дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Формування теорії і методики фізичного виховання пов'язано з можливістю використання різних напрямків наукових досліджень: соціологічного, культурологічного, педагогічного, психологічного, біологічного.

*Соціологічний напрямок* включає питання про причини виникнення фізичного виховання, його ролі та місця як соціальної підсистеми в житті людини та суспільства у теперішній час, співвідношення фізичного виховання з іншими соціальними явищами (навчання, виховання, трудова діяльність), перспективи розвитку у зв'язку з матеріальними, духовними та соціальними умовами життя людини та суспільства, що змінюються, оптимальні форми спеціальної організації населення у відповідності з цілями фізичного виховання.

*Культурологічний напрямок* виключає дослідження педагогічної діяльності як процесу засвоєння людиною цінностей фізичної культури, формування в неї знань, інтересів, потреб використання засобів фізичного виховання для вирішення широкого кола соціально значущих задач серед яких збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, організація вільного часу, рекреації, естетичного, морального виховання тощо. Дослідження відношення різних груп населення до фізичної культури і формування мотиваційно-ціннісного відношення до неї.

В педагогічному напрямку теорії і методики фізичного виховання вивчаються загальні закономірності управління процесом фізичного виховання та його різновидів (професійно-прикладна фізична підготовка, рекреація, адаптивне фізичне виховання), використання засобів і методів фізичного виховання для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних задач з урахуванням індивідуальних, вікових, гендерних особливостей різних груп населення тощо.

Психологічний напрям дослідження включає вікові особливості формування психомоторної організації людини, когнітивного розвитку, інтелекту, емоційної, потребово-мотиваційної, вольової сфери особистості для визначення адекватних педагогічних підходів і створення умов для саморозвитку, рефлексії і самовдосконаленню особистості.

В біологічному напрямку вивчається дія рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норми рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів і систем; адаптацію організму до рухової активності різної за обсягом та інтенсивністю; умови в яких рухова активність справляє позитивну дію на організм людини, підвищує її життєдіяльність та рівень здоров'я (фактори здорового способу життя).

Основними завдання теорії і методики фізичного виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислювання сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

## **Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання**

Кожна наука має свій об'єкт і предмет вивчення та понятійний апарат, який усуває різне розуміння й тлумачення професійних термінів при спілкуванні фахівців, а також викладачів з учнями.

У теорії і методиці фізичного виховання використовуються такі поняття, як "фізична культура", "фізичне виховання", "фізичне здоров'я", "фізичний розвиток", "фізична підготовленість", "фізичний стан", "фізичні якості", "фізична рекреація", "фізична реабілітація", "рухова активність", "норма" та ін.

Поняття виступають в якості категорій, в яких закріплюються досягнення в різних галузях науки і практики, їхнє розуміння, вільне володіння та реалізація у практичній діяльності – основа успіху в роботі фахівця в галузі фізичної культури.

*Фізична культура.* Культура є одним із складних феноменів у сучасній науці. У вітчизняній та зарубіжній теорії існує велика кількість її визначень, проте жодного адекватного. Серед них найбільш близькими до фізичної культури є такі:

- витвір людини, все, що не створено таким природою;
- міра і спосіб розвитку людини;

- якісна характеристика діяльності людини і суспільства;
- процес створення і результат збереження, засвоєння, розвитку і розповсюдження матеріальних цінностей.

Кожен із підходів може бути основою для визначення поняття “фізична культура”. У першому визначенні йдеться про перетворення природи, її матеріалів і процесів в інтересах розвитку людства, освоєння і використання природних ресурсів.

Протягом життя у людини природним шляхом розвиваються одні й ті самі фізичні якості та рухові навички. Відбувається процес природного, “до-культурного” розвитку, який кваліфікують як сам процес зміни форм і функцій людського організму, так і результат цих змін. Його основою і в тварин, і в людей є природна потреба в рухові, властива всьому тваринному світу. Культуру розглядають і як міру та спосіб розвитку людини. Тут ідеться про різнобічний і навіть всебічний розвиток (інтелектуальний, фізичний, психічний тощо). Людина розвивається переважно у процесі діяльності, її конкретних різновидів, основними, універсальними з яких є пізнавальна, трудова, комунікативна, ігрова. Людина, по суті, є їхнім продуктом. Відсутність хоча б одного з них свідчатиме про глибокі психічні розлади, відхилення від норми.

*Фізична культура* – вид культури людини та суспільства. Це діяльність і її результати з формування фізичної готовності до життя. З одного боку, це специфічний процес, а з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини.

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

Фізичну культуру людини (індивіда) розглядають як процес і як результат діяльності.

*Фізична культура як процес* – це оволодіння людиною духовними і матеріальними цінностями фізичної культури суспільства, знаннями, уміннями, навичками виховної, розвивальної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення.

*Фізична культура як результат* – це рівень спеціальної освіченості, фізичного і духовного здоров'я, які людина змогла поліпшити, удосконалити завдяки мотиваційно-ціннісним орієнтаціям, наполегливості, руховій активності і здоровому способу життя.

Цінності виступають для людини як принципи, цілі або засоби діяльності, як “взірець” і “модель” поведінки, як ідеали, на які вона орієнтується в своїй діяльності, їх називають “ціннісними орієнтаціями”.

У процесі діяльності визначаються і розвиваються адаптаційні можливості людини, реалізуються резерви функціонування його організму. А це є однією з найважливіших усвідомлених потреб людини. За природою, по суті своїй людський організм – чудова і дивовижна система, котра саморозвивається, самоналогоджується і самовідновлюється. Однак сама

людина, як соціальна істота не маючи ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя найчастіше, замість того щоб сприяти, прискорювати розвиток свого організму, безмежно розширювати його можливості, губить його, обмежує його потенціальні можливості, скорочує своє життя. Як правило, тварини завжди доживають відведений їм природою термін (виключаючи смерть від ран, отруєння, інфекції). Людина ж, мабуть, єдина істота, яка не доживає даного йому природою терміну. Вона вбиває себе, повільно, але систематично і постійно, своїм способом життя, неправильним харчуванням, нераціональною організацією та проведенням відпочинку, пияцтвом, курінням, вживанням наркотиків. Одним словом діє не культурно по відношенню до себе (Ю. Курамшин, 2003).

Матеріальним є результат впливу на біологічний вплив людини – фізичні якості, рухові можливості. Духовне втілюється в результатах, які проектують і моделюють діяльність в теоретичному обґрунтуванні цілей, завдань, змісту, методів і т.п. Тому фізична культура являє собою складне соціокультурне явище, яке необмежено вирішенням одних тільки завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні замовлення суспільства в галузі політики, моралі, виховання, естетики і в цій частині належить суспільній відомості. Кінцевим результатом є всебічно і гармонійно розвинена особистість, здатна принести користь суспільству і насолоджуватися різноманіттям своїх власних видів діяльності.

Духовний аспект фізичної культури виявляється і в тому, що з її допомогою і в її сфері формуються духовні цінності, що мають велике соціальне значення (міжнародний олімпізм, музика, література, живопис, скульптура).

Таким чином, соціальна необхідність діяльності в галузі фізичної культури відображає об'єктивні потреби суспільного розвитку, вона органічно входить у життя суспільства структурно, функціонально і генетично. Її неможливо віднести тільки до матеріальної або тільки до духовної культури, оскільки вона має матеріальні і духовні форми вираження, задовольняє як матеріальні, так і духовні потреби особистості і суспільства.

*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.

Фізичне виховання є складовою усестороннього гармонійного виховання особистості (моральне, естетичне, трудове тощо) і йому притаманні загальні педагогічні закономірності. Специфіка цього виду виховання полягає в його засобах, якими є фізичні вправи, сили природи і гігієнічні фактори.

Педагогічно спрямований процес фізичного виховання може здійснюватись не завжди під прямим керівництвом спеціаліста-педагога, а також і самостійно, коли індивід має достатні знання і може реалізувати

педагогічні принципи регулювання цього процесу для свого самовдосконалення.

**Освіта** – педагогічна діяльність з формування (корекції) системи знань, які можуть виступати в якості понять, суджень, гіпотез, концепцій, теорій тощо і забезпечувати інформаційну готовність індивіда до певної діяльності.

Залежно від мети отримання знань можна виділити поняття “спеціальна освіта” і “не спеціальна” (непрофесійна) освіта. Стосовно сфери фізичної культури і спорту розрізняють спеціальну фізкультурну освіту, яку отримують у вищих навчальних закладах різного рівня акредитації з підготовки “молодшого бакалавра”, “бакалавра”, “магістра” для здійснення відповідної професійної діяльності згідно освітнього стандарту.

Не спеціальна (непрофесійна) чи загальна фізкультурна освіта це формування у людини рухових умінь і навичок, системи знань про свій організм, засоби фізичного виховання, режими рухової активності тощо, для операційної готовності особистості для раціонального використання фізкультурної рухової діяльності щодо оптимізації свого фізичного стану, фізичного розвитку і фізичної підготовки до умов життєвої практики.

**Фізичний розвиток** – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадкоємними факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

“Фізичний розвиток” вживається у двох значеннях: як *процес*, який відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного виховання і, як *стан*. Фізичний розвиток як *стан* – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму.

Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні.

До *соматометричних* ознак відносяться – довжина і маса тіла, обхоплювальні розміри грудної клітки, талії, стегон і т. ін., довжина тулуба, кінцівок; до *соматоскопічних* – форма грудної клітки, спини ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до *фізіометричних* – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична роботоздатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

Для характеристики рухових можливостей людини використовують терміни “фізичні здібності” і “фізичні якості”. В деякій мірі ці поняття співпадають, однак вони не тотожні (Л.П. Матвеев, 2008; Ю.Ф. Курамшин, 2003).

**Фізичні здібності** – це комплекс морфологічних і психофізичних властивостей людини, які відповідають вимогам певного виду м’язової діяльності і забезпечують ефективність її виконання.

Індивідуальні особливості виконання фізичних вправ (час бігу 100 м., довжина стрибка з місця тощо) і досягнення результатів пояснюються різними можливостями окремих органів і систем учнів (м’язової, нервової, серцево-

судинної, дихальної та ін.). Від рівня функціонування кожної з них буде залежати характер і ступінь розвитку тих або інших фізичних здібностей.

Людина володіє різними здібностями, що якісно відрізняються один від одного. Саме це якісне утворення різних фізичних здібностей свідчить про її фізичні якості (силу, швидкість, витривалість тощо).

Таким чином, фізичні якості органічно пов'язані з фізичними здібностями людини і визначаються особливостями прояву у різних рухових діях.

**Фізичні якості** – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

**Фізичне здоров'я** – динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Згідно досліджень Г.Л. Апанасенко (2010) виділяють п'ять рівнів фізичного здоров'я (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). Безпечними рівнями вважаються “вище середнього” і “високий” у зв'язку з тим, що знижується можливість формування ендогенних факторів ризику виникнення початкових форм хронічного патологічного процесу в організмі.

**Фізичний стан** – згідно визначенню міжнародного комітету стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

**Фізична роботоздатність** – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності ( $B_T$ ) і обсягу ( $D_{ж}$ ) роботи.

Фізична роботоздатність – комплексне поняття. Воно визначається значною кількістю факторів: морфофункціональний станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією та іншими факторами. Тому висновок про її величину можливо скласти тільки на основі комплексної оцінки.

**Фізична підготовка** – спеціалізований процес фізичного виховання спрямований на формування рухових навичок, розвиток фізичних здібностей (якостей) відповідно вирішення конкретних завдань, необхідних для забезпечення гармонійного фізичного розвитку (загальна фізична підготовка), чи при заняттях спортом (спеціальна фізична підготовка), чи при освоєнні професійної діяльності (професійна-прикладна фізична підготовка).

**Фізична підготовленість** – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок в результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на рішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів, льотчиків і т. ін).

**Фізична рекреація** (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної й розумової роботи.

Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

**Фізична реабілітація** (відновлення здібності) – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

В останні роки в зарубіжній та вітчизняній практиці фізичного виховання розповсюдженим є термін “фітнес”, який поки що не має суворо наукового обґрунтування, а використовується достатньо широко в різних випадках:

1) **загальний фітнес** (Total fitness, general fitness) як оптимальна якість життя, до складу якої входять соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. В цьому випадку загальний фітнес більш за все асоціюється з нашими уявленнями про здоров’я та **здоровий спосіб життя**. Так, в одній із фундаментальних книжок з фітнесу – “Комплексне керівництво з фітнесу та доброго самопочуття”, яка вийшла у видавництві “Reader’s Digest”у 1988 р., до змісту поняття фітнес входять: планування життєвої кар’єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі і боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя;

2) **фізичний фітнес** (Physical fitness) як оптимальний стан показників здоров’я, що дають можливість мати високу якість життя. Вдосконалення фізичного фітнесу пов’язане з позитивним здоров’ям, в той час як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу збільшують ризик розвитку основних проблем здоров’я. В загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем **фізичної підготовленості**. В такому випадку приводяться такі похідні цього поняття:

- **оздоровчий фітнес** (Health related fitness) спрямовано на досягнення та підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін);

- **спортивно-орієнтовний або руховий фітнес** (Performance related fitness, skill fitness, motor fitness) спрямовано на розвиток здібностей для рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні;

- **атлетичний фітнес** (athletic fitness) спрямовано на досягнення спеціальної фізичної підготовленості для успішного виступу на змаганнях;

3) фітнес як **рухова активність**, спеціально організована в рамках фітнес – програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін;

4) фітнес як оптимальний **фізичний стан**, до якого включено досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. В цьому плані фітнес виступає в якості **критерію ефективності занять руховою активністю**. До прикладів використання цього визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та інші.

В останні роки в літературі з'явилося поняття **“велнес”**, яке було започатковано в 50-60 роки минулого століття в Америці і є похідним від двох слів “fitness” і “wellfelling”, що можна перевести як “добре почуття”. Велнес включає в себе і поняття фітнеса, і життєвої енергії, і вміння радіти життю. Це своєрідна система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги людини в умовах сучасного міста.

**Рухова активність** складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність.

До звичної рухової активності, згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи (на роботу).

**Норма** – це зона оптимального функціонування системи. Під оптимальним функціонуванням розуміється робота з максимально можливою злагодженістю, надійністю, економічністю. Оптимальний режим роботи організму і є його нормальним режимом.

Нормою у спортивній метрології зветься гранична величина результату тесту, на основі якої проводиться класифікація спортсменів.

Існують три види норм: порівняльні, індивідуальні та належні. *Порівняльні* норми встановлюються після порівняння досягнень людей, що належать до однієї сукупності. Визначення таких норм міститься в знаходженні середніх величин і стандартних (середньоквадратичних) відхилень певної групи людей.

*Індивідуальні* норми засновані на порівнянні показників однієї і тієї ж особи в різних станах.

*Належні* норми встановлюються на підставі вимог, які висувуються людині умовами життя, професією, побутовими умовами і т. Ін.

До різновидів належних норм відносять “мінімальні” (визначають межу норм і патології у функціонуванні організму, у руховій активності), норми “ідеальні” (характеризують оптимальні рівні фізичного стану організму), “спеціальні” норми (застосовуються при необхідності рішення спеціальних завдань).



## Джерела та етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання

Будь-яка галузь науки починала свій розвиток з накопичення фактичного матеріалу, опису й класифікації явищ, які є підґрунтям певної системи знань. На більш високому рівні розвитку цих знань, коли був накопичений достатній фактичний матеріал, наука отримала можливість відкривати закони й формулювати узагальнюючі положення.

Яскравим прикладом такого шляху, який був подоланий наукою в процесі її розвитку, є теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ).

Аналіз історії виникнення ТМФВ як науки дозволяє виділити декілька етапів.

**Перший етап** – емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, отримані людиною в процесі повсякденної діяльності, що призвело до пізнання способів передачі досвіду рухової діяльності.

Фізичне виховання як специфічна сфера суспільної діяльності, яке було виокремлено від фізичної праці, виникло 80 – 8 тис. років назад. Факторами формування передумов виникнення фізичного виховання у первісному суспільстві були: біологічна потреба людини у руховій активності; розвиток абстрактного і логічного мислення людини; ускладнення суспільно-господарського життя первісних людей; розвиток магічних обрядів і вірувань; кліматичні умови.

Розвиток абстрактно-логічного мислення людини, розуміння взаємозв'язку між попередньо виконаною дією й кінцевим результатом дозволило людині усвідомити «явище вправлення», що і було підґрунтям виникнення фізичного виховання.

Суттєвою передумовою виникнення фізичного виховання були ігри і змагальні дії, які були дуже важливими у життєдіяльності людей первісного суспільства. Такі заняття і стали первинними формами фізичного виховання.

Змагальні дії були пов'язані з обрядом посвяти (ініціацією), яка була домінуючою формою виховання у первісному суспільстві. Статеві-вікові обряди посвячення були пов'язані з переходом юнаків і дівчат до дорослого життя. Перед тим вони повинні були оволодіти відповідними знаннями і навичками племінного життя, набути необхідну фізичну і моральну зрілість.

Готуючись до посвяти, юнаки ретельно тренувались, витримували заборони у харчуванні, сувору дисципліну, брали участь у полюванні. В ініціаціях широко використовувались різноманітні фізичні вправи та ігри (біг, стрибки, метання спису, різні види боротьби та ін.).

Отже, до арсеналу рухів, яким навчали молодь, почали входити вправи військової підготовки, що було необхідно для військової організації спільноти роду.

У період розпаду родового суспільства і утворення племінної верхівки (8000-3000 рр. до н.е.) фізичні вправи та ігри, як засіб військово-фізичної підготовки, все частіше проводяться у формі прилюдних суспільних змагань.

Ці змагання продовжують виконувати функції посвяти (ініціації), однак їх головним елементом стає суперництво. Ці змагання виконували також видовищну функцію.

Отже, виникнення виховання (у тому числі – фізичного) і освіти як педагогічних феноменів зумовлене появою системи соціального наслідування – передавання досвіду попередніх поколінь наступним. Із запровадженням парних шлюбів, що прийшли на зміну статевої полігамії, пов'язане зародження домашньо-сімейного виховання дітей, яким стали перейматися батьки та родичі. Поступове ускладнення умов життя зумовили виділення самостійної суспільної функції фізичного виховання – ним починають займатися певні люди, як правило, найбільш шановні у племені.

Педагогіка як наукова думка, тобто сукупність сформованих у суспільстві ідей, знань про цілеспрямоване, організоване виховання (також – і фізичне) відповідно до різних світоглядних, ідеологічних, наукових настанов виникла одночасно з практикою і спочатку існувала безпосередньо у ній.

У первісному суспільстві традиційні засоби і способи виховання і навчання, які передавались від покоління до покоління, були першою історичною формою педагогічного знання. Традиції фізичного виховання і навчання, що зберігалися у колективній свідомості племінного суспільства, містили у собі певні дотеоретичні уявлення про способи досягнення педагогічних цілей стосовно фізичної підготовленості підростаючого покоління.

**Другий етап** – створення перших методик з фізичного виховання – охоплює періоди рабовласництва та феодалізму. Створення цих методик відбувалось на основі емпіричного досвіду, накопиченого педагогами, лікарями, філософами, розуміння «ефекту вправління».

У цей час з'являються більш-менш системні концепції виховання, які, крім загально педагогічних ідей, охоплювали і проблематику фізичного виховання. Умови, мета, засоби виховання почали орієнтуватися на забезпечення диференційованого засвоєння культури. Освіта розвивалася відповідно до соціального майнового становища. Фізична культура також набувала класового характеру. Панівний клас створив, у відповідності з рівнем матеріального життя суспільства і своєї ідеології, необхідні умови для виховання і військово-фізичної підготовки підростаючого покоління свого класу. Створювалися спеціальні системи, в яких основна увага приділялась фізичному вихованню. Ці системи були спрямовані на те, щоб зміцнити рабовласницьку державу, дати військову і фізичну підготовку майбутнім воїнам – рабовласникам.

Першими досягли значних успіхів в освіті Єгипет, Індія і Китай. З розповсюдженням рабовласництва в Єгипті у галузі соціальної ролі і структури фізичної культури відбулись важливі процеси перебудови. В результаті різноманітних реформ освіти фізичне виховання, яке спочатку було розповсюджене тільки у сім'ях родової верхівки, стало застосовуватись і у засіданнях, де готували чиновників і жреців.

Давня Індія була центром Південноазійської цивілізації, становлення якої почалось у другій половині II-го тис. до н.е. й особливо інтенсивно відбувалось протягом I тис. до н.е.

У значній мірі спрямованість фізичного виховання у Стародавній Індії визначали психосоматичні практики – ритуальна оздоровча гімнастика, самооборона без зброї, танці, система масажу. Саме у цей період закладаються основи системи йоги.

На теренах Індії існувала сувора система каст: священики («брахмани»), військові («кшатрії»), ремісники, торговці («шудри») і недоторкані («варі») – нащадки рабів, люди, які виконували важку фізичну і брудну працю. Для кожної із цих каст існувала певна система фізичної підготовки, до якої залучались діти.

У I-му тис. до н.е. інтенсивно формувалася Далекосхідна цивілізація, що зародилася на території Давнього Китаю. Ідеологічно її репрезентувало конфуціанство – вчення давньокитайського мислителя Конфуція (прибл. 551-479 рр. до н.е.).

Великий вплив на суспільну значущість фізичної культури у Давньому Китаї здійснили прагматичні природно-філософські погляди і медичні знання, які були отримані емпіричним шляхом.

Більш зорієнтованими на проблеми педагогіки як реальної практики були мислителі античного світу, яким належать перші спроби вікової періодизації навчання і виховання, відповідного добору змісту, застосування форм і методів виховного впливу. На цю пору припадають перші спроби системного погляду на фізичне виховання.

Перші спроби наукового підходу до виховання знаходимо у працях Сократа (469-399 рр. до н.е.), Демокрита (460-370 рр. до н.е.), Платона (427-347 рр. до н.е.), Аристотеля (384-322 рр. до н.е.), Квінтиліана (35-96 рр. до н.е.) та ін.

Загалом фізичне виховання в античному світі виявлялось у двох системах: спартанської та афінської.

Спарта була консервативною, олігархічно-військовою державою. Тому в основі спартанської системи виховання була ідея виховання юнака, сильного духом, фізично розвинутого воїна. Виховання хлопчиків було справою державною, яка суворо регламентувалась і контролювалась. Державне навчання, яке було розраховано на 12 років, розпочиналось із 7-річного віку. Воно складалось із системи військової підготовки і включало фізичні вправи, гімнастику, змагання, навчальні походи, полювання та ін. Інтелектуальному вихованню приділялось мало уваги – спартіати ледь вміли читати і писати.

У демократичних Афінах склалася зовсім інша система виховання, яка була спрямована на гармонійний розвиток особистості дитини («каллоготія»). Вихованню моральних, розумових і фізичних якостей людини приділялось однакова увага.

Вихованню тіла сприяли заняття гімнастикою, а також участь у змаганнях («атлетика»). У системах фізичного виховання Давньої Греції

використовувалась велика кількість засобів у вигляді фізичних вправ, методів, організаційних форм, які можна об'єднати під загальною назвою «гімнастика». За своїм змістом стародавня гімнастика поділялась на три розділи: палестрику, орхестрику та ігри.

Таким чином, гімнастика як сукупність засобів всебічного фізичного розвитку, оздоровлення дітей і молоді, займала у Давній Греції важливе місце у системах виховання рабовласників різних старогрецьких держав (полісів). Загальним в цих системах була їх чітка класова спрямованість, досконалість організації виховного процесу, значна ефективність у реалізації соціальних потреб.

На відміну від Стародавньої Греції, де підготовка майбутнього воїна – рабовласника здійснювалась у спеціальних закладах, у Стародавньому Римі виховання зберегло домашній характер. До вступу в армію римські юнаки знаходились у сім'ї, у колі своїх однолітків. Засобами їх фізичного виховання були різноманітні старовинні ігри і вправи. Старші хлопчики вправлялись переважно у бігу, метаннях, боротьбі, фехтуванні. Діти з патриціанських родин багато часу приділяли вправам в їзді верхи. Батьки відповідали за військово-фізичне виховання підростаючого покоління.

Спершу розвивалися окремі методики – оптимальні засоби навчання конкретним діям: володінню знаряддями праці, полювання, війни, виконанню окремих вправ – плаванню, фехтуванню, метанню спису, боротьбі та ін. По мірі накопичення досвіду та усвідомлення значення виховання для духовного й фізичного формування людини виникла наука педагогіка, котра на перших порах свого розвитку займалася питаннями розумового й фізичного (тілесного) виховання. Розвиток знань та з'ясування специфіки процесу фізичного виховання визначив суттєву відмінність його цілей, принципів, засобів, методів від розумового виховання, що послужили його відокремленню у самостійну галузь знань – науку про власне фізичне (тілесне) виховання.

Розвиток окремих методик виявив, що в основі їхнього здійснення лежать загальні фундаментальні закономірності. Так, методика навчання гімнастиці, легкоатлетичним та іншим вправам має у своїй основі загальні закономірності формування рухових навичок, розвиток рухових якостей та загальні закономірності управління цими процесами.

**Третій етап** – охоплює період від епохи Відродження до кінця XIX ст.

Становлення теорії й методики фізичного виховання як науки відбулось у результаті накопичення людством достатнього досвіду у цій галузі. Емпіричний досвід рабовласницьких держав дозволив лікарям, педагогам, філософам епохи Відродження зробити узагальнюючі висновки щодо засобів і методів фізичного виховання.

У XVI-XVII ст. суспільні потреби стимулювали розвиток науки, особливо її природничого напрямку. Розвиток гуманізму і наукові дані сприяли виникненню нових поглядів на фізичне виховання і здоров'я людини. Створюються різноманітні системи поглядів (теорії), які стосуються педагогічних і соціальних аспектів фізичного виховання.

Ранні гуманісти (В. да Фельтре, І.Меркуріаліс, Я.А.Коменський, Т.Мор, Т.Кампанелла та ін.) у своїх працях і практичній діяльності розглядають питання про фізичне виховання.

Вітторіно да Фельтре (1378-1446 рр.) – представник раннього італійського гуманізму. На кошти герцога Гонзагі у містечку Мантуя він влаштує школу і називає її «Будинок радості». У цій школі В. да Фельтре застосовує нові методи виховання, які були засновані на принципах гуманістичної педагогіки. Велике значення приділялося поєднанню розумового, естетичного і фізичного виховання. Учні займалися їздою верхи, боротьбою, різноманітними іграми й танцями. Ці заняття були спрямовані на розвиток гнучкості, спритності, краси та грації рухів. Педагогічна діяльність Вітторіно да Фельтре сприяла розповсюдженню ідей фізичного виховання дітей у подальші роки.

Франсуа Рабле (1494-1553 рр.) – видатний французький гуманіст, вчений і письменник, автор відомого роману «Гаргантюа і Пантагрюель». У своєму творі Ф.Рабле гостро критикує схоластичну систему виховання. Він захищав ідеї гуманістичного виховання, яке передбачало різнобічну освіту, розвиток творчості й активності, оптимальний режим дня. Рабле відводив важливе місце фізичному вихованню. Він рекомендував використовувати як античні фізичні вправи, так і народні фізичні вправи. Також він був прихильником наочності навчання, рекомендував поступове підвищення складності вправ.

Ієронім Меркуріаліс (1530-1606 рр.) – представник пізнього італійського гуманізму, доктор філософії й медицини, автор декількох творів про мистецтво гімнастики. У перших трьох своїх книжках він подає історію гімнастики, а трьох подальших – аналіз фізичних вправ з точки зору профілактичної медицини. Меркуріаліс поділяв всі фізичні вправи на три групи: істинні (лікувальні), військові (необхідні) і хибні (атлетичні). Він надавав перевагу тим вправам, які мали оздоровчо-лікувальне значення і сприяли виконанню військових обов'язків. Своєю діяльністю і науковими працями І. Меркуріаліс сприяв розповсюдженню фізичних вправ як одного із засобів лікувально-профілактичного напрямку у медицині.

Ян Амос Коменський (1592-1670 рр.) – видатний чеський педагог-гуманіст, засновник нової прогресивної педагогічної системи. У своїх педагогічних творах «Велика дидактика», «Світ чуттєвих речей в малюнках» разом з питаннями розумового і морального виховання він багато уваги приділяв фізичному вихованню дітей. Я.А. Коменський створив перший в історії педагогіки посібник із сімейного виховання «Материнська школа», де були викладені основи фізичного розвитку дитини. Педагогічні погляди Я.А.Коменського здійснили великий вплив на формування світової демократичної педагогічної думки.

Цінні ідеї щодо фізичного виховання висловлювали філософи Томас Мор (1478-1535 рр.) і Томмазо Кампанелла (1568-1639 рр.). У своїх творах «Утопія» та «Місто сонця» піддали гострій критиці не тільки феодальне суспільство та його систему виховання, але і нові буржуазні відношення, які

зароджувались у той час. Вони вважали, що виховання має бути різнобічним, а фізичне виховання є необхідним елементом гармонійного розвитку людини. Піклування про здоров'я і фізичне виховання всіх членів суспільства повинно бути державною справою. Т.Мор і Т. Кампанелла стверджували, що заняття гімнастикою і військовими вправами готують людину до праці, сприяють зміцненню здоров'я. Педагогічні ідеї Т.Мора і Т.Кампанелли мали велике значення для розвитку педагогічної думки у галузі фізичного виховання. Вони далеко випереджали практику фізичного виховання епохи Відродження. Не дивлячись на незрілість та обмеженість ідей ранніх соціалістів-утопістів, їх цінність полягає у тому, що вони вперше оголосили принципи всезагального фізичного виховання як для хлопчиків, так і для дівчаток, підкреслили значення фізичного виховання у всебічному розвитку особистості.

Вже до кінця XVIII ст. у найбільш передових країнах стали з'являтися товариства сприяння фізичному вихованню дітей, з'явилися школи нового напрямку і посібники з гімнастики. В той час під визначенням «гімнастика» мали на увазі сукупність всіх відомих методів і засобів фізичного виховання.

Протягом XIX ст. гімнастика і різноманітні форми фізичних вправ і рухливих ігор були поступово включені у програми європейських шкіл практично всіх ступенів. В Англії широке розповсюдження отримав спорт - своєрідна система засобів, методів і організації фізичного виховання. У деяких країнах були створені національні буржуазні системи гімнастики.

Підйом природничих і гуманітарних наук призвів до того, що видатні філософи, лікарі і педагоги епохи Просвіти розглядали фізичне виховання як складову частину всебічного виховання члена суспільства.

Перш за все необхідно зупинитись на поглядах і діяльності видатного представника епохи Просвіти – англійського філософа і педагога Джона Локка (1632-1704 рр.). Свої педагогічні погляди на виховання Д.Локк виклав у книзі «Думки про виховання дітей», яка була видана у 1693 р. Історична заслуга Д.Локка полягає у спростуванні теорії уроджених ідей, а також в обґрунтуванні матеріалістичного принципу походження знань. Педагогічні ідеї Джона Локка були популярні серед педагогів того часу. Вони здійснили великий вплив на практику фізичного виховання в англійських навчальних закладах.

Одним з видатних педагогів-просвітників другої половини XVIII ст. був французький філософ Жан-Жак Руссо (1712-1778 рр.). Свої педагогічні погляди Руссо виклав у книзі «Еміль, або про виховання» (1762р.), де висунув ідею відповідності з природою індивідуального виховання людини. Фізичне виховання, на думку Руссо, повинно було забезпечити успіх наступного виховання – розумового, трудового і морального. Чим краще загартоване тіло людини, пристосоване до будь-яких умов існування, чим краще розвинені у нього органи почуттів і рухові здібності, тим легше йому пізнавати навколишній світ і жити у ньому. У фізичному вихованні Руссо рекомендував застосувати змагальний метод. Останній він вважав природнім шляхом підвищення зацікавленості вихованців у вдосконаленні своїх фізичних

здібностей і прояву їх індивідуальних досягнень. Педагогічні ідеї Руссо, не дивлячись на деякі недоліки його системи (виховання індивідуалізму, недооцінка виховання жінок та ін.) сприяли створенню нових форм і методів фізичного виховання кінця XVIII і початку XIX ст.

Багато уваги фізичному вихованню дітей приділяв у своїй педагогічній системі швейцарський педагог-демократ Іоган Генріх Песталоцці (1746-1827 рр.). Для полегшення і прискорення навчання Песталоцці створив методики елементарної освіти у фізичному вихованні, навчання рідній мові, арифметиці і географії. Песталоцці рекомендував фізичне виховання, яке складалось з дитячих ігор, участі дітей у домашніх трудових процесах, курсу елементарної гімнастики суглобів, народних ігор і забав.

Розвиток капіталізму наприкінці XVIII – на початку XIX ст. спричинив загострення соціальних протиріч, що сприяло формуванню різноманітних теорій соціального розвитку. У цей період остаточно сформувалася класична педагогіка Нового часу, основною ідеєю якої було намагання сприяти всебічному розвитку особистості.

У цей час суспільній думці та практиці було запропоновано принципово нові суспільні проекти. Так, проблемами суспільного виховання дітей займався англійський фабрикант, соціаліст-утопіст Роберт Оуен (1771-1858). Значну увагу приділяв він розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я, для чого широко застосовувались рухливі ігри, фізичні вправи, гартувальні заходи.

Отже, на кінець XIX ст. у педагогіці Заходу, як ніколи раніше, гостро стояло питання про масову гуманізацію освіти, що передбачало обов'язкове фізичне виховання. Сприятливе соціально-культурне і наукове підґрунтя стимулювало у цей період пошук нових шляхів і способів організації фізичного виховання.

**Четвертий етап** – створення теорії та методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни в Росії охоплює період з кінця XIX ст. до 1917 року.

Фахівці у галузі фізичного виховання, користуючись досягненням природничих і суспільних наук останньої чверті XIX ст. мали змогу розробити більш доцільні засоби і методи фізичного виховання.

Саме на такій основі виникла система фізичної освіти П.Ф.Лесгафта, пізніше – система фізичного виховання Демені, фізіологія і гігієна фізичних вправ Лагранжа, міркування про фізичне виховання Мюссо.

Вітчизняна теорія і практика фізичного виховання значною мірою формувалася під впливом праць російського педагога, анатома і лікаря П.Ф.Лесгафта (1837-1909). У фундаментальній праці «Керівництво з фізичної освіти для дітей шкільного віку» він науково обґрунтував концепцію фізичного виховання людини, яка містила такі положення:

- Системи фізичного виховання підпорядковані закономірностям фізіології. Паралельно з розвитком фізіології постійно повинні переглядатися та удосконалюватися фізичні вправи.

- Фізичне виховання є необхідним засобом формування гармонійно розвиненої особистості.
- Гармонійний розвиток ґрунтується на єдності фізичних та моральних сил людини й відбувається за умови провідної ролі свідомості.
- Навчання у фізичному вихованні є, по суті, частковою передачею навчального матеріалу, який накопичено суспільством у ході історії.
- Нормальний фізичний розвиток дитини може бути досягнутим тільки за науково обґрунтованою системою «фізичної освіти».
- Фізичне виховання є функцією загальної педагогіки. У процесі навчання фізичним вправам більше уваги слід звертати на послідовність, поступовість, вікові особливості дітей, тобто загальні принципи дидактики.

Свої педагогічні погляди П.Ф. Лесгафт реалізовував в процесі підготовки керівниць фізичної освіти. У 1896 році у Петербурзі П.Ф.Лесгафт відкрив курси з підготовки фахівців фізичного виховання.

До нашого часу основні положення теорії фізичного виховання, які розробив П.Ф. Лесгафт, не втратили своєї актуальності. Ідея гармонійного розвитку, необхідність керуватися дидактичними принципами у навчанні дітей фізичних вправ, методика оволодіння рухами поетапно – повністю перенесені до сучасної системи фізичного виховання дітей.

Особливу увагу необхідно приділити поглядам видатного фахівця у галузі освіти і виховання, генерала О.Д.Бутовського. Для нього, як спеціаліста більш цікавими, привабливими, вартими уваги виявилися ті із зарубіжних систем фізичного виховання, для яких були характерними невимушеність та незалежність їхньої побудови та функціонування, передусім англійська система, яка суттєво відрізнялась у цьому плані від більш жорсткої (і до того ж із явно вираженою воєнізованою спрямованістю) німецької системи фізичного виховання. О.Д.Бутовський зміг побачити у фізичному вихованні набагато ширші сфери застосування і можливості використання, ніж лише у допризовній підготовці молоді. У своїх творах він узагальнює досвід рекреаційних занять у навчальних закладах Франції і Англії, пропонує введення рекреаційних ігор у практику шкільного фізичного виховання в Росії.

Зокрема, у своїй праці «Телесные упражнения и внеклассные занятия в кадетских корпусах» (1898 р.) О.Д. Бутовський говорить про те, що військово-навчальні заклади, інтернати, пансіони повинні піклуватись про всебічний фізичний розвиток своїх вихованців, а також – про такі заняття, які б плідно, у виховному сенсі, організовували дозвілля учнів. До змісту таких рекреативних занять О.Д. Бутовський пропонує включати рухливі ігри, плавання, фехтування, танці, а також – хорові співи. Крім того, ним були розроблені організаційно-методичні засади проведення занять з пріоритетним використанням цих засобів. Так, у своїй праці «Проект инструкции для преподавания танцев в кадетских корпусах» (1888 р.) він розкриває значення танцювальних рухів, систему викладання танців. Також у праці надані



відомості щодо найбільш оптимального розкладу таких занять; контролю в процесі їх проведення; організації проведення танцювальних вечорів. Науковий інтерес мають й інші праці видатного фахівця, які присвячені організації і методиці фізичного виховання, зокрема: «Опыт руководства для обучения плаванию в кадетских корпусах» (1889), «Проект организации подвижных игр, как отрасли физического образования в кадетских корпусах» (1889), «Проект инструкции для обучения пению и музыке в кадетских корпусах» (1889).

У 1890 р. О.О. Бутовському доручено організувати у Санкт-Петербурзі «Тимчасові літні курси для підготовки офіцерів-вихователів кадетських корпусів», до функцій яких входило управління фізичним навчанням кадетів. Він протягом вісімнадцяти років завідував цими курсами і був їх основним викладачем, читаючи лекції теорії і методики тілесних вправ. Протягом ряду років О.Д. Бутовський добивався створення в Росії такого навчального закладу, який би готував вчителів фізичної культури, він розробив відповідний проект і в 1909 р. цю ідею було (хоч і не у повному обсязі) втілено в життя у відкритій у Санкт-Петербурзі Головній гімнастично-фехтувальній школі, де Бутовський читав лекції слухачам-офіцерам.

Дослідники у сфері вивчення вікових особливостей розвитку організму і дитячої психології Фроде Садолін і Георг Раціне створили новий напрям у розвитку теорії фізичного виховання. Данський лікар Ф. Садолін у своїй роботі «Гімнастика і діти» (1900 р.) розкрив особливості навчання руховим діям у різні вікові періоди розвитку людини. Одним із перших почав працювати у психологічному напрямі фізичного виховання француз Г. Раціне. Він говорив про безпосередній вплив емоційного фону занять фізичними вправами на формування особистості дитини.

У створенні теорії фізичного виховання у США значне місце належить професору медицини Діоклетіану Левісу (1823-1886 рр.). Його система містила знання щодо тілобудови, гігієни, надання першої медичної допомоги, «вокальної гімнастики» (для виправлення дефектів мовлення), виконання фізичних вправ.

Отже, на межі XIX-XX ст. об'єктивні фактори сприяли об'єднанню двох напрямів у фізичній культурі – гімнастичного і спортивно-ігрового. В результаті цього утворились відносно самостійні засоби фізичної культури – гімнастика, спорт, ігри і туризм, які використовувались диференційовано, в залежності від цільової спрямованості занять фізичними вправами.

**П'ятий етап** інтенсивного розвитку науки про фізичне виховання розпочався після 1917 р. у Росії. Основними напрямками цього розвитку були: біологічне обґрунтування рухової активності; педагогічні принципи процесу фізичного виховання; соціальна обумовленість фізичного виховання.

Роботи фізіологів І.М. Сеченова (фізіологія нервової системи, дихання, стомлення, природа довільних рухів і психічних явищ), І.П. Павлова (фізіологія вищої нервової діяльності, життєдіяльність цілісного організму у взаємозв'язку з навколишнім середовищем), Н.Є. Введенського та А.А. Ухтомського (процеси збудження і гальмування нервової й м'язової

тканини), М.О. Бернштейна (фізіологія побудови рухів), Г.В. Фольборта, Д.В. Ділла (розвиток процесів стомлення й відновлення) та інших вчених стали основою педагогічних закономірностей фізичного виховання, обґрунтування теорії навчання руховим діям, розвитку рухових якостей вже не тільки для гармонійного розвитку організму, але і для спортивного вдосконалення.

Відмінними особливостями розвитку наукових досліджень у галузі фізичної культури у 20-30-ті роки ХХ ст. було внесення в цю роботу більшої плановості й організованості, збільшення її масштабів, наближення до запитів спортивної практики. Важливим досягненням науки тих років було те, що глибоке педагогічне і природничо-наукове обґрунтування застосування засобів фізичної культури створило передумови для переходу методики фізичного виховання та спортивного тренування з практичного досвіду на наукові засади. Дослідницькі і науково-методичні роботи велися у наступних напрямках:

- подальше вивчення впливу фізичних вправ на організм людини з метою наукового обґрунтування застосування засобів фізичної культури;
- розробка методики спортивної роботи в самодіяльному колективі фізкультури, в середній школі і занять з жіночими групами;
- наукове обґрунтування і вдосконалення методики спортивного тренування, спрямованого на досягнення майстерності в окремих видах спорту.

У 1930-1932 рр. створюються науково-дослідні інститути фізкультури в Москві, в Ленінграді, в Харкові (філіал в Одесі), Тбілісі. Виникають науково-методичні центри у Горькому, Смоленську, Ростові-на-Дону та інших містах. Ці установи розгорнули широку дослідницьку роботу. Важлива роль в ній належала вищим навчальним закладам фізкультурного профілю, в першу чергу Ленінградському (1918 р.), Московському (1920 р.) і Харківському (1930 р.).

Подальший розвиток отримує проблематика лікарського контролю. В.В. Горіневським, Б.А. Івановським, В.В. Горіневською були розроблені методики біометричних досліджень під час лікарського контролю. Слід відзначити діяльність А.Н. Крестовнікова, пов'язану з уточненням ролі центральної нервової системи у формуванні й вдосконаленні рухової навички, виявленні фізіологічних принципів спортивного тренування. Дослідженнями П.А. Рудика, А.Ц. Пуні закладалися основи психології спорту.

У 50-60-ті роки ХХ ст. особливо інтенсивно розвиваються спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, які обґрунтовують систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія та ін.). Виникла об'єктивна необхідність в інтеграції знань щодо підготовки спортсменів, які були накопичені в різних галузях науки. У результаті диференціації знань у теорії та методиці фізичного виховання виділяється окремим напрямом наука про спорт. Каталізатором її прискореного розвитку виявився спорт вищих досягнень, який стрімко прогресував у межах

олімпійського і міжнародного спортивного рухів. Він став, свого роду, природною лабораторією, у якій зосередилися великі дослідницькі ресурси пошуку нових шляхів виявлення й максимального розвитку здібностей людини. У теперішній час теорія спорту у багатьох країнах є профільною дисципліною професійної підготовки фахівців зі спорту.

Одночасно йшло формування й узагальненої дисципліни, здійснювалася спроба інтеграції наукових знань до «Теорії фізичної культури».

Першим навчальним посібником з «Теорії фізичної культури» був підручник, виданий Г.О. Дюпероном у 1926 р. До трактування фізичної культури автор включив не тільки виконання фізичних вправ у спеціально відведений час, а й усі сторони життя, які можуть позначитися на стані тіла і входять до кола фізичної культури: сон, харчування, одяг, способи праці, гігієна, загартовування, масаж та ін.

Завданнями фізичної культури Г.О. Дюперон вважав: «лікування хворого організму; зміцнення й охорона слабкого організму та який розвивається; підтримання здорового та вдосконалення нормального організму».

Перше завдання фізичної культури належить до діяльності лікаря та «лікарської гімнастики».

Друге завдання конкретизується такими положеннями:

- а) охорона й підсилення природного ходу розвитку людини у дитячому та юнацькому віці;
- б) охорона й підсилення природного ходу життя людини у зрілому віці;
- в) виправлення деяких вад організму, вроджених або набутих.

Третє завдання конкретизується:

- а) розвитком м'язової сили;
- б) удосконаленням нервової системи й органів чуття; вихованням психічних якостей – мужності, відваги, почуття краси та ін.;
- в) набуттям життєво корисних і професійних навичок.

Ще у 1925 р. теоретиками фізичної культури в основу фізично культурного індивіда було покладено його фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Через 50 років Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як «стан повного фізичного, морального і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів».

Неповнота вихідних фактичних матеріалів і деякі інші причини перешкодили тоді сформуванню теорії фізичної культури як цілісної наукової дисципліни. Розвиток отримала тільки її частина – теорія і методика фізичного виховання, яка за схемою Г.О. Дюперона мала таку структуру:

- а) як влаштована людина та як живе і працює її організм;
- б) точна мета застосування певної вправи;
- в) суть кожної вправи та її дія на організм;
- г) як необхідно практично застосовувати кожну фізичну вправу;
- д) в яких умовах її слід застосовувати.

Наступний етап інтеграції знань у загальну теорію фізичної культури слід віднести до 70-х років ХХ ст. Формування узагальненої теорії фізичної культури відбувається в умовах активної розробки теорії культури в цілому рядом учених,

таких, як В.М. Видрін, Б.В. Євстаф'єв, Ю.М. Ніколаєв, М.О. Пономарьов, М.І. Пономарьов, В.І. Столяров та ін. Суттєвий вплив на формування теорії фізичної культури робить розвиток соціології, антропології, соціальної психології, загальної теорії виховання та інших наук. Провідним теоретиком та інтегратором наукових знань у галузі фізичної культури є професор Л.П. Матвеев.

За своїм основним змістом загальна теорія фізичної культури належить до суспільних гуманітарних наук, оскільки її цікавить людина та соціальні фактори її спрямованого розвитку і виховання. Разом із тим в ній широко представлений природничо-науковий зміст, тому що вона орієнтована на пізнання особливостей фізичної культури як специфічного фактора вдосконалення природних якостей та здібностей людини, оптимізації її фізичного стану і фізичного розвитку.

За визначенням Л.П. Матвеева, «теорія фізичної культури (її загальні основи) є інтегративною системою наукових знань про сутність фізичної культури, взятої в цілому, про загальні закономірності її функціонування, спрямованого використання й подальшого розвитку, передовсім у системі факторів виховання, соціального формування особистості та оптимального розвитку життєвих сил людини».

Вплив соціальних, політичних та ідеологічних умов 70-80-х років ХХ ст. привів до розвитку й трактування теорії фізичної культури як одного з дійових способів виховання «будівника комунізму» – гармонійно розвиненої та соціально активної особистості, яка готова до праці й оборони суспільства комуністичного типу. На першому місці розглядалися завдання тоталітарної держави: людина повинна підготувати себе для праці на благо держави та до захисту держави і заради цього підтримувати свою готовність як можна довше. Звідси і назва нормативного комплексу «Готов до праці й оборони». Початкова ідея теорії фізичної культури Дюперона як культури тіла і здоров'я людини розчинилася в ідеологізації й політизації науки. Нехтування пріоритетами інтересів особистості за всієї доступності засобів і форм фізичної культури не привело до загального здоров'я нації. Не можна примусово зробити людину здоровою та щасливою.

Стан здоров'я людини формується її спадковістю та умовами життя. Оскільки діти не тільки успадковують хвороби батьків, а й набувають ще своїх, то протягом життя двох-трьох поколінь за несприятливих соціально-економічних умов держави та життєвих умов населення відбувається зниження рівня фізичного і психічного здоров'я суспільства в цілому.

Прогресивні вчені в галузі медицини починають звертати увагу на здоров'я людини не з боку наявності або відсутності в неї хвороби, а міри здоров'я, життєвих сил, які дозволяють їй забезпечувати свою життєдіяльність та чинити опір несприятливим умовам навколишнього середовища і виникненню захворювань. Основним засобом підвищення адаптаційних можливостей організму виступає рухова активність людини, що дозволяє підвищити енергопотенціал біосистеми до рівня, вище якого в індивідів практично не

реєструються ані ендогенні фактори ризику, ані хронічні соматичні захворювання (Апанасенко, 1992).

Питаннями здорового способу життя, здоров'я і рухової активності починають займатися медики, що обумовило появу нової науки – валеології (valeo – бути живим і здоровим).

По мірі зростання потреб у фізичному вихованні певних вікових груп населення, підвищувалося його суспільне значення, відокремився ряд соціально важливих компонентів і форм використання фізичної культури. Це – щоденні побутові форми самостійного заохочування людей до фізичної культури, виробнича фізична культура, рекреаційна, реабілітаційна та інші форми фізичної культури, що все більше заповнюють бюджет вільного часу, режим відпочинку та культурної діяльності населення.

**Шостий етап** розвитку ТМФВ починається з 90-х років ХХ ст. Пріоритети особистісних потреб у галузі державної політики надали новий поштовх у розвитку фізичного виховання. Протягом століть засоби фізичного виховання в основному носили прикладний характер (трудовий, військовий), що обумовило виділення класичних видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, плавання, фехтування, стрільби, боротьби та ін.

Необхідність проведення активного розважального дозвілля призвела до розвитку ігрових видів, які приваблюють людей ситуацією, що постійно змінюється, ігровою інтригою – ігри з м'ячем: волейбол, баскетбол, футбол, теніс та ін. До 1990-х років ці традиційні види широко впроваджувалися у фізичному вихованні всіх вікових груп населення в обов'язкові та добровільні форми занять.

На початку 1990-х років на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності. Попит населення на рекреаційні розваги й оздоровлення з використанням рухової активності розвиває пропозиції. Відкриття фізкультурно-оздоровчих груп на комерційній основі викликає природну конкуренцію та бажання запропонувати щось нове, відмінне від того, що вже є. Заняття фізичними вправами певних верств суспільства переходять з розряду нудних і обов'язкових до розряду модних, елітарних. Таким чином, інтенсивно розвивається методика використання традиційних видів гімнастики, акробатики, плавання, важкої атлетики в рекреаційно-оздоровчих цілях, що веде до залучення з-за кордону нових технологій у вигляді сучасних тренажерних пристосувань, нових видів рухової активності – аеробіки, шейпінгу, степ-аеробіки, слайд-аеробіки та ін. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їх види: поєднання аеробіки і плавання – аква-аеробіка, велосипеда і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг та ін. Інтенсивний розвиток методики фізичного виховання випереджає теорію, яка повинна підвести наукову базу, виявити загальні та специфічні закономірності дії нових видів рухової активності на організм людини, визначити можливість їх застосування в різні вікові періоди, способи дозування навантажень, норми.

Інтенсивний розвиток рекреаційного напряму фізичного виховання зумовив активізацію наукових досліджень у цій сфері. У 2000-2015-х роках

були підготовлені навчальні посібники (Є.Н. Приступа, М.М. Линець, О.М. Жданова; Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, Г.В. Безвержня), захищені докторські дисертації (М.В. Дутчак, О.В. Андреева) із зазначеної проблематики.

Питання вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах освіти (дошкільні навчальні заклади, загальноосвітні школи, вищі навчальні заклади) були предметом дослідження провідних вітчизняних фахівців, таких як: В.Г. Ареф'єв, І.Р. Боднар, Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Н.В. Москаленко, Н.Є. Пангелова, Л.П. Пилипей, Т.Т. Ротерс, О.А. Томенко, А.В. Цьось, Б.М. Шиян.

Теорія і методика фізичного виховання тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін. Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежуючись тільки результатами власного предмета дослідження. Теорія і методика фізичного виховання вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику кількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі загальної фізичної культури, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати та відкривати нові закономірності її функціонування й перспективи розвитку у суспільстві.

Зв'язок із біологічними науками, продиктований необхідністю вивчення реакцій організму тих, хто займається, на дію засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки враховуючи анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання. Різні аспекти біологічного напрямку науки про фізичне виховання і спорт отримали свій розвиток у дослідженнях В.О. Кашуби, Г.В. Коробейнікова, А.В. Магльованого, М.В. Малікова, Л.П. Сергієнка, Ю.М. Фурмана, Л.Г. Шахліної та ін.

Особливо тісні контакти теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами, так окремі дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією і методикою фізичного виховання, а конкретні дані, що отримуються ними, є матеріалом для нових узагальнень. Приватні дисципліни спираються на загальні положення теорії спортивного тренування які розроблені провідними вченими України – В.М. Платоновим, М.М. Булатовою, В.М. Костюкевичем, В.Г. Савченко, О.А. Шинкарук, Ю.А. Бріскіним, Р.Ф. Ахметовим, Ю.М. Шкрєбтієм, Г.М. Максименко, Г.А. Лісінчуком, В.О. Дрюковим. У процесі свого розвитку із загальної теорії вилучалися окремі закономірності, які ставали предметом спеціальних наук – науки про гімнастику, легку атлетику, плавання та ін. Проте найбільш загальні закономірності, що діють не тільки в цих видах вправ, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом певної окремої дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей і становить основу сучасної теорії і методики фізичного виховання.

## **Структура навчальної дисципліни**

## **“Теорія і методика фізичного виховання”**

Система знань в галузі теорії і методики фізичного виховання постійно розвивається, доповнюється, диференціюється та інтегрує. Розглядаючи диференціацію науки з виділенням самостійних дисциплін, теорії спорту, лікувальної фізкультури, фізичної реабілітації, можна казати також про інтеграцію знань із суміжних дисциплін того ж порядку: фізичної реабілітації, валеології, теорії спорту та інших загальнонаукових дисциплін, які функціонально доповнюють теорію і методику фізичного виховання і, відбиваючись в ній, стимулюють подальший розвиток відповідних суміжних наук.

Зміст сучасної теорії і методики фізичного виховання як навчальної дисципліни можна подати у вигляді трьох розділів: “Загальні основи”, “Методика фізичного виховання в різні періоди життя” та “Окремі методики використання засобів фізичного виховання”. Кожний розділ диференційовано на підрозділи, котрі у подальшому конкретизуються темами, а теми, у свою чергу, елементами знань.

Логічна послідовність розділів й підрозділів ґрунтується на спадкоємності знань, їхнього органічного взаємозв'язку та створенні фундаменту для засвоєння майбутнього.

Перший розділ являє загальні положення теорії і методики фізичного виховання, котрі розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп). Це визначення предмету і змісту теорії і методики фізичного виховання, наукові напрямки якої обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту при виконанні фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання; різні форми засобів і методів фізичного виховання для рішення широкого кола завдань з різними віковими контингентами; загальні закономірності навчання руховим діям, розвиток фізичних якостей і побудова та управління процесом фізичного виховання; основні напрямки використання засобів фізичного виховання в рекреаційних, профілактико-оздоровчих цілях; основи професійної діяльності педагога у сфері фізичного виховання.

Другий розділ конкретизує використання основних положень теорії і методики в різні вікові періоди з урахуванням відвідування навчальних закладів, військової та професійної діяльності.

У третьому розділі надано матеріал, який сприяє рішення конкретних завдань: корекції маси тіла, фігури, постави, профілактики ризику розвитку серцево-судинних захворювань, а також адаптує методику фізичного виховання до осіб з обмеженою дієздатністю у зв'язку із порушенням слухових і зорових аналізаторів, опорно-рухового апарату, розумовими порушеннями. Новими підрозділами є нетрадиційні види фізичної рекреації та оздоровчої фізичної культури (боулінг, роуп-скіпінг та ін.), а також сучасні технології використання

вже відомих видів, наприклад, оздоровчої гімнастики – степ-аеробіка, калонетика, фітбол та ін.

Структура дисципліни теорії і методики фізичного виховання може змінюватися, доповнюватися, але принципово важливим є наявність повного обсягу органічно пов'язаних між собою і систематизованих знань, котрі необхідні викладачу фізичного виховання, тренеру, інструктору-методисту. Відсутність будь-якого елемента знань може негативно позначитися на практичній діяльності фахівця.

## **Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання**

Широкий розвиток масових форм фізичної культури вимагає повертання усе більшої кількості фахівців до цієї галузі. У своїй роботі викладачі, тренери, вчителі шкіл вже не обмежуються тільки тими знаннями, котрі вони отримують у навчальному закладі. Їхня робота – це творчість, пошук нових шляхів рішення насущних проблем, шукання нових засобів і методів підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Дослідження, як правило, розпочинається з пошуку та виявлення проблемної ситуації – протиріччя, що об'єктивно існує між потребами (з попитами) суспільства або особистості та існуючими на даний конкретний час способами їхнього задоволення.

Проблемна ситуація може бути використана як утруднення, що виникає з-за необхідності пояснити або передбачити те або інше явище при гострому дефіциті інформації, або можливість досягти мети за допомогою відомих, традиційних засобів і методів. Іншими словами, проблемна ситуація – це протиріччя між потребами і способами їхнього задоволення (наприклад, сучасний стан фізичного виховання у школі), протиріччя між знанням про потреби людей та незнанням шляхів, засобів, методів, способів їхнього задоволення.

Проблема (буквально – завдання) – це складне пізнавальне завдання, рішення якого являє собою суттєву теоретичну або практичну зацікавленість, ситуація, що потребує рішення. Воно являє собою необхідність пошуку нової інформації, що найбільш повно й об'єктивно відображує конкретне явище та способи його вдосконалення. Проблема характеризується недостатністю інформації, що є, для рішення конкретних завдань.

У процесі попереднього осмислення та аналізу проблеми визначається тема дослідження, котра відображує його конкретний напрямок (наприклад, формування мотивації до занять різними видами рухової активності). Вона повинна відповідати вимогам актуальності, новизни, мати теоретичне і практичне значення. Робота над темою зрештою веде до поглиблення наукових знань. У цьому полягає теоретичне значення дослідження. Актуальність означає важливість, необхідність рішення проблеми для нинішнього часу;



новизна – це відсутність у нинішній час у літературі повністю аналогічних праць, оригінальність узагальнень, висновків дослідження.

У процесі розробки теми необхідно визначити об'єкт та предмет дослідження та виробити робочу гіпотезу. Під *об'єктом дослідження* розуміється те, на що спрямована пізнавальна діяльність вченого. Це можуть бути явища, події, процеси, те що об'єктивно існує. Наприклад, нові технології використання засобів фізичного виховання, рухова активність школярів, фізичний стан і т. ін. Іншими словами – це все те, що явно або неявно містить протиріччя, породжує проблемну ситуацію та створює ситуацію.

*Предмет дослідження* – це відношення об'єкту, одна з його властивостей, сторона, які підлягають безпосередньому вивченню. Наприклад, оздоровчий ефект при заняттях плаванням; специфіка розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт і предмет – прохідні категорії. Вони можуть мінятися місцями в залежності від рівня підходів до них та їхнього розглядання.

Робоча гіпотеза (обґрунтоване припущення) – це “знання про незнання”. Наукове припущення про можливі причинні зв'язки явищ, котрі поки що не доведені і їх треба довести, спираючись на здобуту у процесі дослідження об'єктивну інформацію, аргументи та факти. Гіпотеза – “науково обґрунтовані висловлювання імовірного характеру відносно сутності, взаємозв'язків і причин явищ об'єктивної реальності” (Курамшин, 2003), іншими словами – це науково обґрунтована здогадка. Перехід від проблеми до гіпотези – це перехід від питань до пояснення і подальшої рекомендації до практики. До основних видів робочих (дослідницьких) гіпотез можна віднести такі: описова, в основі якої лежить припущений опис причин, які являють собою основу будь-якого явища, процесу (об'єкту дослідження); пояснювальна, котра припускає пояснення причин і наслідків, яка характеризує об'єкт дослідження, його зв'язки, відношення.

Одним із важливих етапів початку дослідження є аналіз літератури. Перш ніж досліджувати те чи інше явище, процес, діяльність, необхідно дізнатися, що ж про це вже відомо, хто та в яких аспектах досліджував проблему та які висновки зробив. Для цього необхідно вивчити літературу. При цьому дослідник виходить з тієї попередньої інформації, яку він має на основі знань, отриманих з підручників, навчально-методичної літератури та власного практичного досвіду. Як правило, майже з будь-якого питання, що цікавить дослідника, існує велика кількість літературних джерел. У пошуку та відборі, необхідних в першу чергу джерел, допомагають каталоги у бібліотеках, книжкові літописи й літописи журнальних статей, реферативні журнали та бюлетені, книжкові й журнальні огляди, в яких надаються великі відомості про наукову літературу з різних проблем.

У процесі вивчення літератури необхідно її згрупувати за ступенем важливості та за напрямками. Наприклад, досліджуючи фізичну культуру, як вид культури особистості й суспільства, необхідно ознайомитися з працями з теорії культури, виявити групи авторів, які притримуються однієї й тієї ж концепції, слід уявити і те загальне, що об'єднує ці групи. Після виявлення

існуючих нині основних концепцій теорії культури слід ознайомитися із сучасними концепціями теорії фізичної культури як виду культури. І тут також необхідно визначити групи авторів – односторонців і групи авторів, у яких підходи до визначення даного феномену не співпадають. Нарешті, необхідно з'ясувати, знайти “білу пляму”, тобто проблемну ситуацію та розпочати її вирішення. Підсумком усієї цієї праці буде та частина дослідження, котра носить одну з таких назв: “Історіографія проблеми”; “Літературний огляд”, “Стан проблеми за літературними джерелами та на практиці”. В цій частині свого дослідження автор демонструє знання літератури з проблеми, вміння згрупувати джерела за співпадаючими концепціями їхніх авторів (або за іншими ознаками), здібність знайти проблему та готовність її вирішити.

В процесі роботи над джерелами доцільно вести картотеку. Кожне джерело акуратно, грамотно, відповідно з вимогами бібліографії заноситься до картки каталогу з тим, щоб при складанні списку літератури можна було б просто переписати ці картки за алфавітом. Доцільно також на кожній картці писати коротку анотацію джерела та своє особисте відношення до нього або свою оцінку, характер його використання (виписки, цитування, огляд та ін.). Якщо дослідження має відбуватися тривалий час (наприклад, робота над дисертацією або книгою), тоді можна скласти дві особисті картотеки – одну алфавітну, іншу предметну. Це полегшить пошук матеріалу та працю з ним. Якщо дослідник вже має план (структуру) своєї праці, тоді доцільно приготувати теки за кількістю розділів роботи. Усередині кожної теки можна зробити додаткові розподіли теки за кількістю параграфів у кожному розділі. По мірі накопичення, матеріал (виписки, заготовки, думки і т. ін.) складається у відповідні теки. Це дозволяє скоротити час на його систематизацією та обробку.

**Аналіз** – це розчленовування предмету дослідження на частини, властивості, ознаки. Дослідник, як правило, ставить перед собою завдання проникнути у суть процесу або явища. Для цього він у думках (або практично) розчленовує предмет на складові частини, виділяє властивості, ознаки, зв'язки, відношення.

**Синтез** (з'єднання) – узагальнення, інтеграція отриманої інформації, передумови, перший етап узагальнень та висновків. **Узагальнення** – прийом розумової діяльності, котрий дозволяє встановлювати загальні якості, сторони, властивості предметів. Узагальнення, отриманої у процесі вивчення літератури з проблеми, дає можливість уточнити мету та завдання дослідження.

**Мета** – передбачений кінцевий результат, усвідомлена уява майбутнього результату. В ній повинні знайти відображення проблема, об'єкт і предмет дослідження, робоча гіпотеза. Мета розпадається на конкретні завдання, організована послідовність котрих складає програму дослідження.

Для рішення завдань необхідно визначити **методи** (шляхи, способи) дослідження. Вони повинні бути цілком адекватними рішенням. Це означає, що вони дають можливість отримати об'єктивну інформацію саме про даний предмет. Інакше може вийти так, що методи, придатні для вивчення одних об'єктів дослідження, можуть надавати хибну інформацію при вивченні інших

об'єктів. Наприклад, методи визначення біологічного віку дітей дошкільного віку неможливо використати для дітей підліткового, тому що ознаки, що характеризують формування функцій організму у віковому аспекті різні.

У науково-дослідній роботі у сфері фізичного виховання використовується велика кількість різних методів і методик (груп методів). Серед них можна виділити такі: загальнонаукові, власно педагогічні, психологічні, біологічні, соціологічні. Усі вони тісно пов'язані між собою, іноді між ними немає чіткої грані, але є своя специфіка. Найбільш загальним методом, який використовується як у теоретичних, так і у експериментальних працях, є **теоретичний аналіз і узагальнення**. Він стосується літературних даних, документів, матеріалів, емпіричних даних та іншої інформації. До власно педагогічних можна віднести **педагогічне спостереження** (включене і невключене), **педагогічний експеримент**, складовою частиною якого є **контрольні випробування** (тести). У процесі дослідження також використовуються методи безпосереднього збору та реєстрації інформації і методи її обробки. Методом збору ретроспективної (минулої) інформації є вивчення джерел – літературних, статистичних, програмно-методичних, інструктивних, та узагальнення цих матеріалів. Може також використовуватись **опитування** в різних його формах (анкети, бесіди, інтерв'ю). Поточна інформація може збиратися методом спостереження, котрий представляє аналіз і оцінку предмету дослідження без втручання у його функціонування спостерігача.

Педагогічне цілеспрямоване спостереження передбачає чітку постановку його цілі й завдань, визначення конкретного об'єкту, використання способів реєстрування процесів і явищ, які спостерігаються, планомірність, а також дозволяє бачити процес (явище) “миттєво” та у динаміці, фіксувати його фази, етапи безпосередньо “з натури”, що дає можливість отримати досить об'єктивну інформацію про об'єкт спостереження. Цей метод доцільно використовувати у комплексі з іншими, оскільки він не забезпечує всебічної характеристики об'єкту. Об'єктами спостереження можуть бути зміст навально-тренувального процесу, методи навчання, тренування, співвідношення обсягу й інтенсивності навантаження у процесі занять, техніка виконання вправ, тактичні дії та інші процеси і явища. Спостереження може бути відкритим, коли об'єкт знає, що за ним спостерігають і, приховане, коли особи, за якими спостерігають, не підозрюють, що вони знаходяться в зоні уваги дослідника. Матеріали спостереження повинні бути зафіксованими у запису (протоколи спостережень, фото -, кіно - та звукозаписи).

*Наукове спостереження – це спосіб отримання інформації без втручання дослідника у природу процесу або явища, що вивчається, та умови його існування*

Одним із основних методів наукового дослідження є **експеримент** – науково поставлений досвід. Це спостереження процесу, що досліджується, явище, що точно організоване та обраховане в умовах, які дозволяють

слідкувати за процесом та відтворювати його кожного разу в аналогічних умовах. Він відрізняється від педагогічного спостереження активним втручанням дослідника до процесу або явища. У експериментах, в яких досліджуються навчально-виховний або тренувальний процеси, як правило, створюються експериментальні й контрольні групи. Для перших забезпечуються спеціальні, створені дослідником умови, другі займаються у звичайних, загальноприйнятих, традиційних умовах. Різниця у результатах, отриманих наприкінці експерименту, свідчить про ступінь рішення проблеми. Експеримент може бути *природним*, коли під час його проведення допускаються незначні відступи від традиційних, загальноприйнятих умов і способів діяльності (наприклад, тренувальний); *модельним*, в якому ці умови і способи різко змінюються, виходячи з інтересів дослідника і, *лабораторним*, який проводиться у спеціально створених умовах.

*Експеримент – це спосіб отримання наукової інформації з активним втручанням дослідника до процесу або явища*

Педагогічний експеримент може бути констатуючим і перетворюючим. В *констатуючому* експерименті досліджуються абсолютні показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості тощо, їх кількісні і якісні характеристики у певної групи осіб, в однакових умовах у певний період.

*Перетворюючий* експеримент характеризується тим, що в ньому оцінюються найбільш ефективні педагогічні умови, засоби, методи досягнення найкращого результату.

За логічною схемою побудови це можуть бути порівняльні експерименти як послідовні так і паралельні.

У послідовному експерименті одна і та ж група досліджуваних послідовно використовує нові методи навчання, тренування, а потім порівнюються результати і визначається ефективність введених нових умов і факторів.

У паралельному педагогічному експерименті передбачається комплектування двох груп відносно однакових за статтю, віком, фізичним розвитком тощо, які позначаються як контрольна і експериментальна і заняття в них проводяться за різними методиками одночасно, а потім їх результати порівнюються (прямий експеримент).

У перехресному експерименті передбачається проведення паралельних досліджень в обох групах з наступною зміною методик, що надає можливість надати обом групам рівні умови.

Оцінювання отриманого емпіричного й теоретичного матеріалу може бути проведене за якісним (тобто, що не має певних одиниць виміру) і кількісним показниками у процесі **контрольних випробувань** (тестів). В останньому випадку використовуються методи, що засновані на ідеях кваліметрії – частини метрології, котра вивчає та розробляє кількісні методи оцінювання якісних показників. Ступінь співпадання результатів тестування при повторному його проведенні на одних і тих самих об'єктах та в однакових умовах має назву

*надійність тесту*. Можливість сповна відтворити результати тесту при його повторенні через якийсь-то час та в однакових умовах має назву *стабільність* (або відтворення) *тесту*. Ступінь точності, з якою вимірюється об'єкт (або його сторона, властивості, якість) буде характеризувати *інформативність тесту*.

Руховим тестом називається метод виконання вправи для визначення конкретної рухової якості, це означає, що вплив інших факторів повинно бути зведено до мінімуму. Наприклад, стрибок у довжину (чи висоту) з розбігу не може визначити міру швидкісно-силових якостей тому що результат у цій вправі залежить від комплексу факторів, тобто і від техніки виконання, і від успішності навчання, і від комплексу рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних).

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

---

- 1.Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики фізичного виховання?
- 2.Поясніть зміст основних понять теорії і методики фізичного виховання – фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, норма.
- 3.Який зміст вкладається у поняття “фітнес”?
- 4.Охарактеризувати етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
- 5.Назвіть структуру дисципліни теорія і методика фізичного виховання.
- 6.Надайте характеристику основним методам дослідження у теорії і методиці фізичного виховання.